

STÉPHANIE TRESCH MEDICI

Mes
brîoches
vegan

FAITES MAISON

WWW.LAFEESTEPHANIE.COM

« © Stéphanie Tresch, 2020
ISBN numérique : 979-10-262-7164-2

Librinova”

Courriel : contact@librinova.com

Internet : www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. »

Extrait de: Stéphanie Tresch. « Mes brioches vegan faites maison. » Apple Books.



Mes brioches vegan

FAITES MAISON

Dites-le avec une brioche !

Je suis persuadée que le pouvoir des odeurs est extrêmement puissant. Il déclenche en nous des sensations et émotions si fortes qu'elles restent gravées dans nos mémoires toute notre vie : l'odeur de la crème de notre maman, la pipe ou le journal de notre papa, la lavande séchée dans les armoires de nos grands-mères, l'odeur du café au petit déjeuner, de l'herbe coupée, de la mer ou de la pluie.... et la délicieuse odeur d'une brioche ou celle d'un pain qui sortent du four !

Préparer une brioche est une vraie histoire d'amour. Sa préparation demande du temps. Il faudra de la patience, parfois beaucoup. On travaille la pâte, on la façonne, on la tient au chaud à l'abri des courants d'air. On la regarde gonfler et dorer dans le four pendant que son odeur embaume toute la maison d'une douceur si réconfortante ! Quels bonheur et délice de mordre dans sa mie encore tiède, filante et moelleuse.

J'aime énormément boulanger, mais ce que j'aime par-dessus tout, ce sont les petites étoiles dans les yeux gourmands de mes enfants ! Écrire ce livre a été un voyage gustatif, qui a fait le bonheur des petits et des grands. Vous y trouverez différentes méthodes et manières de faire, avec des levées plus ou moins longues, des brioches au beurre ou à l'huile d'olive, au levain ou à la levure de bière, des brioches plus sages ou plus gourmandes, des brioches plus faciles et des brioches qui demandent un peu plus d'habileté. Toutes ont un point commun, elles sont 100% végétales, sans aucun produit d'origine animale, car on n'a pas le droit de se faire plaisir, en les faisant souffrir.

Sommaire

INTRODUCTION

LES RECETTES

Brioches et pains briochés

- Ma première pâte à brioche facile.....P.14
- Pain brioché au levain naturelP.17
- Brioches au yaourt à la fleur d'orangerP.19
- Pan bauletto* - Pain de mie semi-completP.21
- Petits pains briochés aux olives - au levain naturel P.23
- Buns au sésame – petits pains pour burgerP.25
- Tresse au beurreP.27

Les petites douceurs

- Boules de Berlin à l'huile d'oliveP.30
- Baguettes viennoisesP.32
- Cinnamon rolls* à la cannelleP.34
- Escargots aux raisinsP.37
- Croissants briochés ultra moelleux - méthode japonaise TangzhongP.40
- Babka aux noisettesP.43

Formes et idées en images.....P.46



INTRODUCTION

Pourquoi, avec la même recette, une brioche peut-elle être réussie ou pas ? Les recettes ont beau être précises et détaillées, certains facteurs sont à prendre en considération, comme par exemple, les conditions climatiques. Une brioche lèvera bien plus vite en été par temps humide, qu'en hiver par temps sec. Les temps de pousse indiqués dans les recettes restent donc très indicatifs. Il est tout à fait possible que ma brioche ait doublé de volume en 1 heure à peine, là où la vôtre aura besoin de 2 heures, ou inversement. J'ai néanmoins une bonne nouvelle pour vous : les brioches végétales sans oeuf et avec moins de matières grasses sont plus légères et donc bien plus faciles à faire lever, mais tout aussi bonnes !

Mettez toutes les chances de votre côté en suivant ces quelques recommandations importantes pour réussir au mieux votre brioche.

LES INGRÉDIENTS

De bons ingrédients introduits dans un certain ordre sont un bon début pour une brioche réussie ! On délaye la levure dans l'eau ou le lait, on ajoute ensuite le sucre, la farine et le sel, ce dernier ne devant pas être en contact avec la levure car il empêche la pâte de bien lever. Enfin, on ajoute le beurre à température ambiante, surtout pas fondu !

Levure fraîche de boulangerie, levure sèche de boulangerie ou levain naturel ?

