

Taty

Tartes et légumineuses en cuisine nature



**recettes
avec et sans gluten,
avec et sans laitages**



Aladdin aladdin@island.be
www.cuisinenature.com
B-Nivelles

Ce livre constitue les annexes à mon livre papier Tartes et Légumineuses, paru chez Aladdin en mai 2006. J'y suis limitée à 112 pages par la technique. Tout ce qui dépasse est transféré ici...

Les annexes digitales sont disponibles en téléchargement gratuit sur www.cuisinenature.com ou sur www.taty.be (bouton «Livres» puis Tartes). Une différence: le texte n'est pas passé chez les correcteurs professionnels. Veuillez excuser quelques coquilles.

Table des matières

| | |
|--------------------------------------------------|----|
| Galettes aux fruits (pancakes) | 4 |
| Galette de légumes express | 4 |
| Dénoyer ou non les cerises? | 5 |
| Clafoutis aux cerises | 5 |
| Tarte au chocolat au sel marin | 6 |
| Galette des rois en pâte feuilletée maison | 7 |
| Hein, quoi, tu mets du calvados? | 12 |
| Difficulté de la pâte feuilletée | 12 |
| Autres versions de la pâte | 12 |
| Graisse de palme | 13 |
| Rognures de pâte pour pommes au four | 14 |
| | |
| En images | 14 |
| | 14 |

GALETTES AUX FRUITS (PANCAKES)



Une idée de collation intelligente, riche en nutriments et en information, mais aussi vite prête qu'un biscuit? Préparez une fois par semaine des galettes aux fruits, qui ne sont autres que d'épaisses crêpes (réalisées avec ou sans gluten). En plein hiver, vous pourrez les réchauffer au grille-pain et les tartiner de beurre ou de compote maison pour un retour d'école. La recette est dérivée de celles des crêpes dans mon livre «Petits Déjeuners et Collations», où la procédure est décrite en pas à pas pour les débutants.

- ♦250g de fruits de saison
- ♦1/4 litre de lait entier CRU
- ♦250 g de farine d'épeautre
- ♦50g sucre complet
- ♦1/2 cuill. c. de sel marin
- ♦3 œufs

variante SG-SL-SS
Remplacez le lait de vache par du lait de coco et la farine d'épeautre par de la farine de châtaignes.

Galette de légumes express

❶ **APPAREIL.** Fouettez vigoureusement les œufs avec le sucre. Ajoutez la farine, le sel, le lait.

En cas de grumeaux, battez au mixeur électrique. Pour la version sans gluten, ajoutez un œuf pour une meilleure tenue.

❷ **FRUITS.** Ajoutez les fruits pelés, épépinés, râpés. Amalgamez.

❸ **REPOS.** Laissez reposer si possible 8 heures, la pâte sera plus savoureuse.

❹ Dans un peu de matière grasse de qualité, faites cuire chaque galette, un peu plus épaisse qu'une crêpe, en les retournant une fois.

Nouvelle idée de déjeuner-express ou d'improvisation, ces galettes réalisées avec des légumes se surgèlent très bien. Même pas dégelées, vous les réchaufferez en les tostant au grille-pain électrique. Chacun les tartinera au choix de *Guacamole*, ou purée d'avocat, ou de tout autre *Trempe*.

CLAFOUTIS AUX CERISES



Amateurs de régimes de restriction, quelle énergie ne dépensons-nous pas à reproduire des fonds de tarte sans gluten alors qu'il suffirait peut-être de changer de posture : cuire un dessert de fruits sans fond de tarte, tiens ! Pour l'illustration, découvrons le classique Clafoutis aux Cerises^{*1}: des cerises sont cuites au four sous un appareil très proche de la Pâte à Crêpes.

- ♦3 œufs
- ♦50g miel
- ♦50 g de farine de châtaigne
- ♦50g de poudre d'amandes
- ♦1/2 cuill. c. de sel marin
- ♦600g de cerises

^{*1} une autre recette aux légumes: le Clafoutis de Légumes dans Cuisine Nature... à Toute Vapeur

Dénoyauter ou non les cerises?

❶ **APPAREIL.** Fouettez vigoureusement les œufs avec le miel. Ajoutez la farine, la poudre d'amandes et le sel. Si la consistance est trop épaisse, détendez avec de l'eau et non du lait.

En cas de grumeaux, battez au mixeur électrique.

