

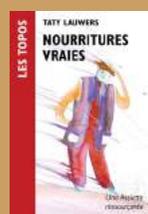
Collection CUISINE NATURE
Un autre éclairage sur les pouvoirs de la cuisine

2^e
édition de
l'ancien titre :
*Mes racines
en cuisine*

**Les bases de la cuisine en autarcie,
balisées pour le Jules pressé et fatigué :
depuis le pain jusqu'aux pâtes
en passant par les viennoiseries...**

Vous êtes fatigués de ce pain de plastique qui vous est servi avec un si beau sourire ? Ou vous ne trouvez pas de pain original à votre goût ou à votre bourse ? Bonne nouvelle : il est très simple de faire son pain. Dans ce livre pratique, on verra des recettes pratiques pour faire le pain et les pâtes soi-même — tout cela sans acheter d'outillage particulier, mais en tirant parti de nos connaissances techniques modernes.

Taty Lauwers expose ici les tenants et aboutissants de cette part pointue de la cuisine ménagère, sur le plan technique (« comment réussir à faire monter le pain sans additifs...»), sur le plan nutritionnel (« de l'utilité ou de la vanité de la levure ») et sur le plan qualitatif (« quels produits utiliser et pourquoi »).



Pour se reconnecter avec la nature à travers une cuisine ressourçante et respectueuse. Cet ouvrage, spécial Jules, est un des compléments pratiques du livre de Taty Lauwers : *Nourritures vraies*, chez le même éditeur.



17,50 €
éditions Aladdin
www.cuisinenature.com
D2016-10532-01



éd. Aladdin

Pains et pâtes ressourçants

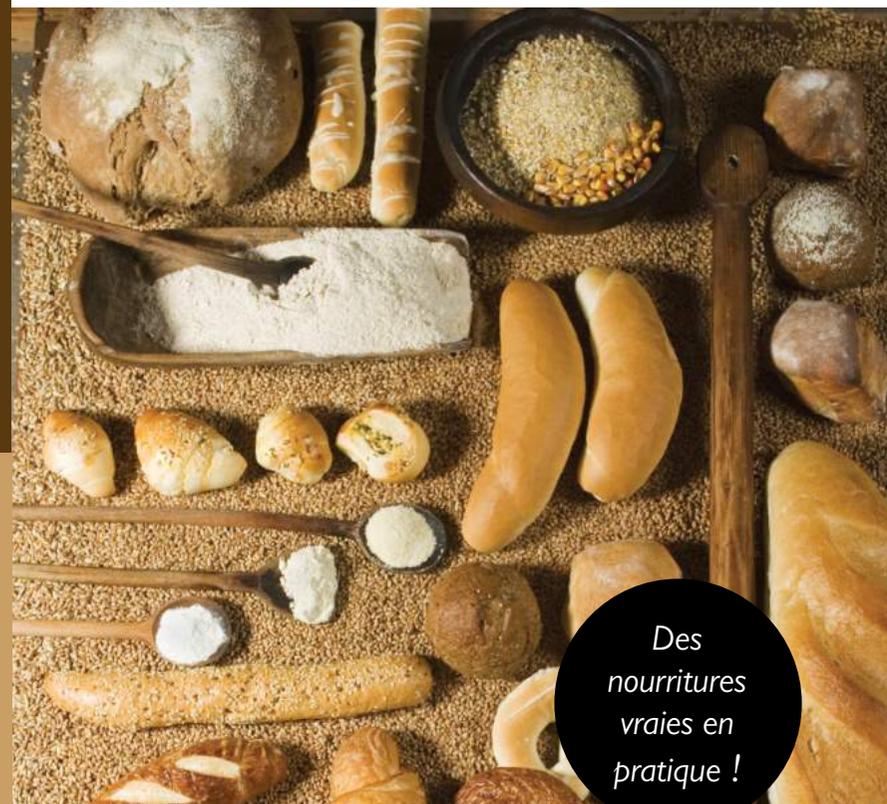
TATY LAUWERS

SPÉCIAL JULES



Taty Lauwers

PAINS ET PÂTES RESSOURÇANTS



Des
nourritures
vraies en
pratique !

Réalisez des délices originels, sans additifs, grâce à des recettes rédigées pour les Jules débutants

TABLE DES MATIÈRES



7 INTRODUCTION

13 LES BASES EN BOULANGE RESSOURÇANTE

- Quelle farine pour le pain ? 15
- Taux de blutage des farines 17
- De la farine claire ? Mais il faut de la farine complète ! 18
- Quels critères pour acheter du bon pain ? 20
- Où trouver de la farine d'épeautre ? 21
- À la levure ou au levain ? Les deux, mon colonel 22
- Le polish ou faux levain 24
- Quelle levure ? 24
- Doses de levure 26
- Le matériel pour les pains, les viennoiseries, les pâtes 30

33 PAINS, PIZZAS, PITAS, ETC...

- Petits pains à la levure version classique 40
- Pâte à pizza classique 46
- Pain mi-mi sans fatigue (à l'épeautre) 54
- Pitas Mi-Mi à l'épeautre 58
- Pain aux noix 61
- Petits pains au chocolat 61
- Pain à la cardamome 62
- Pain aux oignons 62

- Pumpnickel 62
- Pain aux noix et fruits secs 62
- Brioche 62
- Cramique 63
- Craquelin 63
- Baguettes 64
- Pain au levain de Paule 66
- Faire du levain-mère 74
- Pain (néolithique) blaandra 79
- Chapatis indiens (ou pain azyme) 80

