

Quelques recettes...

1^{er} juin 2020

Table des matières

Pain au levain	1
Granola	2
Pancakes	3
Croissants	4
Tarte au citron	6
Levain	8
Kombucha	9
Pâtes fraîches	11
Macarons	12

Pain au levain

Ingredients

500 g de farine blanche	350 mL d'eau
150 g de levain	10 g de sel

Instructions

Pointage

1. Mélanger les ingrédients.
2. Pétrir pendant 10 minutes. Si vous avez un robot pétrisseur, faites-le fonctionner à vitesse minimale.
3. Sur un plan de travail fariné.
4. Laisser reposer six à douze heures sous un torchon humide.

Façonnage

1. Sortir le pâton délicatement sur un plan de travail fariné.
2. Replier le pâton sur lui-même en tâchant de ne pas perturber les bulles.
3. Mettre le pâton sur un torchon propre, sec et fariné, dans un saladier pour lui donner sa forme finale. La “coutûre” doit être vers le haut. Recouvrir avec le reste du torchon.
4. Laisser reposer au moins une heure.

Cuisson

1. Préchauffer le four à 240°C. Si vous utilisez une cocotte en fonte, mettez-là à chauffer aussi. Sinon, mettez un plat en bas du four – il servira à assurer l'humidité du four.
2. Sur un plan de travail fariné, sortir délicatement le pâton de son torchon, coutûre vers le bas.
3. Avec un couteau bien aiguisé, pratiquer les incisions.
4. Enfourner. Si vous utilisez une cocotte, cuire 30 minutes couvercle fermé puis 10 à 20 minutes couvercle ouvert. Sinon, ajoutez de l'eau bouillante dans le plat prévu au moment du préchauffage juste avant d'enfourner et laissez cuire pendant 40 à 50 minutes.

Granola

Ingredients

430 g de grands flocons d'avoine	huile végétale)
environ 100 g de graines ou noix	une cuillère à café de cannelle
180 g de sirop d'érable (ou de miel)	une cuillère à café de sel
120 g de beurre de coco (ou autre	une pincée d'extrait de vanille

Instructions

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger les flocons, les noix, la cannelle, l'extrait de vanille et le sel dans un grand bol.
3. Ajouter le sirop d'érable/miel et le beurre de coco fondu puis mélanger jusqu'à ce que les flocons soient tous bien imprégnés.
4. Répartir le mélange sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.
5. Enfourner entre 20 et 25 minutes à 180°C. À mi-cuisson, mélanger les flocons pour une cuisson plus uniforme. Pour obtenir des gros morceaux après la cuisson, bien aplatir avec une cuillère en bois.
6. Laisser reposer 45 minutes à la sortie du four afin que le mélange refroidisse tranquillement. C'est à ce moment-là que les flocons se lient entre eux.

Pancakes

Ingredients

250g de farine	65g de beurre
30g de sucre	une pincée de sel
2 oeufs	300ml de lait
un sachet de levure traditionnelle	

Instructions

1. Délayer la levure dans le lait tiédi.
2. Mélanger la farine et le sucre, et ajouter les oeufs entiers puis le beurre.
3. Délayer progressivement avec le lait.
4. Faire reposer au réfrigérateur au moins une heure.
5. Chauffer la poêle à feu moyen-doux. Si la poêle est trop chaude les pancakes seront brûlés avant que leur coeur soit cuit...

Croissants

Ingredients

500 g de farine	350 mL de lait
300 g de beurre pour le feuilletage	10 g de levure
60 g de beurre pour la pâte	1 oeuf
60 g de sucre	10 g de sel

Instructions

Préparation de la pâte

1. Délayer la levure dans le lait tiédi. Mélanger la farine, le sucre, le beurre ramolli et le lait. Pétrir quelques minutes pour obtenir une pâte homogène. Laisser reposer une heure à température ambiante.
2. Malaxer de nouveau pour retirer le gaz puis mettre la pâte au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes (jusqu'à 24h). Il faut refroidir la pâte pour éviter que le beurre fonde.
3. Étaler la pâte sur le plan de travail fariné pour obtenir un carré de 40cm x 40cm environ. Répartir le beurre au milieu du carré, en laissant quelques centimètres de marges.
4. Replier les coins vers le centre, souder les côtés entre eux en humidifiant les bords.

