

# FAIRE SON PAIN À LA MAISON AVEC INSTAFERM® 01



## DURÉE DE CONSERVATION

- La levure instantanée **INSTAFERM®01** peut être conservée à température ambiante jusqu'à la date indiquée sur le paquet, tant que celui-ci n'est pas ouvert.
- Après ouverture, nous vous recommandons de la conserver dans un contenant hermétique au réfrigérateur, elle se conservera alors quelques mois, ou encore au congélateur jusqu'à 1 an.

## RÉHYDRATATION

- **INSTAFERM®01** ne nécessite aucune étape de réhydratation
- Simplement la mélanger avec les ingrédients secs avant d'ajouter le(s) liquide(s) à votre recette.

## RECETTE DE PAIN (DE BASE)

- 500 g (3 tasses) farine à pain ou farine tout usage
- 10 g (2 c.à thé) sel
- 10 g (2 c.à thé) **INSTAFERM®01**
- 15 ml (1 c. à table) huile (facultatif)
- 300-325 ml (1¼-1½ tasse) eau (température pièce ou légèrement tiède)

## MÉTHODE

Mélanger la farine, le sel et la levure dans un grand bol. Faire un puits au centre et ajouter l'eau et l'huile, bien mélanger (commencer par 300 ml d'eau et ajouter au besoin; certaines farines contiennent plus ou moins d'humidité). Lorsque bien mélangé, fariner légèrement votre plan de travail et y transférer la masse de pâte. Pétrir environ 10 minutes jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène. Huiler légèrement un bol, y déposer la boule de pâte et couvrir avec un linge humide ou une pellicule de plastique. Laisser fermenter 60-90 minutes, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume. Faire retomber la pâte en l'écrasant avec le poing pour ensuite la transférer sur votre plan de travail. À cette étape-ci, vous aurez le choix de façonner un gros pain ou de diviser votre pâte en 2 pour en façonner 2 moyens, ou plusieurs petits pains. Mettre sur une plaque à biscuit recouverte d'un papier parchemin et laisser gonfler jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume (environ 1h). Faire une incision (ou deux, ou trois...) sur la surface du pain avec un couteau tranchant ou une lame de rasoir et cuire dans un four préchauffé à 200°C/400°F environ 30-40 minutes (attention: moins longtemps si on fait plusieurs pains plus petits) ou jusqu'à ce que le pain soit bien doré et qu'il y ait un son creux lorsque vous tapez sous le pain.

## UTILISATION RECOMMANDÉE

- La dose recommandée de levure **INSTAFERM®01** est de 10 g (2 c. à thé) pour 500 g (3 tasses) de farine
- Si vous suivez une recette, utilisez simplement la dose recommandée de cette recette.

## TYPE DE PRODUITS

- **INSTAFERM®01** peut être utilisée dans le pain, la pizza et toute autre recette de pâte qui demande de la levure.
- Utilisez la dose recommandée dans la recette que vous suivez
- Si vous l'utilisez dans une pâte sucrée comme la brioche (teneur en sucre supérieure à 10-15% en fonction du poids de la farine), nous vous recommandons d'ajouter 5 g (1 c. à thé) de plus à la recette.

## DURÉE DE FERMENTATION POUR UN PAIN SANS PÉTRISSAGE

- Plusieurs recettes circulent présentement pour un pain sans pétrissage.
- Il est important de noter que la quantité de levure pour ce genre de pain est beaucoup moins grande que pour faire un pain avec pétrissage.
- En effet, la quantité de levure dépend de la durée de fermentation: un procédé qui demande une longue fermentation (12 h à 18 h...ou même jusqu'à 24 h parfois) nécessitera moins de levure qu'un procédé qui demande 2 h à 4 h de fermentation. Toujours suivre les indications de la recette.

## LEVURE FRAICHE VS LEVURE INSTANTANÉE

- Si votre recette exige de la levure fraîche de boulanger, vous pouvez utiliser la levure sèche instantanée en réduisant la quantité de moitié.
- Exemple: la recette demande 20 g de levure fraîche de boulanger, utiliser 10 g de levure instantanée.

## MACHINES À PAIN

- **INSTAFERM**®01 convient parfaitement au processus de machine à pain.
- Suivez simplement les directives du guide / livre de recettes fourni avec la machine à pain.

## MON PAIN GONFLE MOINS VITE, EST-CE QUE MA LEVURE EST ENCORE BONNE?

Si vous boulangez et trouvez que la levure performe moins bien, il pourrait y avoir plusieurs raisons:

- Faire attention de ne pas ajouter de l'eau trop chaude ou trop froide à votre recette. La levure est un organisme vivant et fragile qui est sensible aux changements brusques de température. Une eau à température pièce à tiède est préférable.
- La température de la pâte, comme la température ambiante, est aussi très importante. La levure performera mieux dans un milieu tiède que dans une pâte (ou une pièce) fraîche/froide, où la pousse pourrait être ralentie.
- Une grande quantité de sucre (pâte à brioche) ralentit l'activité de la levure. Dans ce cas, il est possible d'ajouter un peu plus de levure pour compenser.
- La levure a peut-être été gardée plus longtemps que sa date de péremption ou dans des conditions qui ne sont pas idéales.
- Pour tester l'activité de la levure Instaferm : dans un petit bol, dissoudre ½ cuillère à thé de sucre dans 60 ml (¼ tasse) d'eau tiède. Y ajouter 1 c. à thé de levure instantanée et agiter doucement. Laisser reposer 5 à 10 minutes. Si vous voyez que la levure commence à mousser c'est qu'elle est bien vivante et vous pouvez l'utiliser dans vos recettes. Si non, il est temps de s'en procurer un nouveau paquet.

## CONTACT

baking@lallemand.com | www.lallemandbaking.com

## LEVURE INSTANTANÉE VS LEVURE ACTIVE

- La levure instantanée et la levure active sont interchangeables: Si votre recette exige 1 c.à.thé de levure active, vous pouvez la remplacer par 1 c.à.thé de levure instantanée. Il y a par contre une différence importante entre ces 2 types de levure:

⇒ La levure active doit être réhydratée avant l'utilisation dans la pâte, il faut donc la mélanger avec de l'eau tiède (et un peu de sucre) et la laisser reposer pendant quelques minutes avant de l'ajouter aux autres ingrédients.

⇒ La levure sèche instantanée Instaferm ne nécessite aucune étape de réhydratation; simplement la mélanger avec les ingrédients secs avant d'ajouter le (s) liquide(s) à votre recette.

- Important: Si vous remplacez la levure active par la levure instantanée, ne pas oublier de calculer la quantité totale d'eau pour votre recette: Si la recette prévoit une quantité d'eau pour réhydrater la levure active (ex: 50 ml) et une quantité d'eau pour la pâte finale (ex: 200 ml), il faut s'assurer d'utiliser la quantité totale d'eau de la recette (ex. 250 ml).

**LALLEMAND**

LALLEMAND BOULANGERIE

Poussé  
par  
l'excellence