84 VIENNOISERIES

- Croissants (pâte feuilletée) 84
- Pains briochés au chocolat 90

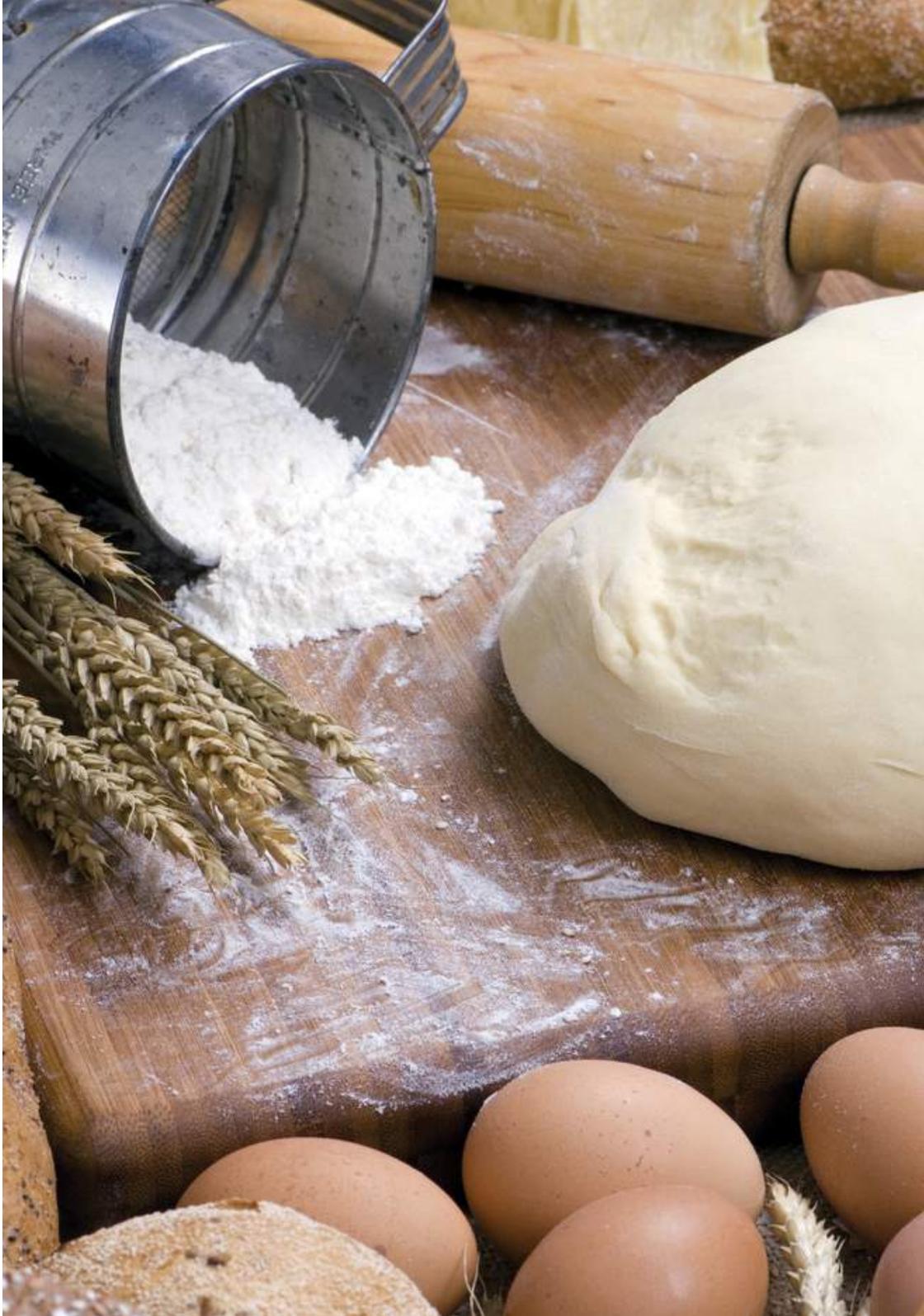
95 PÂTES FRAÎCHES

- Tagliatelles maison au laminoir 96
- Tagliatelles fraîches sans laminoir et sans robot 104
- Raviolis d'aubergines 112

116 INDEX

118 CUISINE NATURE CHEZ ALADDIN

119 CATALOGUE LES TOPOS



INTRODUCTION

Vous êtes enthousiaste : vous vous lancez dans la boulangerie maison. Mais... vous n'obtenez pas le même résultat qu'en boulangerie (artisanale ou industrielle). Hé oui! On peut y utiliser des farines spécialement sélectionnées, des agents de traitement pour une mie homogène, de nombreux adjuvants pour faciliter la montée, des correcteurs d'acidité, des gonflants chimiques. Et bien sûr, des machines performantes. Comment faire pour s'approcher de ces prouesses ? Dans les recettes qui suivent, je glisse le maximum de trucs et astuces possibles pour arriver à ce résultat sans outillage particulier ni additif bizarre.

« Le pain est un poison s'il est industriel. S'il est naturel c'est une panacée ». Je ne peux m'empêcher de répéter ce mantra énoncé par un de mes élèves. Tout caricatural que ce soit, cela résume bien le sujet. Il ne faut pas confondre les propriétés intrinsèques d'un aliment avec ce qu'il est devenu dans les mains de l'agrobiz.

Les tenants de l'alternutrition ont tendance aujourd'hui à déconseiller les sources de gluten pour tous les mangeurs un peu fragilisés. Pour comprendre leurs raisons, il faut d'abord situer ces aliments par rapport aux modifications que l'industrie opère. Le nombre d'intolérants au blé et aux laitages a explosé récemment. Tiens, tiens... En même temps que

le volume des nouvelles techniques créatives de l'industrie des additifs. Et en même temps que l'état de carence résigné de nos congénères — deux paramètres qui pourraient bien, à eux seuls, expliquer qu'en ces années 2000, les avantages du pain et des laitages tout-venant ne semblent plus contrebalancer leurs inconvénients pour beaucoup de mangeurs fragiles.

Faute de financement, aucune étude n'a hélas ! encore défini précisément si nous sommes plus hyperréactifs à certains additifs et résidus de traitements du grain de blé ou des productrices du lait qu'aux produits eux-mêmes. Quoi qu'il en soit de cette interrogation, trêve d'arguties. Occupons-nous plutôt de votre bien-être ! Dans une société où deux des piliers alimentaires semblent être le gluten et les laitages, une première cure de drainage s'imposera : allez, zoup, sans gluten et sans laitage pendant deux à quatre semaines. Voilà qui me semble incontournable.

Mais pourquoi maintenir cette cure janséniste plus longtemps ? Après vingt ans d'observation en alternutrition, j'affirme que des mangeurs, pourtant fragilisés, peuvent à nouveau consommer du pain, des pâtes ou des laitages à deux conditions: que ces derniers soient choisis et produits d'une manière ressourçante, c'est-à-dire à l'ancienne sous forme de « nourritures vraies »; qu'ils ne soient pas consommés tous les jours de l'année.

