



Infos chez Aladdin, 11 allée du Mont Cheval, BE-1400 Nivelles

Photo de couverture: Shutterstock.com © Taty Lauwers 2007-2011, version 11/03.21 EAN 9782952033879 - D2009-10532-01 Tous droits de reproduction, par quelque procédé que ce soit, d'adaptation ou de traduction, sont réservés pour tous pays. Le photocopillage tue le livre.

Les autres tomes de recettes pratiques de la collection *Cuisine Nature*, par Taty, parus à ce jour chez **ALADDIN** - www.cuisinenature.com : *Cuisine Nature à Toute Vapeur - Tartes Végétariennes et Légumineuses - Petits Déjeuners et Collations Nature - Une Cure Antifatigue - Mes Recettes Antifatigue - Fruits de la Vie - Germes de Gourmands - Mes Nerfs en Paix : les recettes - Desserts Ressourçants en Famille - Un Jules en Cuisine Nature.*

A paraître courant 2012: *Petits Plats d'Hiver.*

Les autres tomes de la collection *Les Topos* (www.lestoposdetaty.com; ouvrages plus théoriques sur la nutrition) parus à ce jour chez **ALADDIN**: *Nourritures Vraies - Mon Assiette en Équilibre - Qui a Peur du Grand Méchant Lait? - Du Gaz dans les Neuro-nes - Cinglés de Sucres - Gloutons de Gluten - Pour qui Sonne le Gras - Quand j'étais Vieille - Canaris de la Modernité.*

Trouver ses marques - les vignettes

Lecteurs rapides: balayez le livre en première lecture en suivant les vignettes ci-dessous selon qu'elles correspondent à votre intérêt personnel. Les textes en caractères manuscrit ou italique ainsi que les encadrés grisés sont une autre piste à suivre pour une lecture diagonale..



Débutant



conseils
d'achat



pressé



initié



hypersensibilités

Table des matières

INTRODUCTION	6
PAINS & CIE	9
Itinéraire du chapitre	10
LA MIE NE FAIT PAS LE MOINE...	12
Matériel	13
Petits pains à la levure version classique	13
Doses de levure	17
Surgeler les pâtons	17
Quelle levure ?	17
QUELS CRITÈRES POUR ACHETER DU BON PAIN ?	19
Baguettes	20
Pâte à pizza classique	21
Fécule de maïs	25
Intolérants au blé	25
Acheter la pâte à pizza	25
Garnitures de Pizza variations	26
NOS IDIOTS D'ANCÊTES	27
Pain mi-mi sans fatigue (à l'épeautre)	28
à la levure ET au levain ?	31
Je ne serai pas là dans six heures ...	31
Le polish ou faux levain	32
Pitas Mi-Mi à l'épeautre	33
TAUX DE BLUTAGE DES FARINES	35
De la farine claire ? Mais il faut de la farine complète !	35
Faire de la chapelure-maison	36
A la recherche du pain perdu	36
MON PAIN À MOI, CRAQUANT ET MOELLEUX	37
Variantes du Pain Mi-Mi	38
Pain au levain de Paule	40
Le pain au levain ne lève pas bien	45
Le pain sur levain ou le pain au levain ?	45
Faire du levain mère	46
QUI TROP EMBRASSE RATE LE TRAIN:	47
Quelle farine pour le pain ?	48
Où trouver de la farine d'épeautre ?	48
Comment conserver le pain au levain ?	49
Quelle synchronisation horaire pour le pain au levain ?	49

Combien de temps conserver le levain-mère ?	49
Du levain en sachet ?	50
Le pain au levain dans une machine à pain ?	50
Le Pain à l'âge du Bronze	51
Chapatis indiens (ou Pain Azyne)	52
Variantes	53
Chapati ou pain azyne en photos	53
Voir la vitalité ?	54
Croissants (pâte feuilletée)	55
Pâte feuilletée : version classique de chez classique	59
Pains briochés au chocolat	60
Option Pâte Feuilletée	62
Etes-vous un Créateur Culturel en Cuisine ?	63
PÂTES FRAÎCHES	65
Spaghetti maison au laminoir	66
Variantes lasagne, raviolis & Cie	70
Technique de laminage sans rouleau à pâtisserie	70
Cuisson des pâtes fraîches	70
Il me reste trop de blancs d'œufs	70
Variantes	71
Tagliatelle fraîches sans laminoir et sans robot	72
Quelle farine /semoule pour les pâtes fraîches?	74
Et les pâtes sèches?	74
Raviolis d'aubergines	75
Garnitures de pâtes maison semi-végétariennes	77
LAITAGES & CIE	79
Yaourt en bouteille thermos	81
Le yaourt pour les intolérants au lactose	82
Le yaourt est grumeleux	82
Le yaourt est trop liquide...	82
Yaourt en cuit-vapeur	83
Une recette indienne de yaourt aromatisé	83
Le yaourt est trop acide....	83
Méthode pour mariner au yaourt	84
Je ne digère pas le yaourt	84
Mariner au yaourt	84
Pourquoi faire son propre yaourt ?	85
Fromage frais en faisselle (à la présure)	87
Le fromage est fade ? ou trop acide ?	89
Fromage frais ou yaourt ?	89

Lait cru ou frais ou pasteurisé ?	90
Préchauffer le lait ?	91
Faire bouillir le lait ?	91
Milk shake d'un fast food	92
Fromage frais maison sans présure	93
Pourquoi une base de lait cru ?	94
Un laboratoire à la maison : lait cru ou lait stérilisé ?	95
Les diverses souches : la bataille rangée	95
Pourquoi faire son propre fromage frais	96
Des recettes où le fromage reste cru	96
Pour l'amour du bon lait	97
Fromage de lait batttu (babeurre)	98
Babeurre ou petit-lait ?	100
Mais j'achète du fromage bio !	100
Du cottage cheese maison	101
Affiner les fromages chez soi	101
Paneer ou Cottage Cheese Indien	102
Kéfir	103
Se procurer le champignon	105
Le kéfir selon Dom	105
Autres techniques de culture	106
Les effets de la cure selon les Tibétains	106
La procédure selon les tibétains	106
Fromage de chèvre à l'huile	107
Beurre frais maison	108
Crème	110
De bonnes recettes au beurre cru, à la crème crue	111
Beurre clarifié	112
Autre variante	113
Le beurre serait le meilleur ?	113
Crème épaisse	114
DIVERS	115
Choucroute maison	116
Au quotidien	119
Coulis de tomates en conserve sans stérilisateur	122
Sécher du magret de canard au sel	124
Sécher du lard au sel: le bacon maison	125
Biltong ou viande séchée	126
Pemmican des Indiens	127
INDEX	128