



Pays : Liban



Autre(s) nom(s)

Pain du Ramadan

Détail

Le pain de Baalbek est un pain libanais assez confidentiel, emblématique de la période du **Ramadan**, et plus spécifiquement produit dans la région de la Bekaa, cette plaine féconde du cœur du Liban. Il est assez peu connu en dehors de ce périmètre géographique.

Il s'agit d'un pain **plat**, à la farine blanche, dont l'originalité tient surtout à son façonnage et à son aromatisation.

Les motifs de décoration de sa surface sont variables, et correspondent à la signature unique de l'artisan qui le produit. Quant à l'aromatisation, elle fait appel à l'**anis vert** et au **mahleb**, des parfums qu'on retrouve régulièrement dans les pains du pourtour méditerranéen.

Le mahleb (ou malhlep, les orthographes varient et les prononciations aussi) est une "épice" issue du broyage des noyaux des fruits d'un cerisier très commun autour de la Méditerranée : le Bois de Sainte Lucie. Le mahleb a des arômes subtils qui évoquent l'amande (certains disent même : le kirsch !) ou la fève tonka. Vous trouverez ci-dessous des tips pour vous en procurer.

Comme beaucoup de pains de cette partie du monde, il est parsemé de **graines de sésame** mais aussi de **graines de nigelle** (ou cumin noir), qui relèvent davantage encore ses parfums.

On le mange souvent avec de la confiture d'abricots ("michemoche" en arabe), un fruit omniprésent dans la Bekaa.

Avec ce pain, c'est un voyage des yeux, des papilles et des oreilles garanti !

Variante(s)

Youssef réalise parfois ce pain en remplaçant la levure par du levain.

A défaut d'anis vert, le fenouil peut faire l'affaire, de même que le sésame noir peut (au moins visuellement) remplacer la nigelle : mais on perd au passage, l'authenticité de ce pain.

Conservation

Ce pain à base de farine blanche et de levure, n'est pas un pain de longue conservation. Compter 2 jours de conservation maximum.

Sources

Il s'appelle **Youssef**, son compte instagram "[Breadimentary](#)" est une pépite. Le pain est un de ses aliments préférés, et il vit à Boston mais a grandi au Liban. De son enfance, il garde des souvenirs sensoriels très précis des pains qu'il a consommés dans le pays de ses origines.

Dans sa pratique de panification, qu'il a commencée en 2011 un peu par hasard et en autodidacte mais qui désormais prend tant de place dans sa vie qu'il envisage une probable reconversion en boulangerie, il recherche et expérimente prioritairement des recettes qui lui permettent de renouer avec ses souvenirs et de retrouver les odeurs et les textures de son enfance.

Son truc, c'est aussi de créer des traits d'union entre des pains d'ici et d'ailleurs : la ressemblance entre des pains que des milliers de kilomètres séparent ou qui incarnent des cultures radicalement différentes, est quelque chose qu'il aime mettre en relief.

Dès qu'il a connu le MAPP, il a instantanément adhéré à la démarche de partage et de convivialité de l'association, et anime désormais pour nous des ateliers en ligne, en français.

Autres informations

On peut se procurer le mahleb dans des épiceries moyen-orientales, en particulier arméniennes, comme celle-ci à Paris qui commercialise le mahleb en poudre ET en noyaux (les noyaux broyés maison au pilon étant infiniment plus savoureux que les poudres souvent éventées prêtes à l'emploi).

>> **Heratchian Frères** au 6 r Lamartine, 75009 Paris

On peut également s'en procurer en ligne comme par ici : <https://www.bahadourian.com/recherche-mahlep.html>

Les graines de nigelle, dont le goût rappelle l'odeur des tiges de carotte !, s'achètent dans toutes les épiceries exotiques. On peut, si besoin, les remplacer par des graines de sésame noir, qui n'ont toutefois pas la même saveur.

Tags

Catégories

- Pains plats mono-couche

- bekaa
- beqaa
- ramadan
- mahlep
- mahaleb
- confiture d'abricot

Ingrédients

Pâte

Farine de blé T65 <i>ou T55 ou un mix des 2</i>	510 g
Lait entier	62 g
Eau <i>tiède</i>	300 g
Huile d'olive	14 g
Sel	9 g
Levure de boulanger sèche <i>ou x2,5 de levure fraîche</i>	1.5 g
Sucre cristal	12 g
Mahleb	3 g
Anis vert en poudre	2 g

Lustrage et décoration

Beurre doux <i>fondue</i>	60 g
Graines de sésame blanc	40 g
Graines de nigelle	20 g

Auxiliaires

Farine de blé T65 <i>pour fleurir</i>	10 g
Huile d'olive <i>pour huiler le saladier</i>	5 g