Ces nourritures vraies n'étant pas toujours faciles à trouver près de chez soi, cela vaut la peine d'essayer de les produire soi-même. Je vous propose ici quelques techniques faciles et rapides pour arriver à vos fins culinaires d'autarcie — techniques que j'ai développées lorsqu'encore victime d'épuisement chronique il y a dix ans je n'avais parfois plus la force musculaire de pétrir le pain...

Tout naturellement, j'ai réécrit cet ouvrage, qui en est à sa deuxième édition (ancien titre : *Mes racines en cuisine*), pour les Jules — ces cuisiniers du dimanche qui ne savent pas cuisiner, qui n'ont jamais appris, ou qui ne peuvent pas cuisiner pour cause de burn-out ou de douleurs articulaires.



C'est pour les victimes d'épuisement chronique ou pour les « canaris de la modernité » que sont certains enfants hyperréactifs que le recours aux nourritures vraies est incontournable. J'ai dédié une pensée toute particulière aux parents de ces enfants atypiques, tout au long de l'ouvrage.

Après avoir compris l'essence de la boulange via ces quelques recettes, vous adapterez toutes les excellentes recettes classiques à l'aune du ressourcement en cuisine : des aliments de base sains, achetés crus et nus. Vous feuilleterez tous les livres spécialisés sans vous sentir déconcertés. En route pour cette première découverte de nos basiques en cuisine..

LA MIE NE FAIT PAS LE MOINE...

J'émet l'hypothèse que les soi-disant allergies retardées au gluten, dont on observe une flambée de diagnostics depuis peu, pourraient bien être plus le signe d'une hyperréaction à des aliments trafiqués et produits selon des techniques modernes trop peu testées, qu'une allergie au gluten lui-même.

Pour soutenir la démonstration, je traduis ici la composition d'un pain à basse calorie, selon un encart publié dans le livre *Nourishing Traditions* de Sally Fallon et Mary Enig, chez *New Trends Publishing*. Il s'agit de *Mrs Wright's Lite Reduced Calorie Wheat Bread*. Le choix d'un produit américain m'évitera peut-être des soucis avec les industriels de chez nous...

« *Farine enrichie (farine de blé, farine d'orge maltée, fer, niacine, mononitrate de thiamine, riboflavine), eau, son de maïs, sirop de fructose, gluten de blé, farine complète de blé, son de blé. Contient 2% ou moins de chaque ingrédient suivant : mélasse, levure, huile de carthame et/ou de soja, sel, farine de soja, gomme de guar, sulfate de calcium, conditionneurs de pâte (qui peuvent contenir l'un ou l'autre des ingrédients suivants : stearol de calcium et sodium, lactylate, ethozylater, mono- et di-glycérides, phosphate de monocalcium, carbonate de calcium, phosphate dicalcique, phosphate de diammonium et/ou sulfate d'ammonium, propionate de calcium) ».*

On dirait une recette d'email pour mes poteries ! « *Et ça se mange ?* » me glisse ma fille...

Nous sommes tous, peu ou prou, aliénés de nos réflexes de survie ancestraux. Même sur les forums de pâtisseries du dimanche ou sur les blogs de cuisiniers, j'observe que l'un intègre dans le pain maison de la lécithine de soja pour éviter ou ralentir le dessèchement, l'autre rajoute de l'huile de tournesol (pour ses vertus chantées en alternutrition, alors que ces dernières ne sont préservées que crues de chez cru).

Dans les pages qui suivent, je compte vous transmettre l'envie de vous lancer dans la confection de pains maison, avec des techniques si simples que vous n'envisagerez même plus d'acheter une machine à pain. Pas d'ajout fantaisiste, pas d'additif même bio. Le plus simple appareil ! J'espère ainsi vous convaincre de rester au plus près des aliments originels dont je connais les prodigieuses vertus, sans vouloir « *croquer bien faire* ».

Au sein de la collection, cet ouvrage est le seul où je ne peux pas garantir que vous ne passerez que quelques minutes en cuisine et que vous réussirez immédiatement le grand œuvre. Malgré les techniques rapides que j'y communique, le temps passé à réaliser son propre pain, ses viennoiseries ou ses pâtes est tout de même un espace à subtiliser à vos hobbies.

