

UN NAPOLITAIN DANS LES ALPES
ÉCOLE NOUVELLE DE PIZZA

Comment obtenir toujours **la même pâte**

La recette ne suffit pas. Apprends à lire ta pâte.



Pour les pizzaiolos, pros ou passionnés, dont la pâte change d'une fois à l'autre.

~~LA RECETTE PARFAITE~~ ~~LES SECRETS D'UNE BONNE PIZZA~~ ~~COMMENT DEVENIR PIZZAIOLO PROFESSIONNEL~~

Des guides comme ça, il y en a partout. **Celui-ci n'en fait pas partie.**

Il n'est pas là pour te vendre du rêve, ni pour te dévoiler des secrets. Parce que pour maîtriser sa pâte, **il n'y a pas de secret**. Il y a quelque chose de plus simple : **apprendre à la lire**.

Ce guide part du terrain. Des problèmes que j'ai vus revenir encore et encore, en formant des centaines d'amateurs et de professionnels : la pâte parfaite un jour et impossible le lendemain, les pâtons qui s'affaissent, la pizza qui rétrécit au four. **Avec la même recette**.

Presque tous cherchaient la solution au même endroit : une nouvelle recette. Ce guide va te montrer qu'elle se trouve ailleurs. Si ta pâte change d'une fois à l'autre, c'est peut-être que tu essaies de corriger une pâte que tu ne sais pas encore lire.

Ce que ce guide va t'apprendre

1. D'où viennent la plupart de tes irrégularités.
2. Reconnaître si ta pâte est trop tenace ou trop extensible.
3. Quelle variable regarder avant de toucher à quoi que ce soit.

Pas de recette, pas de secret. **Temps de lecture : 10 minutes**, et un exercice à faire dès ta prochaine pâte.

1 · LE CONSTAT

Plusieurs problèmes, souvent une même origine

Coche ce que tu as vécu ces dernières semaines.

Pendant le travail de la pâte

- ☐ La pâte manque d'élasticité en fin de pétrissage.
- ☐ Elle colle au plan de travail ou aux doigts au boulage.
- ☐ La pâte résiste à l'étalage et revient comme un élastique.
- ☐ Elle se déchire alors que l'hydratation est « correcte ».

À la cuisson

- ☐ Le cornicione reste plat, il ne se développe pas.
- ☐ La croûte est dense, caoutchouteuse.
- ☐ La pizza rétrécit au four.

D'une fois à l'autre

- ☐ Même recette, résultats différents.
- ☐ Ferme un jour, molle le lendemain.
- ☐ Tu ne sais pas à l'avance ce que la pâte va donner.

Deux cases ou plus ?

Ces symptômes semblent différents. Pourtant, beaucoup d'entre eux se lisent à travers un même prisme : **l'élasticité de la pâte, c'est-à-dire l'état de son réseau de gluten et son évolution pendant le processus.**

Tant qu'on les traite un par un, on corrige un symptôme et on en crée un autre.



Mie serrée, cornicione peu développé. Le symptôme se voit à la cuisson, mais il s'est souvent joué bien avant.



Un réseau qui se troue dès qu'on l'étire : la pâte te dit qu'elle manque de structure.

2 · LE CHANGEMENT DE REGARD

Une recette donne des chiffres. Ta pâte donne des informations.

Une recette peut t'indiquer 65 % d'hydratation, 0,1 % de levure, 24 heures de fermentation. Ce sont des **conditions de départ**.

Elle ne peut pas te dire dans quel état doit se trouver ta pâte à un moment précis. Ni ce qui a changé depuis la dernière fois :

Ce qui change sans que la recette le voie	Ce que ça fait à ta pâte
La température de la pièce	Accélère ou ralentit la fermentation, donc l'évolution de la pâte tout au long du protocole
La température de l'eau et/ou de la farine	Change la température de la pâte en fin de pétrissage, point de départ de tout le reste.
Quantité de pâte	Change la fermentation de la pâte car une pâte plus grande va refroidir plus lentement au frigo
Les temps	En combinaison avec les températures qui changent, la pâte peut évoluer différemment.

