

la consommation

Le pain à la maison

Manifestation du retour aux traditions ancestrales

Par Monique PAYE

En 1916, le docteur Aurèle Nadeau publiait un pamphlet assez violent intitulé "La grande erreur du pain blanc".

Dans le temps, c'était prêcher dans le désert, comme l'auteur de la préface d'un nouveau livre de cuisine que vient de publier Mme Charles Gagné, de La Pocatière, aux éditions Leméac.

Aujourd'hui, constate Arthur Labrie, ce retour des ménagères aux méthodes anciennes de préparation du pain en témoigne car, dit-il, "il est un domaine de la chaîne alimentaire où le consommateur s'est fait manipuler, c'est bien celui de la boulangerie".

Le consommateur comprend en 1975 la "tragédie du pain blanc", semble-t-il, puisque le mouvement de retour aux traditions a atteint les maisons d'édition qui considèrent maintenant rentable cette vague rétro dans la cuisine.

Le livre préparé par madame Charles Gagné, une vénérable Québécoise de plus de 70 ans, s'intitule "Le pain chez soi, 70 recettes".

Expérimentées des centaines de fois, les recettes recueillies proviennent de plusieurs coins du Québec, mais surtout de la Côte-du-Sud, soit le Bas Saint-Laurent, d'où origine Mme Gagné.

La majorité des recettes de ce livre sont à base de blé entier, mais il y a également des recettes de pain de ménage à base de farine blanche. On y explique également la façon de faire son propre levain et on ajoute aux recettes traditionnelles de pain, des recettes de galettes, brioches et pains d'origine étrangère.

Les quantités des recettes sont indiquées en mesures anglaises et métriques.

Pour les fins du reportage du SOLEIL sur le pain, j'ai utilisé deux recettes de ce livre: "Le pain de ménage", recette de base typique de la Côte-du-Sud, que j'ai fabriqué avec de la farine blanche, mélangée avec un peu de farine de blé entier, et "Le pain de blé" de madame Angeline Saint-Pierre, sculpteur à Saint-Jean-Port-Joli.

Le pain de madame Saint-Pierre m'est apparu particulièrement savoureux parce qu'il contenait plus de farine de blé entier. Fait intéressant noté dans la recette, Mme Saint-Pierre achète le blé en grains à la Coopérative agricole de la Côte-du-Sud et utilise son "blender" pour le moudre. Si les couteaux du blender sont bien aiguisés, une tasse de farine est moulue en dix minutes. Une fois la farine moulu, on passe au tamis et on remet à moudre dans l'appareil les parcelles retenues par le tamis.

En plus de fabriquer du pain avec la farine de blé entier, dont un sac de 2 livres et demi se vend approximativement 70 cents, on peut également fabriquer d'excellents muffins avec cette farine.

Sur le sac de farine de blé entier Five Roses, il y a d'ailleurs une recette de muffins dont se régaleront les plus difficiles. On sort généralement ces muffins avec du beurre et une confiture de fruits ou du miel.

Voici ces recettes:

PAIN DE MENAGE DE LA COTE-DU-SUD

Ingédients	Équivalence
1 enveloppe de levure sèche	15 grammes
1/2 c. à soupe graisse	12,5 grammes
1 c. à soupe gros sel	15 grammes
1 c. à soupe sucre	15 grammes
1 pinte eau bouillante	1/2 litre
12 à 13 tasses farine	1.385 à 1.500 grammes

Dissoudre la levure dans 1 tasse d'eau tiède qui n'est pas comprise dans la quantité d'eau de la recette. Dans un grand récipient, mettre sucre, sel, graisse. Verser l'eau bouillante, brasser pour faire fondre. Laisser refroidir. Lorsque ce mélange est tiède, ajouter la levure dissoute, et farine toute à la fois moins 1 tasse. Pétrir parfaitement en ajoutant l'autre tasse de farine si nécessaire. La pâte ne doit pas coller. Couvrir, laisser lever du double à l'abri des courants d'air à température moyenne. Abaisser la pâte; laisser lever de nouveau. Verser cette pâte sur planche farinée et moulé rapidement. Couvrir casseroles, laisser doubler le volume. Cuire à 400° F ou 205° C. Après 10 minutes, baisser la température à 350° F ou 175° C. Cuire à peu près 1 heure. Si le pain est doré et se détache du moule, il est cuit. Conserver dans un endroit sec et frais.