LES BASES EN CUISINE

RESSOURÇANTE

NOS IDIOTS D'ANCÊTRES

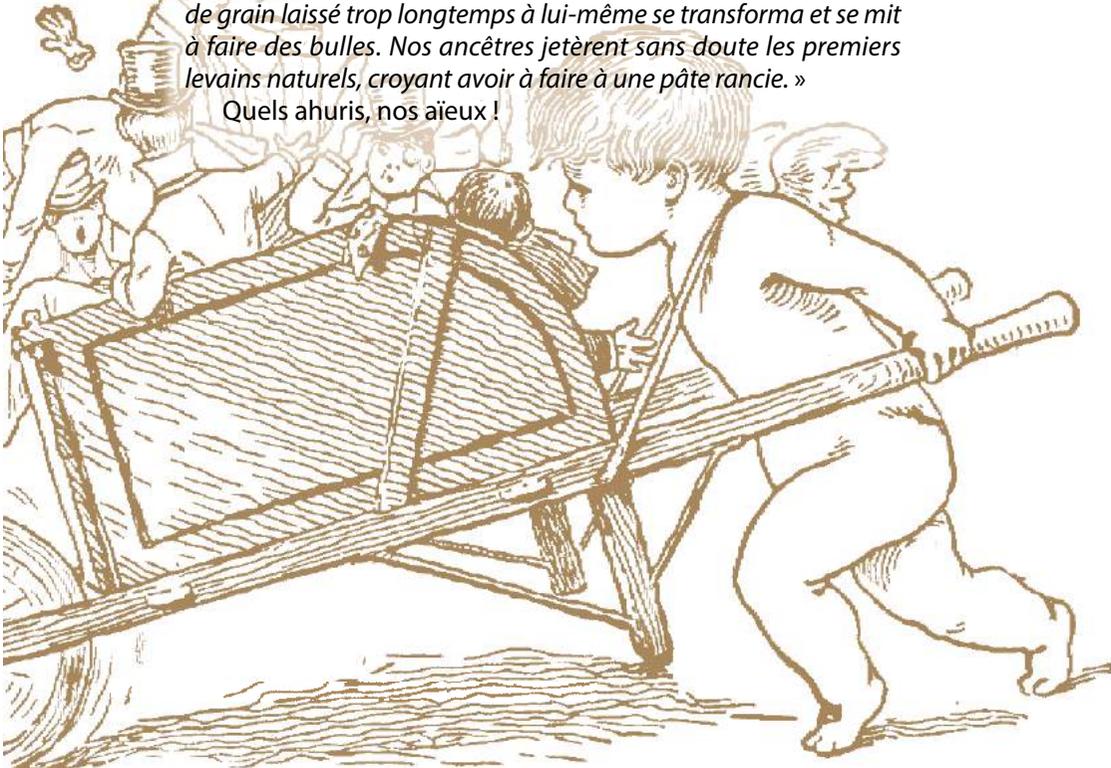
Un passionné de cuisine aura lu mille fois le même texte sur l'origine de nos coutumes alimentaires : à tous les coups, c'est « par hasard » ou « par mégarde » que nos ancêtres, ces brutes, ont observé l'action de la fermentation du pain, de la bière, de l'infusion de thé. L'esprit humain n'a donc développé l'ingéniosité que depuis cent ans ? Aucun de nos aïeux, tout homme de Cromagnon qu'il soit, n'a eu la curiosité de chercher, de tester ?

Un exemple entre mille, dont je ne citerai bien sûr pas l'auteur bien que ça m'éeéénerve :

« Ayant oublié du lait de chèvre dans une jarre en terre cuite, un fermier découvrit que sous l'action de la chaleur et d'autres conditions qu'il ne pouvait expliquer, la substance liquide se serait transformée en une masse qui s'apparente au fromage. »

ou « C'est par accident que l'on découvrit l'action de ces levures qui nous procurent un pain plus léger et plus savoureux. Un brouet de grain laissé trop longtemps à lui-même se transforma et se mit à faire des bulles. Nos ancêtres jetèrent sans doute les premiers levains naturels, croyant avoir à faire à une pâte rancie. »

Quels ahuris, nos aïeux !



L'Assiette ressourçante est au cœur de tous mes livres de recettes tout autant que de mes topos, plus théoriques. Elle est l'application pratique du principe des nourritures vraies, assaisonnée d'une pincée de modération en gluten, en sucres et en laitages. Ci-après, je rappelle le principe à l'intention des lecteurs qui ne connaîtraient pas encore le livre source « Nourritures vraies » (p. 119).

L'Assiette ressourçante est une alimentation constituée à quatre vingt pour cent d'aliments choisis dans la catégorie ressourçante ou « remèdes », telle que je la définis dans le catalogue de mon topo *Nourritures Vraies* (p. 119).

Dans ce topo, j'ai catalogué sous le libellé d'ALIMENTS DE DÉPANNAGE tous les aliments de confort, inventions récentes (après 1970, en gros), riches en additifs divers, en graisses surcuites, en acides gras TRANS. La plastibouffe, quoi, celle qui entretient les petits désordres métaboliques qui nous taraudent.

J'appelle ALIMENTS DE SOUTIEN tous les aliments qui sont propres à nourrir l'homme à condition qu'il soit en bonne santé, mais dont il n'est néanmoins pas possible de démontrer qu'ils peuvent dynamiser, drainer, construire. En gros, ils datent de la moitié du vingtième siècle : le lait UHT, les laitages à base de lait pasteurisé UHT, les laits végétaux, entre autres.

Je qualifie d'aliments RESSOURÇANTS tous les aliments riches de vertus thérapeutiques : ce sont les aliments que les sociétés ancestrales ont eu la bonté de tester pour nous sur des milliers d'années. Ils sont indispensables pour les personnes les plus fragilisées. En général, les aliments ressourçants sont exempts de résidus et d'additifs — à la source (y compris dans l'alimentation animale) ou lors de la transformation. On n'élimine aucune catégorie d'aliment, mais on

À la levure ou au levain ? Les deux, mon colonel...

à condition qu'elles soient au petit épeautre et qui comptent pourtant de hauts taux de rémission parmi leurs patients.

Nous allons commencer par le pain à la levure (p. 40), technique la plus simple pour les débutants, car la montée ne pose pas de problème. Nous passons plus loin au pain au levain (p. 66), plus authentique, qui demande une attention un peu plus soutenue, mais certainement pas plus de temps d'intervention.

Depuis des dizaines d'années, les cercles naturos conseillent le pain au levain et vouent le pain à la levure aux gémonies.

Le levain est une fermentation spontanée à base de levures sauvages; la levure est un adjuvant sélectionné par l'humain. Dans les deux cas, il s'agit de cellules vivantes.

Le nom chic de la levure de boulanger : « *Saccharomyces cerevisiae* ». Celui des levures sauvages : « *Saccharomyces minor* ». Des cousins, quoi. Ces champignons microscopiques se nourrissent de sucres et dégagent du gaz carbonique et de l'alcool qui font gonfler le pain plus vite.

La différence ? Les levures sauvages sont plus lentes à travailler que leurs cousines domestiquées, qui s'achètent sous forme fraîche ou sous sa forme déshydratée (levure sèche).

Le levain est fait maison et demande un peu plus d'attention. On le perpétue en effet par des rafraîchissements successifs de farine et d'eau. On le « nourrit » (p. 74).

La flore naturelle qui s'y multiplie est une symbiose de levures et de bactéries

provenant des ingrédients (farine et eau) et de l'environnement. Le pain au levain est en partie lacto-fermenté et riche des vertus de ce type d'aliments — au même titre que la choucroute, par exemple ou le bon vrai saucisson à l'ancienne.

La pâte à fermentation spontanée sera plus longue et donnera un pain au goût un peu plus surêt. En revanche, ce pain conservera bien plus longtemps que le pain « assisté » à la levure, qui garde d'ailleurs un goût artificiel.