Une recette peut bien sûr être inadaptée : farine trop faible, hydratation incompatible avec le procédé, fermentation mal calibrée. Mais même une bonne recette **ne permet pas, seule, de prédire ni de piloter le comportement de la pâte**. Une recette décrit des conditions, pas un comportement.

La bonne question n'est donc pas seulement « quelle recette utiliser ? », mais :

Dans quel état est ma pâte, et comment l'amener là où je veux ?

À retenir

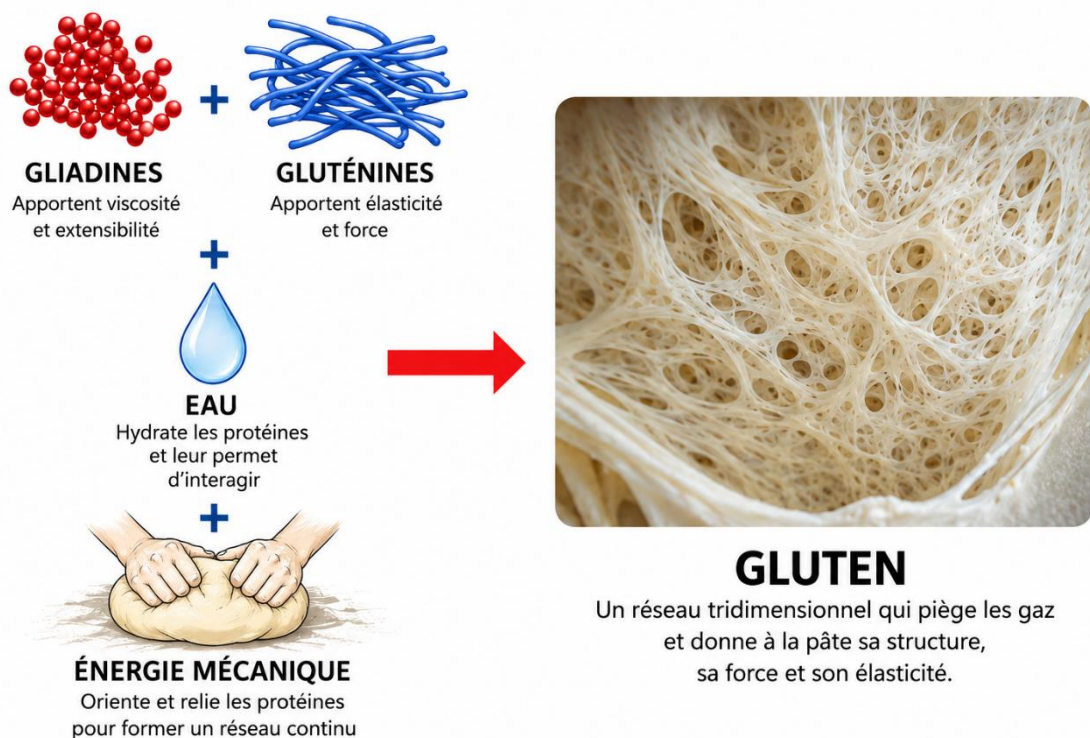
Une recette te donne un protocole. La compréhension du gluten te permet de l'adapter.

La régularité, ce n'est pas reproduire une recette. **C'est obtenir le bon et le même comportement de pâte malgré les variations.**

3 · LE GLUTEN

Ce que tu dois apprendre à contrôler : le réseau de gluten

Le gluten est la structure qui permet à ta pâte de se comporter comme elle le fait. Il se forme quand une partie des protéines de la farine rencontre l'eau et l'énergie du pétrissage.



Protéines de la farine + eau + pétrissage = réseau de gluten

Inutile d'aller plus loin en biochimie. Ce qui compte, c'est cette chaîne :

Structure du gluten → comportement de la pâte → résultat dans l'assiette

Beaucoup de phénomènes agissent sur une pâte : fermentation, activité enzymatique, température, propriétés de la farine, manipulation. Mais **son comportement entre tes mains peut être largement lu à travers l'état de son réseau de gluten.**

C'est pour ça que le gluten t'intéresse : quand tu sais lire l'élasticité du gluten, ce que tu observes te dit où chercher dans ton protocole.



Les propriétés de la pâte dépendent de l'élasticité du gluten

Un point souvent oublié

Le gluten n'arrête pas d'évoluer à la fin du pétrissage. Il continue de changer pendant les fermentations.

