

# Aish baladi, le plus vieux pain du monde ?

écrit par Pariseyn | 3 août 2024



L'histoire du pain remonte probablement à l'Égypte antique, environ 7500 ans avant J.-C. Tout commence avec la culture d'une variété de blé ancien, l'amidonner, que les Égyptiens cultivaient avec l'orge. Cette tradition a donné naissance au pain plat appelé baladi. Bien qu'il ressemble à une pita, il s'en distingue par sa méthode de panification et son goût. Le terme "baladi" signifie authentique, tandis que "aish" ou « eish » signifie vie, reflétant ainsi l'importance du pain dans la culture égyptienne. Que l'on soit riche ou pauvre, ce pain aish baladi est l'aliment de base en Egypte depuis des millénaires. Il accompagne des tomates, des concombres, de la purée de fèves (foul) ou se déguise en hamburger égyptien sous forme de hawawshi. Il est présent à tous les repas, du petit

déjeuner au diner, et aussi à n'importe quel moment dans la journée.

Pour plus d'authenticité, j'ai préféré réaliser une recette à base de levain, puisque la découverte de ce dernier est également attribuée aux égyptiens vers 4 à 5000 ans avant JC. On imagine que ça a commencé par un « oubli » d'un mélange de farine et d'eau qui, ajouté à une nouvelle pâte, la rendait plus légère et plus savoureuse. De même, la recette est réalisée à la main, les pharaons n'avaient pas de robot !

Ingrédients, pour 8 à 10 pains :

400 g de farine bise T80 Moulin Pichard 13% de gluten

160 g de levain liquide (hydratation 100%) actif farine T80

10 g de sel de mer non traité

20 g d'huile d'olives

260 g d'eau de source

250 g de son de blé, pour le façonnage

Rafraichir le levain environ 3 heures avant de commencer la recette elle-même. Il faut qu'il ait doublé, voire triplé de volume pour une utilisation à son optimum d'activité.



Mélanger dans un récipient le levain, l'huile et l'eau : c'est

le mélange liquide.

Mélanger dans un autre récipient la farine et le sel : c'est le mélange sec.

Verser une partie de la farine sur le mélange liquide et mélanger au fouet danois ou à l'aide d'une spatule.

Lorsqu'elle est absorbée, verser le reste de la farine et continuer de mélanger jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de farine visible (environ 5 minutes).

Couvrir et laisser reposer 20 minutes.









En se mouillant les mains, saisir la pâte sur le côté, l'étirer et la rabattre vers le centre. Effectuer plusieurs fois cet étirement en tournant le récipient d'un quart de tour à chaque fois.

Couvrir et laisser reposer 20 minutes.

Répéter ce cycle (étirement – repos) encore 2 autres fois.

A la fin de la dernière période de repos de 20 minutes, verser la pâte sur un plan de travail non fariné.

A l'aide d'une corne ou d'un coupe-pâte, ou de ses mains mouillées, faire riper la pâte sur le plan de travail en un mouvement tournant, plusieurs fois, jusqu'à lisser la « peau »

du pâton et lui redonner de la force (il tient mieux sa forme et est plus rebondi).

Remettre la pâte dans son récipient.

Couvrir et laisser fermenter la pâte à température ambiante (26°C pour moi) jusqu'à ce qu'elle double de volume. Il m'a fallu 3h30, mais le critère est le doublement de volume : cela peut prendre plus ou moins de temps en fonction de la température ambiante et de l'activité du levain.











Verser la pâte sur le plan de travail fariné et la dégazer en la repliant plusieurs fois sur elle-même.

Peser la pâte : 840 g pour moi.

Diviser en 8 ou 10 pâtons de poids égal (8 pâtons de 105 g pour moi)

Former chaque pâton en boule en repliant la pâte vers le centre pour tendre la « peau » extérieure.

Couvrir et laisser reposer 10 minutes : c'est la détente. Cela permet au réseau de gluten de se relâcher pour faciliter le façonnage.

Préparer 2 plaques généreusement saupoudrées de son de blé.

Fariner le plan de travail.

A l'aide d'un rouleau, abaisser chaque pâton à un diamètre

d'environ 15 cm. Prêter attention à ce qu'il n'adhère pas au plan de travail, en le retournant régulièrement, pour éviter de déchirer sa surface et compromettre la suite des opérations.

Répartir les pâtons sur les 2 plaques enduites de son de blé.

Couvrir et laisser reposer 20 minutes à température ambiante (presque 28°C pour moi).





Disposer une pierre à pain au niveau 2 du four (1 étant le plus bas) et préchauffer le four à 250 °C, sole et voûte, au moins 1 heure avant la cuisson.

Préparer une feuille de papier cuisson de la taille de la pierre à pain et de celle de la pelle de cuisson.

Saisir délicatement les 4 premières pitas et les transférer sur la pelle à pain.

Enfourner en faisant glisser l'ensemble des 4 pitas sur leur papier cuisson de la pelle vers la pierre à pain.

Cuire 3 à 4 minutes. En fait, attendre que la poche se forme, et laisser 30 secondes à 1 minutes de plus au maximum. Si tout s'est bien passé, on obtient 4 belles boules qui vous doucement dégonfler d'elles-mêmes.

Refroidir sur grille ou déguster encore tiède.



On peut bien sur réaliser cette recette à la levure fraîche (ou sèche) à la place du levain. Il suffit d'enlever le levain de la recette et d'utiliser cette [page](#) pour déterminer les nouvelles quantités d'eau et et farine. Cela donne 480 g de farine T80 et 340 g d'eau de source. Les quantités de sel et d'huile restent identiques et pour la levure fraîche, on utilisera 15 g.

La procédure générale est identique, on adaptera simplement le temps de fermentation en masse qui sera plus court puisque la levure a une action plus rapide que le levain. On comptera typiquement 1 heure à 1 heure 30 à température ambiante (au lieu de 3 à 4 heures). Le reste est inchangé.

Énergie : 222 kCal/100 g