Le petit goût sûr qui est caractéristique du levain ne plaît pas toujours au premier abord, raison pour laquelle j'ai développé la recette du *pain Mi-Mi* (p. 58), qui combine les avantages du pain à la levure et ceux du pain au levain.

Le pain au levain ne piégerait pas les minéraux comme le ferait, paraît-il, le pain complet à la levure. Certains affirment à l'inverse que le pain au levain empêche l'assimilation des minéraux. Allez savoir ! Des batailles d'école font rage entre les experts, tous plus brevetés les uns que les autres, pourtant — ce qui justifie l'emploi de conditionnels dans la phrase précédente.

Or, il semble d'après les plus récentes recherches que, plus que le levain propre, ce soit la longue fermentation qui garantisse une digestibilité idéale — d'autant plus efficace qu'elle s'est déroulée dans un environnement acidifié (par le citron ou par le petit-lait selon les recettes).

Il semblerait en tout cas que le corps s'adapte à un type d'alimentation sur la durée. Laissez l'organisme mettre en en place des systèmes d'adaptation. Il y a des débats alimentaires bien plus capitaux que la polémique levure/levain.



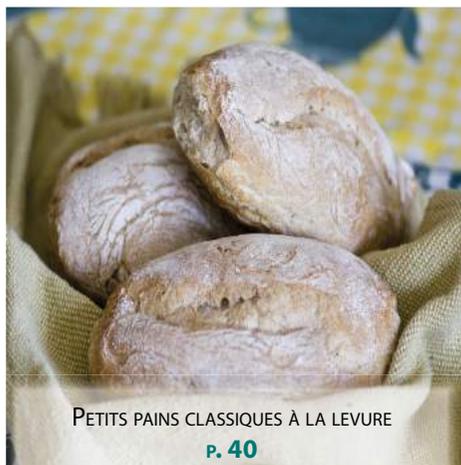
Nous commencerons la découverte de ces « *paysages volcaniques du commencement du monde* » selon la jolie formule de Jérôme Assire, (page précédente) par la confection toute classique de *Petits pains classiques à la levure* **p. 40**.

La recette est simplissime, mais elle s'étale en trois pages afin de détailler les astuces techniques de réussite de la version « manuelle ». Entre autres atouts de facilité et de réussite, on verse la farine dans l'eau, et non l'inverse comme nos mères grands. Résultat : plus de grumeaux !

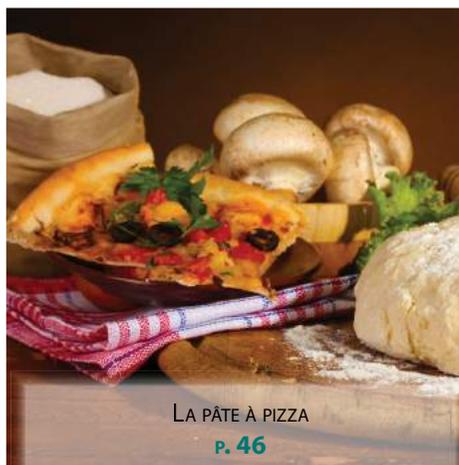
Le *Jules Pressé* découvrira qu'il pourra surgeler les pâtons pour une utilisation ultérieure. Il sait déjà quels critères suivre pour acheter du bon pain lorsqu'il est trop vraiment débordé pour en faire lui-même **(p. 20)**.

Deuxième recette toute facile : la *Pâte à pizza* **(p. 46)** dont je propose des variations de garnitures naturelles **(p. 52)**. Nous agissons ici en écolo « fluo » et nous utilisons le robot ménager plutôt que les petites manines. Le pétrissage en est facilité.

Après ces premiers pas dans les versions classiques, il sera l'heure d'explorer les avantages de ma recette de *Pain Mi-Mi*. Elle est conçue pour les personnes débutantes ou dotées de peu d'énergie. Elle combine



PETITS PAINS CLASSIQUES À LA LEVURE
p. 40



LA PÂTE À PIZZA
p. 46



LE PAIN MI-MI p. 40

les avantages de la levure et du levain. Le pain au levain, même réalisé à partir de farine blanche, est beaucoup plus savoureux que le pain blanc ordinaire, ce pain qu'à la dégustation les yeux fermés vous différenciez difficilement d'un bout de mousse cuit. Mais il s'accompagne d'une saveur un peu surette qui rebute parfois nos angelots, si pas leurs géniteurs. On peut alors proposer un pain à la levure en longue fermentation, dont le goût est bien plus proche du pain habituel. C'est mon fameux *Pain Mi-levain Mi-levure* (p. 54). La longue fermentation permet à la farine de développer ses meilleurs arômes et ses saveurs comme dans le levain naturel. Cette technique aide aussi à désamorcer les phytates anti-nutritifs qui sont présents dans les céréales complètes non trempées, tout comme cela se fait naturellement dans la recette au levain. Nous avons déjà exploré le débat : levain ou levure (p. 22) ? Ce pain-ci sera réalisé à l'épeautre. Nous verrons comment se garantir une levée idéale avec cette farine plus « difficile » que le blé.

Les *Pitas Mi-Mi*, p. 58, sont une adaptation encore plus facile de cette recette. J'exposerai aussi que faire du pain sec (p. 64) et comment

Le Pain Mi-mi est le pain tel qu'une puriste peut arriver à le confectionner dès lors qu'elle s'attache à quitter son penchant naturel pour l'orthodoxie, si pas l'orthorexie : ni pur levain ni pur levure. Ce pain a le goût présent du pain au levain sans sa saveur surette. Il se conserve, comme du levain, une dizaine de jours tout en durcissant un peu plus. Il lève comme un pain à la levure, alors que l'épeautre donne généralement, au levain pur, de bien plates choses.



LES PITAS MI-MI P. 58



LE PAIN AU LEVAIN DE PAULE P. 66



LES CROISSANTS RESSOURÇANTS
P. 84



LES PETITS PAINS BRIOCHÉS AU CHOCOLAT
P. 90

varier les plaisirs du pain maison : brioches, pain aux oignons, cramique et craquelin belges, etc. (p. 61).