La levure ou le levain fera monter votre brioche. Les levures fraîches ou sèches de boulangerie sont des levures de bière, à ne pas confondre avec la poudre à lever instantanée ou levure chimique, que vous utilisez pour faire vos gâteaux et ne nécessite pas de temps de pousse. Le levain est une levure dite naturelle. Levain et levure se nourrissent tout deux du sucre présent dans la farine, mais à la différence de la levure qui n'est autre qu'un champignon microscopique unicellulaire, le levain résulte de la fermentation provoquée par les bactéries naturellement présentes sur l'enveloppe des grains.

Le levain rend les préparations boulangères plus digestes avec une meilleure conservation, mais il a l'inconvénient d'être bien plus lent à lever que la levure de boulangerie, plus simple d'utilisation. Un levain naturel est vivant, on l'aime, on s'en occupe en le nourrissant régulièrement pour le maintenir en vie. Entre les deux, lequel choisir ? C'est vraiment une question de goût.

Personnellement, j'aime l'un et l'autre. Quand j'ai le temps, je prépare ma brioche au levain. Pour une brioche au dernier moment, je privilégie la levure de boulangerie, qui s'active beaucoup plus vite.

J'utilise généralement 20 g de levure fraîche pour 500 g de farine (soit l'équivalent de 7 g de levure sèche), mais il est possible de diminuer la quantité de levure, en privilégiant des levées plus longues et en faisant la pâte

la veille. Les brioches n'en sont que meilleures. Après des années d'expérience et des dizaines de brioches, je vous assure obtenir de bien meilleurs résultats avec la levure fraîche de boulangerie, qu'avec la levure sèche. C'est d'ailleurs celle que j'utilise dans la plupart des recettes de ce livre. Vous pouvez la trouver au rayon frais de votre supermarché ou chez votre boulanger. Il faut par contre la consommer rapidement, car elle ne se conserve pas bien, contrairement à la levure sèche. C'est un peu l'inconvénient, mais elle peut se congeler très bien.

La levure fraîche de boulangerie et le levain se diluent dans une eau ou un lait tiède.

L'eau

L'eau doit être à la bonne température, ni trop chaude pour ne pas tuer la levure, ni trop froide pour permettre une bonne levée. La dureté de votre eau est également importante. Si votre eau du robinet est très calcaire, préférez une eau de source.

Le lait végétal

Il devra également être tiède. Remplacer le lait de vache est plutôt facile et vous aurez l'embarras du choix, car il existe bien des alternatives dans le commerce. Les laits végétaux remplaçant le mieux le lait de vache sont le lait de soja (le moins cher), ou le lait d'amande. Les deux ont la même consistance que le lait d'origine animale. Si vous n'aimez pas le goût du lait de soja, ne vous inquiétez pas, il disparaît totalement dans les préparations. J'utilise aussi beaucoup le lait d'avoine, un peu moins le lait de riz que je trouve bien trop aqueux pour les brioches.

Le sucre

Sauf indication contraire, j'utilise du sucre de canne bio, que je privilégie par rapport au sucre blanc. Le sucre complet pourra être utilisé dans certaines brioches, les *Cinnamon rolls* à la cannelle, par exemple. Son goût assez particulier et sa couleur foncée ne le rendent pas apte à être utilisé dans toutes les recettes. J'utilise occasionnellement le sucre en poudre, qui mélangé avec un peu d'eau, fait merveilleusement bien briller les brioches.

La farine

Choisir la bonne farine pourrait se révéler la chose la plus compliquée. Difficile parfois de s'en sortir avec toutes les sortes présentes dans les rayons. Privilégiez une farine de bonne qualité, puisque c'est quand même l'ingrédient principal de votre brioche. N'achetez ni un premier prix, ni une farine fluide, mais une bonne farine forte bio et/ou artisanale. Ne faisons pas la guerre à la farine de blé blanche, il y a farine de blé et farine de blé ! Pourquoi ne pas acheter sa farine directement chez le meunier et privilégier des circuits plus courts ? Je suis sûre que vos régions aussi sont riches en produits typiques et de qualité. J'ai la chance d'habiter dans les Pouilles, dit "granaio d'Italia" (grenier d'Italie), dont les plaines et collines sont recouvertes d'épis de blé dorés. Nous n'hésitons pas à commander des sacs de