

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 poolish 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

- Pumpernickel 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 azyne) 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