Je propose le vrai *Pain au levain de Paule*, p. 66, que l'on apprendra ici à confectionner au blé ou à l'épeautre, mais sans choisir de lourd mélange à base de sept céréales (p. 18).

Si vous n'en avez pas obtenu d'un gentil boulanger ou d'un ami, nous verrons comment amorcer un Levain-mère (p. 73).

La recette de *Chapatis indiens*, version exotique du *Pain azyne*, (p. 80) pourrait presque s'improviser dans un environnement d'autarcie : elle ne nécessite ni levain ni levure. Ce sera le choix de roi pour celui qui, se croyant intolérant au gluten, n'est en fait qu'indisposé par les levures...

Au passage, comment réaliser de la chapelure maison (p. 83).

Option « Bac Pain + 2 ». Les plus initiés d'entre vous se lanceront dans la confection de *Croissants* à l'aide de ma recette facilitée par une technique de débutant (p. 84); et dans celle des *Petits pains briochés au chocolat* (p. 90).

Matériel pour toutes les recettes
des chapitres « pains et viennoiseries ».

Préparez une grande planche en bois, qui est plus facile à nettoyer que le plan de travail entier, ainsi qu'une grande jatte où vous aurez vos aises pour pétrir. Prévoyez aussi un bol pour puiser, le cas échéant, la farine dans le sac pendant le pétrissage. Gardez dans ce bol de la farine pour frotter les mains si la pâte colle trop pendant le pétrissage. Ne lavez pas les planches enfarinées à l'eau. Brossez-les plutôt à l'aide d'une balayette dédiée.

PAIN MI-MI SANS FATIGUE (À L'ÉPEAUTRE)

Faut-il faire son pain au levain ou à la levure ? Débarrassons-nous des polémiques et utilisons les deux judicieusement : c'est le pain Mi-Mi, mi-levain, mi-levure. Le soupçon de levure que j'emploie ici aide le pain à démarrer et à utiliser les levures ambiantes (le « levain », c'est-à-dire les cousines non domestiquées de la levure). Autres atouts de facilité et de réussite : on ne fait pas gonfler la levure, on ajoute du jus de citron pour aider le gluten à travailler, on intègre de l'eau pétillante, on ne fait lever qu'une fois, mais de longues heures. Pour cette version sans fatigue, on profite du robot ménager à gros couteau pour aider le pétrissage. L'étape numéro 1 de la recette ne prend alors que quelques secondes, pour produire un joli pâton souple et élastique à souhait.

- 600 g de farine de blé ou d'épeautre T-80 ou 80 % minimum (p. 17)
- 2 g de levure de boulanger (valeur d'un pois cassé ou ½ cuill. c. de levure sèche)
- 4 cuill. s. de jus de citron^{*1}
- 1 cuill. c. de sel marin
- eau pétillante : ce qu'il faut ^{*2}

Matériel: moule de cuisson, papier sulfurisé, robot ménager à gros couteau ou équivalent de Kenwood (p. 30)

Préparation : 25 minutes

Repos : 1 h 30

Cuisson : 15 à 20 minutes



Au robot, après quelques secondes, la pâte se roule en boule.

1. 9H-9H05. PÂTE AU ROBOT

Versez tous les ingrédients sauf la farine dans le robot à gros couteau ou dans l'équivalent du robot Kenwood, muni du crochet à pain. Actionnez quelques secondes. Versez la farine bol par bol. À un moment, la pâte se roule en boule et nettoie les parois du bol. Lorsque la pâte prend forme, continuez à pétrir mécaniquement le temps qu'il faut pour que le pâton soit élastique et souple. Au Kenwood, par exemple, cela peut prendre trois bonnes minutes.

Ne dépassez pas les doses maximums du robot : en général 400 grammes pour les simples robots ordinaires qui ne sont pas dédiés comme les type Kenwood.

2. 9H05-9H10. FIN DE PÉTRISSAGE MANUEL

Il ne reste plus qu'à pétrir un chouïa manuellement. Enfarinez-vous les mains et continuez à pétrir le pâton à la main. Une minute suffira. Relisez les quelques conseils de bon sens de notre première recette de *Petits pains* (p. 42).

^{*1} J'obtiens de savoureux résultats en remplaçant l'eau et le citron par le petit-lait qui reste après égouttage du *Fromage frais maison* (dont la recette détaillée est dans mon livre sur le sujet, dans la série *Mes racines en cuisine*, chez le même éditeur).

^{*2} « c.q.f. » comme dans les vieux livres de cuisine - Ce Qu'il Faut : soit d'un tiers à un peu moins que la moitié de farine en liquide. Les doses dépendent de la farine.



Chemisez le moule d'un papier sulfurisé...



que vous entaillez aux quatre coins.



Le pain doit lever au chaud, à une température plus chaude que les 18°C habituels dans certaines cuisines dans le Nord.

3. 9H10 À 16H. REPOS

Donnez une belle forme à cette boule de pâte. Déposez-la dans le moule choisi, graissé ou chemisé d'un papier sulfurisé. Caressez le pâton d'une main mouillée d'un peu d'eau pour qu'elle ne développe pas de croûte lors du repos. Ou couvrez d'un linge.

Perso, je ne couvre pas d'un linge, car il arrive trop souvent que le pâton gonfle et se colle à ce dernier. Je préfère la solution du caressage à l'eau.

4. Laissez gonfler à l'abri des courants d'air, à température ambiante tiède, pendant de longues heures.

La durée de cette montée dépendra des doses de levure que vous avez choisi d'incorporer, du type de farine, de la quantité des sucres, de la température de la pièce et de la chaleur de tous les ingrédients. Une fermentation trop rapide donnerait un pain plat, trop longue elle le rendrait acide et... la pâte risquerait d'alors bloublouter hors du moule. Fââcheux !

5. 16H OU 20H.

Lorsque le pâton a doublé de volume, préchauffez le four à 180°C (thermostat au gaz : 6). Dès que la température est atteinte, placez le moule et son pain dans le four. Disposez aussi dans le four un petit récipient en porcelaine à feu rempli d'eau, ce qui aidera à produire une croûte dorée. Laissez cuire pendant 35 minutes environ — durée qui est fonction de votre four, de la taille du pain, etc.