Une pâte n'est donc pas « bonne » ou « ratée » : **elle est à un certain état, à un certain moment.** Et cet état se lit dans la pâte : sa texture, son visuel, sa forme...

4 • L'ÉQUILIBRE

Ta pâte peut être trop tenace... ou trop extensible

Les deux comportements fondamentaux du gluten.

On entend souvent qu'un gluten fort fait une bonne pâte. C'est incomplet. Le gluten a deux propriétés qui tirent en sens opposés :

- **La ténacité** : la résistance à la déformation. Une pâte tenace est ferme, forte, résistante.
- **L'extensibilité** : la capacité à s'étirer sans résister. Une pâte extensible est détendue, souple, flexible.



L'élasticité du gluten : un équilibre entre ténacité et extensibilité

Quand l'une augmente, l'autre diminue. **À chaque pâte, tu règles cet équilibre**, consciemment ou non. Et quand la pâte passe d'un extrême à l'autre d'une fois sur l'autre, c'est cet équilibre qui bouge.

Le bon équilibre dépend de la pizza que tu fais

Une napolitaine, une romaine croustillante ou une pizza in teglia ne demandent pas le même équilibre. C'est aussi pour ça qu'une recette copiée d'un style à l'autre échoue souvent : elle vise la mauvaise cible.



Une napolitaine demande une pâte qui s'étire presque sans résistance...



... mais assez tenace pour que le cornicione monte

5 · LE DIAGNOSTIC

Lire ta pâte : de quel côté penche-t-elle ?

L'outil de ce guide. Garde cette page près de ton plan de travail.

La plupart des cases cochées au début tombent dans l'un de ces deux cas.

Cas 1 : trop de ténacité



Cas 2 : trop d'extensibilité



La grille de lecture

Ce que tu observes	Plutôt trop de ténacité	Plutôt trop d'extensibilité
Le pâton après repos	Reste haut, tendu, ne se détend pas	S'affaisse, s'étale, ne tient pas sa forme
Au toucher	Ferme, résistante, « nerveuse »	Molle, se relâche vite sous les doigts
À l'étirement	Résiste, revient comme un élastique ; se déchire si on force	Cède trop vite, se troue au moindre geste
Au four	Le disque se rétracte, le cornicione monte beaucoup mais reste dense	Cornicione plat, bords qui s'étalent
En bouche	Dense, caoutchouteuse	Manque de légèreté

