

# **Yaourts (sans yaourtière)**

## **Ingrédients :**

### **Pour 8 yaourts environ :**

- 1 l de lait entier
- 1 yaourt nature
- 1 pot à yaourt de lait en poudre entier (soit environ 30 g) SI POSSIBLE

## **Matériel :**

- Four traditionnel
- **Pots en verre ou grès**
- Saladier
- Fouet
- Louche

## **Préparation :**

### **ÉTAPE 1 :**

Préchauffez le four à thermostat 2 (soit 40°C).

### **ÉTAPE 2 :**

Mélangez dans un grand saladier le yaourt et le lait en poudre à l'aide d'un fouet. Incorporez petit à petit le lait (à température ambiante, pas chaud, cela tuerait les ferments).

### **ÉTAPE 3 :**

Avec une louche, remplissez des petits pots en verre ou en grès.

### **ÉTAPE 4 :**

Enfournez pendant 5 heures. Laissez refroidir à la sortie du four ; puis mettez au frais.

## **Attention :**

**Ne mettez pas les couvercles des pots dans le four !**

# Petits pains

## Ingrédients (pour 4 personnes) :

### **Pour 4 pains moyens ou 8 petits**

- 500 g de farine de blé blanche (T55)
- 30 cl d'eau
- 7 cl de lait
- 1 sachet de levure de boulanger sèche
- 1 c. à c. de sucre
- 1 c. à c. de sel ou sel fin

## Matériel :

- Four traditionnel
- Grille de refroidissement
- Saladier
- Spatule ou cuillère en bois
- Torchon

## Préparation :

### **1. Étape 1 :**

Versez le sachet de levure dans une tasse avec le sucre, et ajoutez deux c à c de lait tiède. Laissez reposer 10 min.

Dans un saladier, versez la farine et le sel. Mélangez et faites un puits. Versez au centre la levure, l'eau et le lait tiédi. Mélangez à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène mais très collante.

### **2. Étape 2 :**

Saupoudrez d'une épaisse couche de farine, couvrez d'un torchon et laissez lever entre une heure (en laissant sur un radiateur) et une heure et demie. La pâte doit tripler de volume.

Préchauffez le four à 240°C (Th. 8). Posez un plat rempli d'eau dans le four. Laissez préchauffer 10 min.

### **3. Étape 3 :**

Couvrez le plan de travail de farine, et versez la pâte dessus (elle va bien s'étaler). Farinez-la généreusement, et donnez-lui grossièrement la forme d'un rectangle. Coupez la place en 4 portions. Poser chaque part en boule sur une plaque.

### **4. Étape 4 :**

Mettez la plaque au four, vaporisez d'eau les pains et la porte du four et laissez cuire 20-25 min (en fonction de la taille des pains).

Laissez refroidir sur une grille.

# **Pains à burger**

## **Ingrédients :**

### **Dans l'ordre de pétrissage :**

- 125g de farine T55 (blanche)
- 125g de farine T80 (semi-complète)
- 5g de sucre et 5g de sel
- 12 cl de lait à température ambiante
- 10g de levure de boulanger
- 60 g de beurre fondu
- 1 œuf
- 2 c à s de mélanges de graines (lin, tournesol, courges, sésame, etc.)

### **Pour la finition :**

- 1 œuf avec du sel pour la dorure
- 1 c à s de mélanges de graines

## **Matériel :**

- Robot pâtissier
- Four traditionnel
- Maryse (spatule)
- Plaque de cuisson pour four
- Saladier

## **Préparation :**

### **1. Étape 1 :**

Dans un saladier, mélangez les 2 farines, le sel et le sucre. Creusez une fontaine. Diluez la levure dans le lait à température ambiante. Ajoutez ce lait au centre de la farine.

### **2. Étape 2 :**

Commencez à mélanger avec une spatule solide. Ajoutez le beurre fondu. Continuez de malaxer et ajouter l'œuf battu en deux fois. Ajoutez les graines.

### **3. Étape 3 :**

Filmez la pâte et laissez-la doubler de volume dans l'endroit le plus tiède de votre cuisine. Rabattez la pâte et laissez idéalement refroidir une heure au réfrigérateur. Pesez des morceaux de 30 g pour des mini-hamburgers et 80 g pour des gros.

### **4. Étape 4 :**

Boulez les pâtons et posez-les sur une plaque en quinconce. Aplatissez légèrement les boules de pâtes et dorez-les légèrement. Ajoutez les graines.

### **5. Étape 5 :**

Laissez pousser une deuxième fois la pâte. Enfouez dans un four chaud à 175°C pendant 12 à 20 minutes selon la taille de vos burgers.

Laissez refroidir les burgers avant de les utiliser.

# **Brioche nature**

## **Ingrédients (pour 6 personnes) :**

- 360g de farine
- 5 cl de lait
- 60g de beurre
- 1 gros œuf
- 20g de sucre (ou + selon vos goûts)
- 12g de levure de boulanger fraîche
- 1/2 c à c de sel
- un peu de lait pour dorer
- (1 poignée de sucre en grains pour la déco)

## **Matériel :**

- Micro-ondes
- Four traditionnel
- Moule à cake
- Saladier

## **Préparation :**

### **1. Étape 1 :**

Verser dans un saladier la farine, le sel et le sucre. Délayer la levure dans le lait tiède.

### **2. Étape 2 :**

Faire fondre le beurre au micro-ondes et l'ajouter dans le saladier avec l'œuf battu.

### **3. Étape 3 :**

Bien pétrir le tout puis ajouter la levure diluée avec le lait.

Couvrir d'un torchon humide et laisser lever dans un endroit tiède pendant 45 minutes.

### **4. Étape 4 :**

Pendant ce temps, beurrer et fariner un moule à cake.

### **5. Étape 5 :**

Dégazer la pâte en la rabattant pour faire sortir l'air et la diviser en 3 pâtons.

Façonner chaque pâton en un boudin assez fin et long.

Tresser ensemble les 3 boudins comme une natte. Bien sceller les extrémités.

### **6. Étape 6 :**

Déposer la tresse dans le moule, la badigeonner de lait (et parsemer de sucre en grains).

### **7. Étape 7 :**

Faire lever la brioche 1 heure environ dans un endroit tiède.

Une fois l'heure écoulée, placer la brioche dans le four éteint froid.

### **8. Étape 8 :**

Allumer le four et le programmer à 180°C.

### **9. Étape 9 :**

Faire cuire 40 à 50 minutes, le temps peut varier selon les fours, il faut que la brioche soit bien dorée, vérifier avec un couteau en cas de doute, la lame doit ressortir sèche.

# 2 choix, 2 levures

## Levure boulangère maison AVEC UNE POMME DE TERRE



## Levure boulangère maison AVEC DE LA BIÈRE



greenwooz  
cours en ligne bio & eoz







Pâte du dessus : avec levure après 1h15 de repos  
Pâte du dessous : sans levure après 1h15 de repos



Pain de gauche sans levure : plus petit après 20 mn de cuisson  
Pain de droite avec levure : plus gros après 20 mn de cuisson



à gauche : aspect aéré de la mie de pain avec levure  
à droite : aspect compact de la mie de pain sans levure