Feuilletage

1. Allonger la pâte au rouleau à pâtisserie, en veillant à bien la fariner des deux côtés. Sans farine, la pâte risque d'accrocher au plan de travail et au rouleau, laissant le beurre découvert.
2. Replier la pâte en trois puis réaliser un quart de tour pour que la pliure soit sur le côté.
3. Remettre la pâte au réfrigérateur une dizaine de minutes pour s'assurer de ne pas laisser fondre le beurre.
4. Recommencer ces étapes deux fois pour obtenir la pâte feuilletée et laisser reposer au frais pendant au moins une heure (jusqu'à 24h).

Préparation des croissants

1. Étaler la pâte sur le plan de travail pour former un rectangle de 40cm x 50cm environ. Couper en deux dans le sens de la longueur.
2. Couper des longs triangles (environ 10cm de base pour 20cm de hauteur) dans les deux morceaux de pâte.
3. Rouler les triangles en finissant par la pointe. Humidifier la pointe pour sceller les croissants.
4. À ce stade, on peut congeler les croissants.

Cuisson

1. Déposer les croissants sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. S'ils sortent du congélateur, il faut les laisser décongeler quelques heures.
2. Laisser reposer les croissants une heure pour que la levure agisse. On peut les enduire de jaune d'oeuf dilué avec un peu d'eau pour les rendre brillants.
3. Enfourner à 210°C pendant 10 à 15 minutes.

Tarte au citron

Ingredients

Le sablé

180g de farine	75g de beurre
65g de sucre glace	3 jaunes d'oeufs

Le crémeux au citron

125ml de jus de citron	75g de sucre
------------------------	--------------

2 oeufs entiers	75g de beurre
-----------------	---------------

3 jaunes d'oeuf

La meringue italienne

6 blancs d'oeufs	50cl d'eau
------------------	------------

180g de sucre

Instructions

Le sablé

1. Mélanger la farine, le sucre et le beurre. Ajouter les jaunes d'oeuf et mélanger pour obtenir un boule. Mettre la pâte au réfrigérateur pendant au moins deux heures.
2. Étaler la pâte et la placer dans un moule. Cuire à 150°C pendant 20 minutes.

Le crémeux au citron

1. Mélanger le jus de citron, le sucre, les jaunes et les oeufs dans une casserole. Porter à ébullition et laisser refroidir jusqu'à 30°C.
2. Ajouter le beurre coupé en cubes, puis mixer le tout. Mettre le crémeux au réfrigérateur.

La meringue italienne

1. Battre les blancs en neige.

-
2. Dans une casserole, mélanger le sucre et l'eau. Chauffer jusqu'à 121°C et ajouter aux blancs en continuant de battre pendant cinq minutes.

La tarte aux citrons

1. Étaler le crémeux sur le sablé.
2. Ajouter la meringue italienne. On peut utiliser une poche à douille pour un effet plus professionnel.
3. Passer un chalumeau sur la meringue.
4. Laisser reposer au frais.

Levain

Ingredients

Chaque jour

50 g de farine de seigle

50 mL d'eau

Instructions

Premier jour

1. Mélanger l'eau et la farine de seigle. On peut utiliser un autre type de farine mais pour une raison qui m'échappe le seigle semble fonctionner beaucoup mieux...
2. Laisser reposer 24h dans un bocal propre, fermé par un tissu lâche (juste pour éviter que des insectes y rentrent) et à température ambiante.