6. 16H35 OU 20H35. Piquez le pain d'une aiguille pour vérifier la cuisson. Si elle ressort sèche, le pain est cuit. Certains cuisiniers aiment aussi retourner les pains et en tapoter le fond. S'ils sonnent creux, c'est cuit ! Déposez le pain sur une grille pour qu'il refroidisse sans s'amollir à la base. Attendez avant de déguster. Tout chaud, le pain est indigeste.

Je ne serai pas là dans six heures ...

Vous avez amorcé la fermentation du *Pain Mi-Mi* et vous ne serez pas là à temps. Ça peut arriver aux meilleurs d'être mal organisé ! Voici un pis-aller : vous pouvez faire patienter le pain au réfrigérateur, dans son moule. Repassez un petit coup d'eau sur la surface et couvrez-le d'un linge pour éviter qu'une croûte ne se forme et empêche la montée. Il montera un tout petit peu au froid, mais très lentement. Vous ne risquez donc pas qu'il colle au linge ou même déborde du moule, comme il aimerait tant à le faire s'il était au chaud.



On peut aussi former le pâton en couronne et cuire sans moule.

PÂTES FRAÎCHES



Notre première recette détaillera comment réussir à coup sûr des *Tagliatelles maison au laminoir* (p. 96), en pétrissant à l'aide d'un robot ménager.

Dans l'option « gîte de vacances » ou choix de vie autarcique peu équipé, je détaille la recette de *Tagliatelles fraîches sans laminoir et sans robot* (p. 104).

Dès que vous serez passé maître ès Pâtes, vous confectionnerez des *Raviolis d'aubergines* inoubliables (p. 112), rampe de lancement pour quantité de variantes de *Garnitures de pâtes maison semi-végétariennes* (p. 107).

Les enfants adoreront à coup sûr vous aider, car c'est un plaisir infini que de triturer cette pâte jusqu'à la dentelle, mais soyons honnêtes : cela demande au moins du temps pour le faire et encore plus pour nettoyer les nuages de farine qui s'ensuivront. Ce sera pour un dimanche ?

En cuisine nature ressourcée, je présume que vous vous êtes bien doté de tous les outils pour vous lancer dans l'aventure des pâtes maison : laminoir (aussi appelé « filière »), robot, etc. (p. 30). Je prévois malgré tout ici les versions sans aucun outillage.

TAGLIATELLES FRAÎCHES SANS LAMINOIR ET SANS ROBOT

« On disait » qu'on improvisait et qu'on ne disposait pas du laminoir à pâtes ni du robot mélangeur, qui nous allège la tâche. La pâte (eau, sel, huile, œufs, semoule de blé dur) est pétrie et laminée à la main, pour un résultat un tout petit peu plus fastidieux et moins raffiné, mais bon... C'est si amusant !



Pour 8 portions :

- 400 g de semoule de blé dur
- 4 œufs entiers
pour l'épeautre : 1 œuf
entier et 7 jaunes d'œufs
- 1 cuill. s. d'huile d'olive
- 2 cuill. c. de sel

Matériel : terrine et rouleau à pâtisserie

Préparation : 15 min
(pétrissage et laminage)
+ quelques minutes (de
séchage)
+ 15 min (tailler en
tagliatelles)
Cuisson : 1 minute

Pétrissage : 10 minutes
Repos : 1 heure minimum
Abaisse/laminage : 15
minutes
Séchage : 10 minutes
Découpe : 15 minutes
Cuisson : 1 minute

1. PÂTE À L'ANCIENNE.

Si vous souhaitez reproduire les gestes antiques de nos grands-mères italiennes, travaillez à même le plan de travail, en puits. Elles ne disposaient pas toujours de terrines, figurez-vous. Creusez un puits dans un petit monticule de farine, versez-y les œufs et l'huile. Mélangez du bout des doigts en partant du centre et en élargissant.

PÂTE VERSION NATURO MODERNE.

Préparez une grande jatte. Versez la farine dans l'eau et non l'inverse, ce qui garantit l'apparition de moins de grumeaux et un pétrissage plus facile que l'inverse. Mélangez à la cuiller en bois. Dès que le mélange devient trop dense, continuez à mélanger d'une main, en gardant l'autre propre. Si la pâte colle, « lavez » la main à l'aide de farine. Dès que la pâte est formée, pétrissez-la un moment des deux mains, avec force chaleur et étirage. En quelques minutes, vous obtiendrez une pâte lisse et ferme.

2. REPOS.

Laissez reposer la pâte quelques heures, sous couvert d'un linge ou d'une terrine chaude renversée.

3. ABASSE.

Découpez la pâte en huit boules. Abaissez chacune du plat de la main sur une hauteur de 1 cm. Roulez-les au rouleau à pâtisserie enfariné pour une texture bien soyeuse, repliez la pâte sur elle-même. Recommencez l'opération quatre à cinq fois.

4. LAMINER.

Laminez enfin au rouleau en une très fine pâte, en tournant régulièrement la pâte pour un résultat plus régulier. Si elle est roulée trop épaisse, la pâte donnera des nouilles très rustiques...

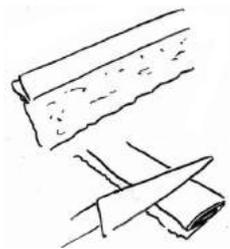
Découpez en longs rubans de quinze centimètres de large.

5. SÉCHAGE.

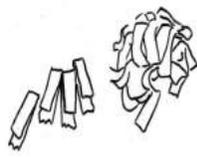
Faites sécher ces longs rubans de pâte en les suspendant une dizaine de minutes sur un manche à balai propre et enfariné ou en les disposant sur le plan de travail enfariné.

6. TAILLE DES TAGLIATELLES.

Lorsque la dernière boule est laminée, les bords des premiers rubans doivent déjà être à la bonne consistance, prêts à être coupés. S'ils sèchent trop longtemps, ils deviennent cassants lorsque vous les roulez. Ils deviendraient les *maltagliati* que toute ménagère italienne connaît. Saupoudrez chaque ruban d'un nuage de farine. Roulez-le lâchement. Coupez avec un couteau de cuisine et déroulez les tagliatelles.