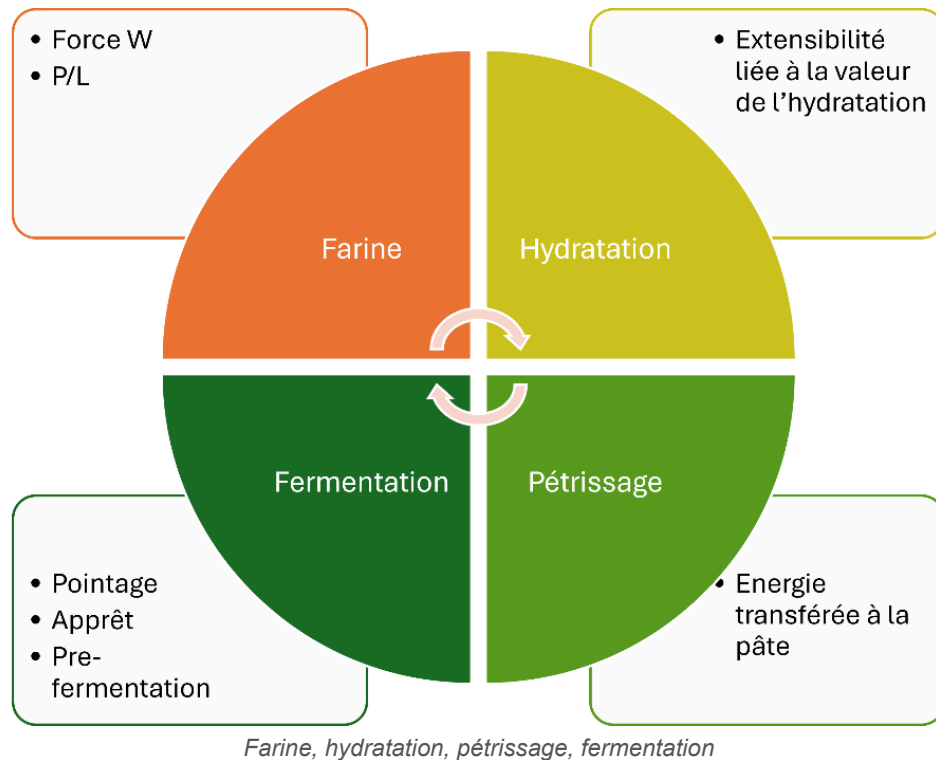
Attention aux symptômes ambigus

Une pâte **collante** ou qui **se déchire** peut se trouver dans l'un ou l'autre cas. Le collant dépend aussi de l'hydratation, de la farine, de la température et de la fermentation.

Ces symptômes ne se lisent jamais seuls : **croise-les avec les autres observations**, et avec le moment où ils apparaissent. C'est ça, diagnostiquer.

Les 4 variables qui orientent l'équilibre

Tu n'as pas besoin de 50 recettes. Tu as besoin de comprendre comment ces quatre variables modifient le comportement de ta pâte.



Variable	La question à te poser
Farine	Sa force est-elle adaptée à la ténacité que je cherche dans mon empâtement ?
Hydratation	Est-elle cohérente avec cette farine et avec mon protocole ?
Pétrissage	Mon réseau est-il arrivé à la bonne élasticité ?
Fermentation	Ma pâte est-elle au bon stade au moment où je l'utilise : pas trop tôt, pas trop tard ?

Deux règles avant de modifier quoi que ce soit

1. Une seule variable à la fois. Si tu changes la farine et l'hydratation en même temps, tu ne sauras pas ce qui a agi.

2. Cette grille donne une direction, pas un réglage. De combien bouger, à quel moment et dans quel ordre dépend de ton style de pizza, de ta farine et de tes conditions de travail.

6 · LA MÉTHODE

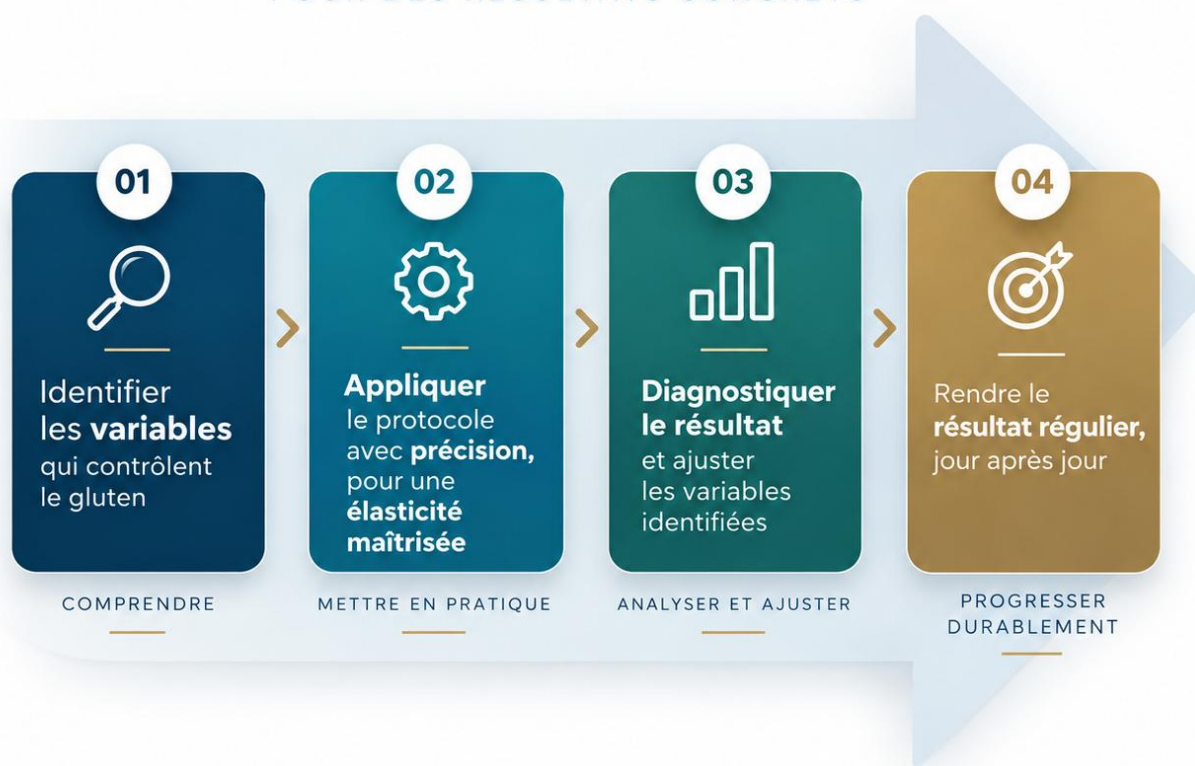
Comprendre. Appliquer. Progresser.