Les jours suivants

1. Retirer l'excès de levain pour que le bocal ne soit pas rempli à plus de la moitié.
2. Répéter l'opération chaque jour tant que le levain n'est pas colonisé. Une fois que le levain est lancé il double de volume après six heures ; c'est facile à détecter.

Prendre soin de son levain

1. Nourrir (rafraichir) le levain au moins une fois par semaine (ou toutes les deux semaines s'il est au réfrigérateur).
2. Il faut que le levain soit en pleine forme pour faire du pain : penser à le rafraichir une ou deux fois avant de se lancer dans la confection d'un pain, surtout s'il était en hibernation...

Kombucha

Ingredients

Pour lancer le “SCOBY”

10g de thé noir

25 à 50cl de kombucha non pasteurisée

200g de sucre

Pour la kombucha

10g de thé

200g de sucre

Matériel

1 grand bocal (3 litres)

Instructions

Pour lancer le “SCOBY”

1. Faire bouillir deux litres d'eau et faire infuser le thé un quinzaine de minutes.
2. Retirer les feuilles de thé et ajouter le sucre. Bien mélanger pour que le sucre soit complètement dilué.
3. Laisser le mélange refroidir. Vous pouvez le mettre dans le bocal fermé pour éviter les risques de contamination.
4. Ajouter la kombucha. N'étant pas pasteurisée, elle contient encore les bactéries et levures nécessaires pour former un SCOBY.
5. Laisser reposer à température ambiante, à l'abri de la lumière directe, et couvert d'un linge ou d'un mouchoir. Au bout d'une à trois semaines, une couche translucide va se former à la surface – c'est le SCOBY !

Première fermentation

1. Préparez le thé sucré et le laisser refroidir, en suivant les instructions 1 à 3 de la préparation du SCOBY.
2. Mélangez avec un reste de la première fermentation précédente, ou avec une kombucha non pasteurisée si vous utilisez votre SCOBY pour la première fois.
3. Placez le SCOBY au dessus du mélange. Vous pouvez aussi verser le thé sucré directement dans le bocal de la fermentation précédente, sur le SCOBY

si celui-ci est suffisamment mature (au bout de quelques semaines). Il est possible que le SCOBY coule au fond du bocal, c'est parfaitement normal.

Seconde fermentation

1. Versez le résultat de la première fermentation dans des bouteilles propre. Vous pouvez ajouter des fruits séchés ou du jus de fruit pour donner du goût (fleur d'hibiscus ou gingembre par exemple).
2. Laissez fermenter à température ambiante et à l'abri de la lumière pendant une semaine. La boisson va se charger en gaz carbonique et devenir pétillante.
3. Mettre au frais et consommer !

Pâtes fraîches

Ingredients

400 g de farine

15 ml d'eau

4 oeufs

une pincée de sel

Instructions

1. Mélanger les ingrédients et pétrir la pâte pendant quelques minutes.
2. Laisser reposer au moins trente minutes au réfrigérateur.
3. Aplatir et découper la pâte.

Macarons

Ingredients

80 g de sucre blond

80 g de poudre d'amande

80 g de sucre glace

2 blancs d'oeufs

Instructions

1. Préparer une plaque de cuisson en ajoutant une feuille de papier sulfurisé. Découper la feuille pour qu'elle soit bien à plat.
2. Monter les oeufs en neige, puis ajouter le sucre blond en continuant de battre pour obtenir une meringue française.
3. Mélanger le sucre glace et la poudre d'amande, puis ajouter graduellement à la meringue à l'aide d'une spatule.
4. Préchauffer le four à 140°C en chaleur tournante.
5. Avec une poche à douille, réaliser des ronds sur la feuille de papier sulfurisé. Taper la plaque sur la plan de travail pour retirer les éventuelles bulles d'air.
6. Enfourner pendant 13 minutes.
7. Laisser refroidir quelques minutes sur la plaque puis sur le plan de travail. Une fois complètement refroidies les coques se détacheront facilement.
8. Garnir !