



VIE PRATIQUE



MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Recette de pain
- Flacon doseur
- Saladier
- Farine
- Levure Boulangère
- Sel
- Sucre

COMPÉTENCES TRAVAILLÉES :

- Ordre
- Concentration
- Motricité
- Coordination
- Autonomie
- Confiance en soi
- Mémoire de travail
- Fierté
- Découverte sensorielle (odeur, texture, goût)
- Esprit mathématique

ACTIVITÉ :

Dans une classe Montessori traditionnelle, un ou plusieurs enfants participent à l'élaboration d'un pain chaque jour qui sera soit partagé soit rapporté à la maison.

Le pain peut être remplacé par un gâteau les jours festifs.



VIE PRATIQUE

PRÉSENTATION :

Bien se laver les mains au préalable.

Comme toutes les autres activités de Vie Pratique, la présentation peut varier d'un foyer à l'autre et l'enfant aura plus ou moins d'autonomie de jour en jour. Ce sur quoi il est important d'insister :

- Les quantités (qui peuvent être formalisées par un trait au marqueur sur le doseur)
- L'ordre
- La chronologie

L'enfant devrait prendre du plaisir à malaxer et pétrir (sauf hypersensibilité sensorielle)

INGRÉDIENTS :

- Farine de blé : 500 g
- Levure de boulanger : 8 g
- Sel fin : 10 pincée(s)
- Eau : 32 cl

RÉALISATION :

- Mélanger le sel à la farine.
- Dissoudre la levure avec un peu d'eau tiède.
- Faire un puits au centre de la farine. Y verser la levure, le reste de l'eau et y incorporer tout doucement à la main la farine avec l'eau. Continuer jusqu'à obtenir une pâte très molle et la verser sur un plan de travail.
- Puis pétrir la pâte pendant 5 à 7 minutes (prendre la pâte et la rabattre sur elle-même), pour lui donner de l'élasticité et du corps.
- Débarrasser la pâte dans un bol, la recouvrir d'un linge et la laisser reposer à température ambiante pendant au moins une demi heure.
- Après que la pâte ait poussée, elle a doublé de volume.
- Fariner votre poing et venir chasser l'air. Sur un plan de travail légèrement fariné, prendre une partie de la pâte et façonner les pains pour faire des boules. Replier la pâte vers l'intérieur et la rouler avec la paume de la main.
- Emprisonner la boule de pain avec les doigts et tourner.
- Poser les pains sur une plaque. Avant de cuire les pains, les laisser reposer 1/2 heure environ.
- Cuire les pains dans un four très chaud (240°C) avec de l'humidité, en passant par exemple les pains avec un pinceau humide.
- La cuisson pour des pains individuels est d'environ 12 à 15 minutes. Vérifier la cuisson en tapant la base des pains, cela doit sonner creux.