Une approche scientifique et pratique pour sortir du tâtonnement.

Changer de recette au hasard, c'est tâtonner. Ce qui rend régulier, c'est une méthode qui guide chaque décision. Celle que j'enseigne tient en 4 étapes.

Comprendre. Appliquer. Progresser.

UNE APPROCHE SCIENTIFIQUE ET PRATIQUE
POUR DES RÉSULTATS CONCRETS



Étape	Ce que tu fais
01 · Comprendre	Identifier les variables qui contrôlent le gluten. Comprendre les variables veut dire savoir où agir pour assurer le contrôle et la maîtrise.
02 · Mettre en pratique	Appliquer le protocole avec précision, pour une élasticité maîtrisée. Chaque étape a ses repères : température en fin de pétrissage, tenue du pâton, évolution au repos. Tu vérifies l'élasticité à chaque point de contrôle, au lieu d'attendre la cuisson pour savoir si c'est réussi.
03 · Analyser et ajuster	Diagnostiquer le résultat et ajuster les variables identifiées. L'étirement, la cuisson, la mie ne sont pas un verdict : ce sont des informations. Quel déséquilibre observes-tu, et à quel moment est-il apparu ? Tu ajustes ensuite une seule variable : celle que le diagnostic désigne.

Étape	Ce que tu fais
04 · Progresser durablement	Rendre le résultat régulier, jour après jour. Chaque fournée t'apprend quelque chose. Quand la farine, la saison ou la température de ta cuisine changent, tu sais quoi vérifier pour retrouver le bon comportement de pâte.

C'est la différence entre suivre une recette et piloter une pâte.

Un cas réel : les bulles de Pierre

La pâte de Pierre était dure à étaler et présentait des bulles à l'étalage. La cuisson et le rendu de ses pizzas en souffraient. Sa recette, elle, n'avait pas de problème. Le réflexe aurait été de la modifier. On a suivi la méthode à la place.

Étape	Ce qu'on a fait
Comprendre	Le problème apparaissait à l'étalage. On a regardé quelles variables agissent juste avant : l'apprêt et sa fermentation.
Mettre en pratique	On a vérifié le point de contrôle qui précède l'étalage : la forme et la taille des pâtons.
Analyser et ajuster	Les pâtons indiquaient une fermentation de l'apprêt incomplète : pas assez d'extensibilité. Une seule variable ajustée, la fermentation. La recette n'a pas bougé.
Progresser	Plus de bulles. Et un repère à garder à chaque fournée : le pâton, juste avant l'étalage.

Le symptôme apparaissait à l'étalage. L'information, elle, était visible avant, dans le pâton. **C'est tout l'intérêt d'apprendre à lire la pâte à chaque étape.**

7 · DE LA COMPRÉHENSION À LA MAÎTRISE

Comprendre sa pâte ne suffit pas encore

Tu sais maintenant **quoi observer**, **comment l'interpréter**, et **quelles variables** orientent l'équilibre de ta pâte. C'est déjà un vrai changement de regard.

Mais dans une vraie cuisine, tout bouge en même temps : la température, la farine, le matériel, le temps disponible, la fermentation, le volume de production.

C'est là que la compétence se joue :

savoir quoi modifier, quand le modifier, et de combien.

