

Recette de pain irlandais (*soda bread*)



Vous n'avez pas de machine à pain (et vous n'en voulez pas pour diverse raisons), vous voulez faire votre propre pain sans attendre que ça lève, vous cherchez une recette simple, rapide (moins de 30mn de préparation + 1h20 de cuisson) et économique (1.3kg environ sorti du four, ça fait quelques jours), le **Soda Bread** est fait pour vous :

Ingrédients (Bio, ça va sans dire) :



- 400gr de farine Type 55 ou 65 (bien raffinée, bien blanche)
- 400gr de farine Type 110 à 150 (moins raffinée pour plus de minéraux et de goût)
- 600ml de lait fermenté (au rayon frais de Biocoop près des laitages) ou lait Ribot
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude (dit de sodium aussi)
- Suppléments selon les goûts : graines (lin, sésame, courge, tournesol, pavot...), raisins sec, noix, etc.

Ustensiles : 1 grand saladier, 1 mouvette en bois, 1 petite cuillère, 1 couteau et 1 feuille de papier sulfurisé

Et maintenant, au travail :



Dans le saladier, je mélange les 2 farines avec le sel et le bicarbonate de soude. Bien mélanger avec la mouvette en bois pour que ce soit bien homogène.



je mets le saladier sur une balance électronique et j'ajoute le poids de chaque ingrédient, pas besoin de nettoyer un verre doseur.



J'ajoute les graines que j'aime bien et je mélange à nouveau



Puis je verse le lait fermenté par-dessus tout ça.



La balance est aussi utilisée pour mesurer les 600ml : $400+400+600=1400\text{gr}$ sans les graines. Mais ce n'est pas obligé, après tout si on aime sortir et laver son verre doseur, chacun son truc.



Avec la mouvette en bois, je mélange bien, inutile d'y mettre les mains car ça colle super bien ! je malaxe jusqu'à obtenir une boule homogène qui ne colle pas à la paroi du saladier.



c'est un peu sportif, il faut appuyer fermement sur le manche mais tranquillement, rester zen. Eviter les mains avec les bagues, ça colle on vous dit ! Gratter de temps en temps la mouvette avec la petite cuillère pour récupérer la pâte (faut bien qu'elle serve à autre chose que la mesure celle-là !)



Je récupère la boule du saladier, avec les mains cette fois, que j'ai pris soin de fariner un peu éventuellement (la boule hein, pas les mains) pour pas qu'elle colle justement. Puis, je la mets sur la grille ou la plaque du four avec une feuille de papier sulfurisé dessous.



comme mon four est assez grand j'en fais un deuxième, ça me fait gagner un peu de temps (tout est déjà sorti) et d'argent (le four chauffe pareil pour un comme pour deux)



Et puis je fais quelques entailles dans le pain avec mon couteau. Le motif est au choix mais la lame doit s'enfoncer suffisamment pour libérer les gaz (c'est charmant), disons 2cm c'est bien.



Et là, c'est ce qui est bien avec cette recette, on démarre le four à froid (pas de préchauffage) avec un temps de cuisson de :

- 50mn à 220°C, puis réduire
- 30mn à 150°C

Quand ça sonne, surprise ! je laisse refroidir avec la porte du four ouverte pour que ça sente bon partout dans la maison.

Je le coupe bien refroidi et... Humm !!



Conseils :

- On peut remplacer la farine T110 par une autre comme la farine de maïs, farine de châtaigne, petit épeautre... on peut expérimenter un tas de farines différentes que propose notre magasin bio préféré.
- Se conserve bien enfermé dans un sac en papier sureballé d'un sac plus étanche à l'air (disons un sac plastique) pour éviter qu'il ne dessèche trop vite.
- Il peut aussi se congeler comme les autres pains.