❷ Disposez dans un moule beurré les cerises. Versez l'appareil dessus.

❸ Cuisez 30 minutes à 180° C et servez tiède.

Les perfectionnistes ou les restaurateurs dénoyautent patiemment les cerises à l'aide d'un outil adéquat. En famille, cette opération est trop fastidieuse. Histoire de ne pas y passer des heures, on prétendra que le clafoutis est meilleur lorsque les cerises sont non dénoyautées (vrai !) ou qu'il est plus ludique de laisser les convives jouer avec les cerises en bouche jusqu'à en extraire le dernier suc. On compte sur eux pour ne pas avaler les noyaux... Opération à ne pas tester avec des enfants en dessous de sept ans, bien sûr.

TARTE AU CHOCOLAT AU SEL MARIN

Adaptons à la cuisine nature l'irremplaçable Tarte au Chocolat au Sel Marin dont Jean-Michel Georges publie la recette sur son site. Un biscuit sans farine (chocolat, jaunes d'œufs, beurre, blancs en neige et sucre) est cuit dix minutes sur une pâte sablée elle-même déjà cuite à blanc vingt minutes.. Après refroidissement, couvrez-la d'une ganache de chocolat, beurre et crème fouettée. La touche spéciale: la ganache est à la fleur de sel. Inoubliable...

♦pâte sablée

BISCUIT:

- ♦50 g de chocolat noir
- ♦50 g de beurre de lait cru
- ♦2 œufs
- ♦2 cuill.c. de sucre complet bio

GANACHE:

- ♦200 g de chocolat
- ♦50 g de beurre de lait cru
- ♦150 g de crème de lait cru
- ♦2 g de fleur de sel (c'est presque une demi cuiller à café....)

❶ Faites cuire à blanc la pâte sablée pendant quinze minutes à 180° C. Laissez le four allumé à cette température.

❷ Versez sur cette pâte cuite un biscuit sans farine composé de chocolat fondu fouetté avec le beurre de lait cru et 2 jaunes d'œuf, allégé des blancs d'œuf montés en neige avec le sucre complet bio. Cuisez encore dix minutes.

❸ Laissez refroidir. Ajoutez la ganache finale : le chocolat fondu fouetté avec le beurre, la crème liquide fouettée avec la fleur de sel. Laissez refroidir.

GALETTE DES ROIS EN PÂTE FEUILLETÉE MAISON



Ah, l'apothéose de la cuisine pâtissière : le jour où vous réussissez votre première pâte feuilletée maison, le ciel sera votre limite ! Le débutant utilisera bien sûr une pâte feuilletée bio déjà roulée. L'initié ou presque utilisera cette version rapide de la pâte feuilletée classique, qui est plus facile aussi : on y incorpore tout le beurre dès le début et on n'espace que de dix minutes les tourages successifs au lieu des 30 minutes classiques. Ne rêvons pas : cette pâte contient moins de feuillets, bien sûr, que la version classique de la vraie pâte feuilletée dont nous verrons une option facilitée dans les Bouchées à la Reine (dans Mes Racines en Cuisine... peut-être).



- Diamètre de 16 centimètres
- ♦300g de farine d'épeautre légère (70% ou T55)
 - ♦150g de beurre de ferme
 - ♦2 à 4g de sel marin (⊕ à 1 cuill.c.)
 - ♦1,5 dl d'eau (un petit verre à moutarde)
- Tourage: prévoir 30 minutes, soit une opération toutes les dix minutes

Jusqu'à la page 9: pâte feuilletée maison.
Ensuite : avec pâte préroulée

① 14h00. PÂTE

Versez la farine et le beurre*1 en tout petits dés dans le bol du robot mélangeur muni du gros couteau. Tournez 20 secondes : le mélange prend une consistance sableuse. Ajoutez l'eau la plus froide possible en tout fin filet et le sel. Tournez quelques secondes. La pâte se roule en boule. Sortez du robot et fraisez le moins possible à l'aide des mains. Utilisez un outil en bois pour éviter de développer le gluten.

② REPOS

On sait bien qu'il est préférable de laisser reposer une pâte une nuit. Oui, on le sait. On le fera la prochaine fois parce qu'ici, tiens, justement, on s'est organisé en dernière minute...

③ 14h10. TOURAGES 1 & 2

Abaissez la pâte au rouleau en un carré de 20 à 25 cm de côté sur ½ cm d'épaisseur.

