

# Pour faire du pain à bord...

## Recette d'Hélène Santener

Traversée de novembre 2003 de Newport à Camaret à bord de Seamaster (ex Antarctica)

Photos et propos recueillis par Hubert Guillois

### Farine

Tout farine de froment ou 3/4 froment et 1/4 farine de châtaigne ou 1/4 de farine de sarrasin ou de seigle ou de farine complète ou de flocons d'avoine (bon pour la santé dit Hélène qui ne s'avance apparemment pas pour le reste). La quantité de farine peut atteindre 2 kilos pour un sachet de levure.

### Eau

Eau de mer en quantité nécessaire. S'il n'y a pas d'eau de mer (exemple de navigation sur le lac Baïkal) rajouter du sel de Guérande<sup>1</sup>.

### Levure

Levure de boulanger lyophilisée (marque Briochin<sup>2</sup>...) : un sachet pour 1 kg 5 de farine(s) (vaut aussi bien pour 1 kg ou 2 kg).

### Huile

Une tombée d'huile d'olive est possible.

Dans une bassine genre cul de poule (de belle taille) verser à mesure, en brassant à la cuiller de bois ou à la "paliquette" plastic, l'eau (de mer) sur la farine jusqu'à bonne consistance qui présente, après amalgame, un résultat très légèrement collant.

Laisser lever le mélange 3 heures ou + (voire toute une nuit) dans un endroit tiède et sans courant d'air<sup>3</sup>.

Après la pause légale enfariner abondamment le plan de travail<sup>4</sup> et faire 2 ou 3 pâtons (d'environ 500 grammes chacun).

Les pétrir, à tour de rôle, avec un mouvement roulant de la paume pendant 2 à 3 minutes, en les étirant si besoin (acte viscéral). Enfariner suffisamment pour que la pâte ne colle pas à la main. En profiter pour ajouter : noix concassées, sésame, graines de tournesol, olives noires en rondelles, graines de lin...

Mettre les pâtons en forme et les inciser d'un coup de couteau superficiel (et amical) et les déposer sur une plaque enfarinée (ou dans un moule pour donner une forme particulière).

<sup>5</sup> L'utilisation d'un papier sulfurisé évite d'avoir à nettoyer sérieusement la plaque ou le moule.

Laisser lever 2 à 3 heures ("remember planche à voile").

Mettre au four, froid ou tiède suivant l'humeur ou la presse, et laisser cuire environ 45 minutes au four, thermostat environ 200°<sup>6</sup>, chaleur tournante ou sol.

### Remarque importante

Cette recette écrite ressemble furieusement à une notice de montage d'une commode Ikea car c'est en fait c'est beaucoup plus simple qu'il ne paraît, il suffit d'oublier le texte (c'est vrai) et de regarder les photos.

### Astuce

Pour ne pas à avoir à nettoyer quotidiennement le plan de travail Hélène conseille d'utiliser une toile cirée pour travailler la pâte<sup>7</sup>. Un morceau de 80 x 80 suffit. Après travail, secouer l'excédent de farine, rouler la toile cirée, lui passer un élastique et la mettre dans un tiroir (celui ci donnant les dimensions de la toile).

### Pizzas

Pour la pâte à pizza méthode à l'identique, huile d'olive indispensable mais ne pas rouler mais étirer tout en mettant en forme.

### Sérieusement

Faire du pain c'est facile, comme de jouer au golf ou au ping-pong ou de faire des pointes pendant Gisèle, il suffit de garder le sourire. Surtout ne pas stresser. Penser à nos géniales ancêtres qui ont inventé ce produit extraordinaire et penser aussi à Hélène qui, par 40 nœuds de vent, sait faire lever la pâte et cuire son pain quotidien et comme elle dit « C'est rapide, trois fois 7 minutes, entre temps tu as le temps de faire autre chose ».

Alors, chacun de nous peut faire du pain, ça c'est certain.

1 - Note de l'éditeur : ce sel est introuvable sur place dixit l'ex Stef et le toujours BB (Note incompréhensible reconnaît l'éditeur).

2 - Itou.

3 - Commentaire de l'éditeur : « Pas facile sur une planche à voile ».

4 - Note de l'éditeur : « Vous en apprendrez plus si vous arrivez en fin de texte » (texto).

5 - Note pour les paresseux intelligents (pléonasme)

6 - L'éditeur rajoute : « jusqu'au moment où ça commence à sentir bon ».

7 - Hélène est une grande travailleuse

8 - Conseil gratuit d'Hélène qui ne vend pas de toile cirée ni ne l'envisage.

