

PAIN ESSÈNE



Déguster une nouveauté culinaire, c'est un peu pour moi comme un voyage dans le temps et une chasse au trésor. Pourquoi? Car instantanément je suis en quête de l'historique de la recette: comment est-elle réalisée, son processus de fabrication, comment a t'elle été mise au point, et aussi bien sûr en quête de ses proportions et de ses ingrédients. Il faut remonter le temps dans les étapes pour comprendre comment on en est arrivé là. J'ai découvert le pain essène de la marque **Gaia** par hasard dans un supermarché bio. Une drôle de tête, des ingrédients étranges, une consistance particulière.. Mais surtout le goût: rien de vraiment connu. J'ai du faire une drôle de tête en prenant la première bouchée, entre étonnement et interrogation... Mais tout de suite après j'ai eu le coup de cœur. À peine sucré, ce pain ne l'est que grâce aux dattes (ou figes ou autres...) et aux graines germées (qui prennent un léger goût sucré). Je me suis donc lancé dans mon enquête: comment retrouver la même chose chez moi. Et c'est ça que j'adore: découvrir de nouvelles méthodes, de nouvelles techniques qui mènent au résultat souhaité. Alors la légende raconte que ce pain à l'origine était séché au soleil, mais celui de la marque **Gaia** que j'ai voulu reproduire le fait cuire à 80°C à cœur pendant plusieurs heures. Ni une ni deux, j'ai acheté un germeoir et hop j'ai fait plusieurs essais dans ma cuisine !

Alors oui c'est un peu long à faire. Oh juste 3 jours en tout pour ensuite une cuisson de trois heures ! Mais au moins, je peux retenir le dossier de cette enquête qui m'a paru au passage bien délicieuse... En plus au passage, je suis toujours absolument fasciné de voir pousser des plantes vivantes à partir de graines toutes sèches !

Recette :

- 160g de graines de blé à germer
- 80g de graines de seigle à germer

Puis:

- la totalité des graines germées après deux jours (elles doublent de poids, donc 480g au total)
- 100g de flocons d'avoine
- 100g de dattes dénoyautées (ou de figes séchées)
- 80g d'huile de colza
- 1/4 de cuillerée à café de sel

*Voici les graines à germer.
Mettez-les dans un récipient.*



*Puis ajoutez de l'eau pour largement les couvrir. Laissez-les maintenant tremper pendant 24h...
C'est le temps pour les hydrater pour qu'elles "repreignent" vie.*



Après ce temps, passez-les sous l'eau dans une fine passoire puis égouttez-les bien. Divisez la quantité en trois pour un germoir à trois étages. Si vous avez un germoir plus petit, il faudra diminuer les quantités ! Arrosez maintenant les graines comme vous pouvez le faire d'habitude.

En général, on nous dit d'éviter de mettre trop de graines. Pour mon premier essai expérimental de pain essence, je n'ai mis que la quantité de graines maximum à germer selon les indications de mon germoir. Du coup au moment de faire la pâte, je me suis retrouvé avec un tout petit pain... Cette fois, je n'ai pas hésité à en mettre 4 fois plus et cela marche très bien pour cette recette car je ne fais pas germer au maximum les graines, juste 48H. Si je voulais les faire germer plus, en effet je pense qu'elles manqueraient de place, mais là c'est parfait et au moins j'ai plein de pâte !



Il faut maintenant les laisser germer pendant 48h. Mais comme il ne fait pas la même température chez tout le monde, j'ai pris en photos toutes les étapes ! Il ne faut pas oublier d'arroser deux fois par jour.



Ça par exemple, c'est quelques heures après ! On commence déjà à voir le petit germe qui sort !



Et le soir du premier jour.



Et ainsi de suite....



...jusqu'au jour J, 48h après le début, en les arrosant 2 fois par jour. On voit que ça a bien poussé ! Mais ce ne sont que des "demi-pousses". Ce n'est par exemple pas suffisant pour une salade par exemple, mais parfait pour ce pain ! Vous devriez avoir en gros 480g de graines germées (au départ 240g sèches).

Si chez vous, cela prend plus de temps, attendez jusqu'à ce que les graines ressemblent à cela:



On voit bien qu'elles pourraient pousser bien plus, mais c'est ce que l'on veut pour le pain.

Hop dans une passoire pour les laver rapidement.



Séchez-les bien, dans du papier absorbant. Vous pourrez les conserver pendant 2 ou 3 jours au réfrigérateur.

Pour la pâte, mettez toutes les graines germées, les flocons d'avoine, les dattes dénoyautées et l'huile de colza. Vous pouvez bien sûr y mettre des figues séchées à la place ou un mélange et même ajouter quelques fruits secs (dans ce cas, mettez-les une fois la pâte mixée).



Mixez quelques secondes et n'oubliez pas le sel !



Voilà ! C'est prêt !!



On voit tous les éléments de cette pâte inhabituelle.



Placez la moitié de la pâte sur du papier sulfurisé.



La pâte étant très molle et surtout très collante aux doigts, travaillez-la en vous aidant du papier pour la façonner.



Vous pouvez avoir une forme de pain...



Ou alors une sorte de boudin un peu rectangulaire. Coupez-le en trois parts (ou deux pour des pains plus grands). En gros, vous l'aurez compris, vous pouvez faire ce que vous voulez !!



Placez les pains sur une plaque allant au four, sur du papier sulfurisé. La pâte colle un peu moins en quelques minutes car les flocons d'avoine assèchent un peu la pâte... Mais elle est quand même fragile!



Mais avec un peu de délicatesse, rien d'impossible !!



*Enfournez maintenant dans votre four ventilé à 100-110°C pendant... 3h ! L'idéal est de vérifier la température à cœur: elle doit être de 80°C.
La pâte a séché à l'extérieur, mais reste très tendre à l'intérieur.*



Emballez bien vos pains individuellement puis mettez-les au frais. La croûte peut être un peu dure la première journée, mais s'attendrit après. Vous pourrez les conserver jusqu'à 6-7 jours au réfrigérateur, toujours bien emballés ! Toujours prêts pour un encas très sain ou un petit déjeuner plein d'énergie !