N.B. Le temps nécessaire à la pâte pour doubler est moins après chaque opération.

PAIN DE BLE

ANGELINE SAINT-PIERRE

Ingédients	Équivalence
2 tasses farine blé entier	230 grammes

Dissoudre la levure dans 1 tasse de farine qui n'est pas comprise dans la quantité d'eau de la recette. Dans un grand récipient, mettre sucre, sel, graisse. Verser l'eau bouillante, brasser pour faire fondre. Laisser refroidir. Lorsque ce mélange est tiède, ajouter la levure dissoute, et farine toute à la fois moins 1 tasse. Pétrir parfaitement en ajoutant l'autre tasse de farine si nécessaire. La pâte ne doit pas coller. Couvrir, laisser lever du double à l'abri des courants d'air à température moyenne. Abaisser la pâte; laisser lever de nouveau. Verser cette pâte sur planche farinée et moulé rapidement. Couvrir casseroles, laisser doubler le volume. Cuire à 400° F ou 205° C. Après 10 minutes, baisser la température à 350° F ou 175° C. Cuire à peu près 1 heure. Si le pain est doré et se détache du moule, il est cuit. Conserver dans un endroit sec et frais.

7e Dans l'autre tasse, dissoudre sucre, sel et joindre à l'autre mélange en ajoutant margarine fondu.

3e Incorporer farine.

4e Pétrir pâte jusqu'à consistance très ferme.

5e Laisser lever environ 40 minutes à température près de 80° F ou 28° Celsius.

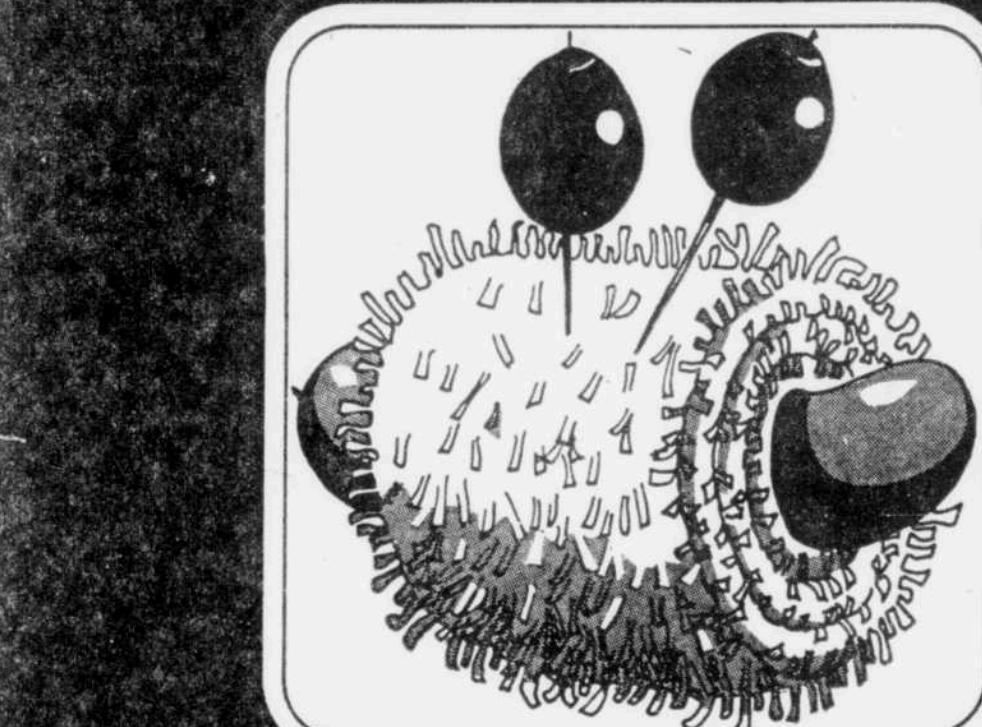
6e Mettre en casserole graissée; laisser lever au moins 1 heure, soit trois fois le volume.

8e Cuire au four à 350° F ou 175° C pendant 1 heure.