Quantité de pains

2

Cette recette permet de réaliser 2 pièces

Durées

- **Temps total de réalisation** : 22 heures 45 minutes
- **Temps de cuisson** : 20 minutes
- **Temps de pousse/repos** : 21 heures 40 minutes
- **Temps de préparation** : 45 minutes

Poids

- **Poids d'une unité cuite** : 388g
- **Poids de pâte non cuite par unité** : 457g
- **Poids total de pâte non cuite** : 914g

Taux

- **Taux de sel** : 1.76%
- **Taux de levain** : 0.00%
- **Taux d'hydratation** : 70.98%

Matériels

- **Four** x 1
- **Saladier** x 1
- **Balance** x 1
- **Cuillère à café** x 1
- **Papier cuisson** x 1
- **Torchon** x 1
- **Plaques de cuisson** x 1
- **Pinceau** x 1
- **Bol** x 3
- **Corne de pâtissier (facultatif)** x 1
- **Planche à enfourner** x 1
- **Cuillère en bois** x 1
- **Verre** x 1

La quantité d'ustensiles/matériels ci-dessus est donnée pour 2 pièces

Allergènes

- **Gluten**
- **Lait**
- **Sésame**

Étapes

Étape 1 / 10 : Activation de la levure

 1 seconde

Durée : 14 minutes

Mélanger dans un grand saladier, l'eau tiède, le sucre et la levure.

Attendre 10min que le mélange mousse et foisonne.

Étape 2 / 10 : Incorporation des liquides et agents d'aromatisation

 14 minutes

Durée : 5 minutes

Ajouter le lait et l'huile.

Ajouter le mahlab et l'anis.

Mélanger.

Étape 3 / 10 : Incorporation des produits secs & pétrissage

 19 minutes

Durée : 9 minutes

Ajouter la farine ainsi que le sel. Mélanger.

Une fois que la pâte est homogène et malléable, pétrir pendant 5 min environ puis placer dans un récipient huilé.

Étape 4 / 10 : Pointage

 28 minutes

Durée : 21 heures

Couvrir et laisser reposer quelques minutes.

Puis transférer au réfrigérateur pendant 18 à 24 heures.

Ce temps de fermentation permet le développement des arômes et la multiplication (lente) des levures.

Étape 5 / 10 : Division

 21 heures 28 minutes

Durée : 5 minutes

Préchauffer le four à 220°C.

Retirer la pâte du réfrigérateur et diviser en pièces de 450g environ (soit deux pièces pour les quantités de la recette de base).

Bouler.

Étape 6 / 10 : Façonnage Etape 1

🕒 21 heures 33 minutes

Durée : 8 minutes

Humidifier les mains pour aplatir puis étaler les boules, en pressant depuis le centre, jusqu'à obtenir une épaisseur d'environ 1 cm. Alternativement, on peut utiliser un rouleau à pâtisserie.

Éviter de réaliser des bordures trop fines : elles cuiraient trop vite et durciraient.

Transférer les disques sur une planche à enfourner recouverte de papier cuisson, ou sur le revers d'une plaque de four.

Étape 7 / 10 : Détente

🕒 21 heures 41 minutes

Durée : 30 minutes

Laisser reposer 10 à 30 min à température ambiante, en couvrant si nécessaire (pour mettre à l'abri des courants d'air).

Faire fondre le beurre.

Étape 8 / 10 : Façonnage Etape 2

🕒 22 heures 11 minutes

Durée : 10 minutes

Finir de former et d'agrandir les disques si nécessaire (selon l'élasticité de la pâte, les disques sont susceptibles de s'être rétractés).

Tremper les doigts dans l'eau et presser des bouts des doigts dans la pâte pour laisser des marques de doigts : tracer des lignes parallèles, sans aller jusqu'aux extrémités du disque : laisser 2 – 3 cm vierges sur toute la bordure.

Tourner ensuite le pain à 45 degrés et tracer une seconde série de ligne parallèles de manière à former des losanges sur la surface du pain.

De la même manière, former ensuite un cercle en bordure.

C'est le motif décoratif traditionnel de base, mais tous les motifs sont possibles !

Étape 9 / 10 : Finition

🕒 22 heures 21 minutes

Durée : 4 minutes

Badigeonner chaque pain avec le beurre fondu, en veillant à ne pas rompre ou percer la pâte, fragilisée par la fermentation.

Parsemer chaque pain de graines de sésame et de nigelle.

Étape 10 / 10 : Cuisson

🕒 22 heures 25 minutes

Durée : 20 minutes

Cuire 20 min environ dans le four à 220°C.