- Étalez-la ensuite en un rectangle long de 3 fois sa largeur.
- Repliez en trois la pâte sur elle même en carré, en protégeant la pâte d'un papier cellophane (voir photo 5, page 14). Cela évite de devoir enfariner le rouleau, ce qui alourdit la pâte très subtile.
- Faites pivoter ce carré d'un quart de tour.
- Allongez de nouveau aux mêmes proportions d'un long rectangle
- Repliez en trois.

*1 J'ai testé la même pâte en utilisant de la graisse de palme non hydrogénée. J'ai en effet appris chez le Chef Simon qu'en cuisine professionnelle « on utilise la margarine à feuilletage... son utilisation est plus aisée car cette margarine a un degré de fusion plus élevé que le beurre ». Or la margarine est très proche. Le résultat fut très léger et bien plus digeste qu'au beurre, même de lait cru...

④ 14h15. REPOS

Remettez au frais 10 minutes.

⑤ 14h25. TOURAGES 3 & 4

Tourez comme au point n° 3 et laissez reposer 10 minutes. Préchauffez le four à 220°C.

⑥ 14h30. TOURAGES 3 & 4

Tourez comme au point n° 3. Ne laissez plus reposer.

⑦ ABAISSE

Divisez le pâton en deux et abaissez les deux cercles. Découpez une forme nette pour les abaisses à l'aide d'une assiette renversée. Placez-en une au congélateur. Elle sera plus facile à décorer et à manipuler par après.

————— COMMENCEZ ICI AVEC LA PÂTE PRÉROULÉE —————

⑧ FERMER LA GALETTE

Badigeonnez les bords de l'abaisse du bas de jaune d'œuf dilué d'eau. Le cas échéant, versez sur le cercle inférieur la crème d'amandes (voir dans la série de photos page 14) sans aller jusqu'aux bords. Cachez la fève. Disposez dessus le cercle supérieur, très refroidi et solidifié par la congélation. De vos doigts mouillés, appuyez fermement sur les bords pour les souder et chiquetez-les joliment. Même si vous ne connaissez pas le mot, le réflexe vient naturellement (voir sur la dernière photo page 11).

⑨ DÉCORS

Incisez finement des carrés sur la surface de la galette. Avec les déchets de pâte, vous pourriez même créer parfois des feuilles et des fleurs que vous collerez avec un chouïa d'eau.

DORER

Enduisez la surface de jaune d'œuf pour dorer le dessus – sans toucher les bords coupés de la pâte, car ils ne monteraient plus...

PICOTER

Piquez la pointe d'un couteau dans quelques endroits : ces cheminées permettront à la vapeur de s'échapper.



Photo: par bibi dans sa cuisine rudimentaire.
Vous pouvez faire mieux!

10 15h CUISSON

Cuisez 10 minutes à 220°C, puis baissez à 180°C pour 30 minutes supplémentaires.

Au sortir du four, maniez votre œuvre très délicatement car elle est très friable (surtout si vous vous lancez dans le double des doses prévues, pour une taille de 24cm de diamètre, objet de la photo p. 7)

RÉSUMÉ EN PHOTOS



Étalez d'abord du plat de la main (deux fois pour les 2 abaisses). Tourage de la pâte: voir en photos pas-à-pas sur www.chefsimon/tourage.htm



Saupoudrez la farine (à la saupoudreuse à sucre ou à la passoire pour un nuage, ce qui gardera la pâte légère).



Terminez d'abaisser au rouleau. Découpez à l'aide d'une tôle à tarte inversée.



Roulez les rognures de pâte ensemble en un nouveau semblant de cercle - cette fois-ci sous du papier cellophane pour éviter d'enfariner encore. Plus on enfarine, moins on a de chance de développer les 1001 feuilletés...



Découpez dans cette pâte de rognures vos décorations. Gardez ce qui reste encore de pâte au frais. Vous en ferez plus tard des allumettes ou des tartelettes aux pommes.



Crème d'amandes : 100g de sucre, 100g de poudre d'amandes, 2 oeufs, 1 c.s. de cointreau ou de rhum. Je n'y intègre pas la dose classique de 60g de beurre. C'est déjà bien assez gras comme ça, non ?



Badigeonnez (au pinceau ou aux doigts) les bords de l'abaisse du bas de jaune d'oeuf.