MUFFINS

Mélanger ensemble 3/4 tasse de farine, 1 tasse de farine de blé entier, 4 c. à thé de poudre à pâte, 1/2 c. à thé de sel et 2 c. à table de sucre. Mélanger ensemble 1 œuf battu, 4 c. à table de beurre fondu ou d'huile à salade et 1 tasse de lait. Ajouter tout à la fois à la farine. Mélanger rapidement pour que la farine soit humectée; le mélange doit être grumeleux. Remplir aux 2/3 les moules à muffins graissés et cuire au four à 375° F 30 à 35 minutes. Donne 8 à 10 muffins moyens.

LES PETITES BOUCHÉES font souvent de bons repas!



NOTRE MENU "les p'tites bouchées ROCHETTE"

1- 12'-0" x 24'0"	TWEED BOUCLE - BLEU	PRIX REG. \$318.40	POUR \$250
2- 12'-0" x 19'-6"	TWEED - ROUGE & NOIR	PRIX REG. \$258.70	POUR \$180
3- 12'-0" x 16'-0"	TWEED BOUCLE - GRIS	PRIX REG. \$212.25	POUR \$150
4- 12'-0" x 15'-9"	TWEED BOUCLE - BRUN	PRIX REG. \$209	POUR \$125
5- 12'-0" x 14'-6"	TWEED BOUCLE - VERT & BRUN	PRIX REG. \$192.55	POUR \$130
6- 12'-0" x 13'-9"	TWEED - GRIS	PRIX REG. \$428.50	POUR \$260
7- 12'-0" x 13'-3"	RASE - BRUN	PRIX REG. \$125	POUR \$85
8- 12'-0" x 13'-0"	TWEED BOUCLE - ROUGE	PRIX REG. \$120	POUR \$80
9- 12'-0" x 12'-6"	TWEED BOUCLE - BRUN	PRIX REG. \$149.20	POUR \$115
10- 12'-0" x 11'-6"	TWEED BOUCLE - JAUNE	PRIX REG. \$170	POUR \$125
11- 12'-0" x 11'-3"	BOUCLE D'ACRILAN - VERT	PRIX REG. \$119.25	POUR \$89
12- 12'-0" x 11'-0"	TWEED BOUCLE - ROUILLE	PRIX REG. \$146	POUR \$100
13- 12'-0" x 8'-3"	HAUTE MECHE - VERT 2 TONS	PRIX REG. \$120.95	POUR \$75
14- 12'-0" x 6'-9"	PELUCHE RASEE - VERT	PRIX REG. \$125	POUR \$75
15- 12'-0" x 5'-9"	PELUCHE RASEE - CARAMEL	PRIX REG. \$83.50	POUR \$50
16- 11'-11" x 10'-8"	VELVETS - OR	PRIX REG. \$465	POUR \$235
17- 11'-0" x 11'-0"	TWEED BOUCLE - GRIS	PRIX REG. \$148	POUR \$100
18- 10'-0" x 12'-0"	RELIEF - MAUVE	PRIX REG. \$157	POUR \$100
19- 9'-9" x 12'-0"	TWEED - OR	PRIX REG. \$88	POUR \$50
20- 9'-9" x 12'-0"	TWEED - VERT	PRIX REG. \$290	POUR \$150

LIVRAISON IMMEDIATE OU "PRETS-A-EMPORTER".

LA MAISON DU TAPIS À QUÉBEC

ÉMILIEN ROCHETTE
555 de la couronne, coin st-vallier, 529-4164

De notre
Salon
de la Mariée...
Une toilette
ravissante.
Tricot "sheer"
de style mouchoir.
Voile opaque
posé sur une
capeline.
Tout nouveau,
le cerceau de
dentelle
pour retenir
le voile.

Louson
LTD.
275 est, St-Joseph, Québec 2.

Il n'y a qu'un
seul Louson.
Il est entre
Dorchester
et Caron.

Le pain maison n'a pas d'agent chimique de conservation, comme c'est le cas pour la plupart des pains du commerce. Aussi, il faut le conserver bien enveloppé dans un sac à l'épreuve de l'air et le consommer rapidement, si on ne veut pas le congeler. S'il a été placé au congélateur, on peut lui redonner beaucoup de saveur en le plaçant quelques minutes au