Un guide peut te montrer où regarder. Il ne peut pas t'accompagner sur ta farine, ton four et tes conditions. C'est le rôle de la formation : tu y apprends à fixer un objectif d'élasticité précis, à le vérifier avec des repères à chaque étape, et à ajuster avec des valeurs concrètes grâce à la méthode.

Un cas réel : David, food truck, Napolitaine en biga

Après sa formation, David a organisé sa production autour de points de contrôle de l'élasticité. Un jour, sa croûte perd un peu de volume, alors que rien n'a changé dans sa recette. Ses repères lui montrent où chercher : la gestion de sa biga. Une correction, et la pâte retrouve son développement initial.

Les points de contrôle détectent la dérive avant qu'elle n'arrive dans l'assiette du client.

À FAIRE DÈS TA PROCHAINE PÂTE

Trois pâtes, cinq observations

Aucune modification de recette. Seulement observer.

Pendant tes trois prochaines pâtes, **ne change rien. Observe et note.** C'est le point de départ de la méthode, et c'est comme ça qu'on commence à lire le gluten.

#	Observation	Pâte 1	Pâte 2	Pâte 3
1	Température de la pièce			
2	Température de la pâte en fin de pétrissage			
3	Le pâton avant étalage : tendue / équilibrée / affaissée			
4	Résistance à l'étalage, de 1 (aucune) à 5 (revient comme un élastique)			
5	Au four : cornicione plat / développé / rétracté			

Et ce n'est pas tout

Ces cinq observations sont volontairement simples. Dans une vraie production, bien d'autres variables entrent en jeu : l'élasticité du gluten au pétrissage, la gestion des fermentations...

Savoir lesquelles surveiller, à quel moment et avec quels repères, c'est ce qu'on travaille en formation. Ici, l'objectif n'est pas de tout mesurer. **C'est de commencer à regarder.**

Puis fais ton diagnostic, en 4 questions

- 1. Qu'est-ce que j'observe ?** Les faits, sans interpréter.
- 2. Quel comportement élastique cela suggère-t-il ?** Plutôt tenace, équilibré, plutôt extensible ?
- 3. À quel moment du processus apparaît-il ?** Pétrissage, repos, boulage, apprêt, étirement, cuisson.
- 4. Quelle variable pourrait être impliquée ?** Une piste, pas une certitude : c'est ce que la prochaine fournée vérifiera.

Envoie-moi ton diagnostic

Dans quelques jours, tu recevras un email de ma part. **Réponds-y avec ton diagnostic, même en une ligne** : je lis toutes les réponses.

LA PROCHAINE ÉTAPE

Passer de « je réussis parfois » à « je sais pourquoi »

Choisis le parcours qui te correspond.

TU FAIS TES PIZZAS CHEZ TOI — formations en ligne pour particuliers

Apprends à comprendre et corriger ta pâte sans chercher une nouvelle recette à chaque problème.

Modules vidéo en accès à vie, protocoles détaillés et expliqués, une heure de consulting individuel en direct et deux mois d'accompagnement. **Une méthode, pas des recettes.**

DÉCOUVRIR LES FORMATIONS PARTICULIERS

unnapolitaindanslesalpes.fr/particuliers-en-ligne

TU ES PIZZAIOLO OU RESTAURATEUR — formation « Maîtriser la régularité »

Apprends à identifier ce qui fait varier ta pâte et à ajuster ton procédé pour **retrouver un comportement reproductible, malgré les variations de farine, de saison ou d'équipe.**

En ligne, à ton rythme sans fermer boutique, ou en présentiel.

Financement FAF / OPCO possible.

DÉCOUVRIR « MAÎTRISER LA RÉGULARITÉ »

unnapolitaindanslesalpes.fr/regularite-pizza

TU PRÉPARES L'OUVERTURE D'UNE PIZZERIA ?

Le bon moment pour construire une pâte régulière, c'est avant le premier service. Réserve un **audit gratuit** de ton projet : on regarde ensemble le produit, le matériel et la formation adaptés.

→ Réserver mon audit gratuit : unnapolitaindanslesalpes.fr/booking-calendar/audit-projet

Un Napolitain dans les Alpes

École Nouvelle de Pizza

0658307758

contact@unnapolitaindanslesalpes.fr