Roulez le ruban lâchement sur lui-même.



Taillez des lamelles,



que vous déroulerez une à une

GARNITURES DE PÂTES MAISON SEMI-VÉGÉTARIENNES

Les livres de recettes classiques fourmillent d'idées pour des pâtes ou farces de pâtes à la viande. Antan, l'assiette traditionnelle en Italie n'était pourtant pas si riche en chairs animales. Voyons voir ce que l'on pourrait proposer dans une optique un peu plus végé, plus tradi.

SIMPLISSIME COULIS DE TOMATES tel que détaillé dans *Cuisine nature... à toute vapeur* ou dans *Je débute en cuisine nature* (p. 118).

La version élaborée, détaillée dans *Un Jules en cuisine végé* : les **PÂTES À LA SICILIENNE**. Une ratatouille classique de légumes d'été (oignons, tomates, aubergines, poivrons, courgettes) est cuite à la poêle, puis additionnée d'une purée d'anchois et versée sur des pâtes.

PÂTES À LA RICOTTA ET AUX HERBES. Saupoudrez les pâtes brûlantes de ricotta fraîche émiettée et de persil plat ciselée. Version très rapide.

PÂTES PERSILLÉES. Pendant la cuisson des pâtes, moulinez un bouquet de persil plat avec une gousse d'ail et un mélange d'huile et de beurre à peine fondu. Versez sur les pâtes. Saupoudrez d'un chouïa de parmesan.

PÂTES À LA SAUGE ET À L'AIL. Inspirées des classiques pâtes *Aglio e Olio*. Faites chauffer de l'excellente huile d'olive à tout petit feu. Laissez infuser trente secondes de l'ail pressé et de la sauge émincée. Versez sur les pâtes bouillantes.

Quantités
pour 300 g de
pâtes, soit pour
4 personnes.

Cliquez sur les chiffres et non sur les mots afin d'atteindre la page ad hoc

A

additifs 10
Assiette Ressourçante 14
Assire 33
azyme 82
Azyme 80

B

Baguettes 46
balance (illu) 30
bases en cuisine ressourçante 13
beurre fondu 108
blancs d'oeufs il me reste trop de 102
blutage 17

C

calzone 52
Cannelloni à la ricotta et aux épinards 109
Carbonara 109
catalogue Cuisine nature 118
catalogue Les topos 119
champignons 110
Chapatis indiens 80
chapelure maison 83
conseils pour un pain moelleux 27
conserver le pain au levain 76
c.q.f. (définition) 55

Cramique 63
Craquelin 63
cristallisations sensibles 28
critères pour acheter du bon pain 20
Croissants 84
Croissants (pâte feuilletée) 84
Cuisson des pâtes fraîches 101

D

De la farine claire ? Mais il faut de la farine complète ! 18
Doses de levure 26

E

épeautre (où trouver) 21
épinards 109

F

farine claire ou complète ? 18
farine d'épeautre où trouver 21
farine pour le pain (quelle) ? 15
farine pour les pâtes fraîches 102
fécule de maïs 47
fenouil 111
filière 95
fruits de mer 110

G

Garnitures de pâtes maison allégées en viande 107
garnitures de pâtes maison semi-végétariennes 107
Garnitures de Pizza 52

INDEX

Gnocchi 103

I

idiots d'ancêtres 12
Itinéraire pains, pizzas... 35

J

Jamie Oliver 111
jus de citron 55

K

Kenwood 55
Kenwood (illu) 31

L

La mie ne fait pas le moine 10
laminage sans rouleau à pâtisserie 99
laminoir (illu) 30
Lasagnes aux fruits de mer 110
Lasagnes d'aubergines, tomates et ricotta 109
Le Pain à l'âge du Bronze 73

levain 66 conserver le pain au 76
levain mère 74
levure 22, 40
levure (doses) 26
levure ou levain ? 22
levure (quelle) ? 24

M

MAP 73
matériel pour les pains, les viennoiseries, les pâtes 30
matériel pour toutes les recettes 39

mi-mi (pain) 54
Mon pain... craquant et moelleux 27
moule à baguettes (illu) 31
moules (illu) 31

N

naans 82
Nouvelle flore 16

O

Où trouver de la farine d'épeautre ? 20

P

pain restes 65
Pain à la cardamome 62
pain au levain levée 72
Pain au levain de Paule 66
Pain aux noix 61
Pain aux oignons 62
pain aux sept céréales 18
Pain Azyme 80
Pain mi-mi sans fatigue (à l'épeautre) 54
Pain (néolithique) blaandra 79
pains au chocolat 61
Pains briochés au chocolat 90
paléolithique 79
Panna Cotta 102
passoire (illu) 31
Pâte à pizza classique 46
Pâte feuilletée : version

classique 89
Pâtes à la ricotta et aux herbes 107
Pâtes à la sauge et à l'ail 107
Pâtes à la Sicilienne 107
Pâtes à l'Huile Pimentée 108
Pâtes Alla Carbonara 109
Pâtes au coulis de Tomates 107
pâtes au sarrasin 103
Pâtes fraîches 95
Pâtes fraîches sans laminoir et sans robot 104
pâtes maison semi-végétariennes - garniture 107
Pâtes Persillées 107
petit lait 55
Petits pains à la levure version classique 40
Pitas Mi-Mi à l'épeautre 58
pizza classique 46
pizza garnitures 52
poolish 24

Q

Quatre fromages 52
Quatre saisons 52
Quelle farine pour le pain ? 15
Quelle levure ? 22

R

râpe (illu) 30
Raviolis d'aubergines 112
ressourçante (les bases) 13

restes de pain 65
ricotta 109
robot (illu) 31
Roquefort 108
rouleau (illu) 30

S

Sardines 111
saupoudreuse (illu) 31
signer 70
Spaghetti aux Sardines et Tomates 111
Surgeler les pâtons 45
synchronisation horaire pour le pain au levain 76

T

Tagliatelles 96
Tagliatelles fraîches sans laminoir et sans robot 104
Tagliatelles maison au laminoir 96
taux de blutage des farines 17
Tortellini 103

V

variantes de pain : brioche, etc. 61
végétariennes 107
vitalité 28