Versez au centre de l'abaisse inférieure la crème d'amandes et disposez la fève.



Disposez l'abaisse décorée. Chiquetez. Dorez. Cuisez.

Cette galette est un souvenir des fêtes saturniennes du solstice d'hiver chez les Romains. A ce titre de symbole, la galette était un cercle, forcément. Désormais on propose aussi des galettes des rois carrées. Tout comme la bûche de Noël symbolise la lumière du soleil déclinant de plein hiver que nos arch-aïeux craignaient ne pas voir revenir à chaque tournant d'année, j'ai choisi d'appeler le soleil à ma manière avec la décoration de cette galette (voir photo page 11).

Hein, quoi, tu mets du calvados? Ou du rhum ou du cointreau, enfin, n'importe quelle petite douceur qui fait pousser des hauts cris aux partisans de la diététique de mammie. Je ne sais pas pour vous, mais j'ai pourtant observé que les seuls desserts vraiment digestes étaient mes concoctions à l'amaretto, mes gâteaux aux noix et au calvados, mes crêpes lorsqu'elles sont flambées. Y a-t-il un spécialiste pour expliquer comment une grande invalidée du foie comme moi peut mieux digérer ainsi ? Et je ne suis pas seule, bien sûr, sinon je ne perdrais pas votre temps avec ces débuts d'hypothèses...

Difficulté de la pâte feuilletée Dans le cas de la pâte feuilletée, il ne faut surtout pas développer l'élasticité de la pâte comme nous l'avons fait dans le *Pain au Levain* du dernier numéro. Plus on pétrit, plus on stimule le gluten. Vous avez donc bien déduit : il faut pétrir le moins possible, d'où ma suggestion d'utiliser le robot ménager avec discernement et de ne pas trop travailler les rognures de pâte.

Autres versions de la pâte On a déjà vu dans *Tartes et Légumineuses* la recette de la pâte fausse-feuilletée minute. Avatar riche de la pâte brisée, celle-ci comporte 125 g de fromage blanc et 125 g de beurre pour 250 g de farine. Sans tourage, elle produit déjà un début de feuilletage.

Pour les plus pâtisseries d'entre vous, je proposerai bientôt une recette personnelle de pâte feuilletée plus proche de la version classique. Nous en ferons des *Bouchées à la Reine maison*. Cette recette que je prétends inratable —encore (!) —

intègre du beurre surgelé râpé au lieu du classique bloc de beurre qui déborde toujours et fait craquer la pâte et les nerfs du débutant aventureux...

Graisse de palme

Bon, c'est promis, c'est la dernière fois que je me répète. La graisse de palme, tout comme la famille coco, est, avec le beurre, la seule matière grasse qui ne demande quasi-aucun travail du système digestif. En outre, elle est riche en un agent antimicrobien bienvenu à l'heure où nous sommes souvent victimes de subtils envahissements du tractus intestinal. Par ailleurs, à son titre de graisse « naturellement » saturée, non et non et non et zut à la fin, elle ne peut pas être incriminée dans les maladies cardiaques. Ce sont les graisses artificiellement saturées (margarines et sources d'acides gras TRANS) qu'il conviendrait d'éviter à tout prix. Pour un petit réconfort mental, faites un tour chez les producteurs et transformateurs en biodynamie : ce sont bien les seuls agrobiologistes que ne se privent pas encore de cette belle et bonne graisse. Peu endoctrinés, en quelque sorte ?

Par parenthèses, ne tombez pas dans le piège de cette fin 2004 : de la graisse de palme dite VPPF est vendue près de 30 euros le kilo en magasins bio. C'est pourtant la seule graisse qui ne doit pas être VPPF pour être précieuse. Même en bio (marque Vigean, par exemple), la graisse de palme non hydrogénée coûte maximum 4 euros le kilo.

Rognures de pâte pour pommes au four Les petits bouts de pâte restant de la découpe du cercle serviront à envelopper des pommes entières, évidées, que l'on cuira au four une vingtaine de minutes.

En images Sur son site, le Chef Simon vous présente une recette pas-à-pas en images du Pithiviers ou galette des rois, avec une technique classique de confection et tourage de pâte feuilletée.
Page <http://chefsimon.com/b-simon/galette.htm>.
Les plus curieux des coulisses de l'exploit découvriront le feuilletage à la loupe sur la page <http://chefsimon.com/b-simon/binocle7.htm>.