

La Fourmilière - Dimanche 30 juillet 2023
Atelier four à pain et
Atelier cuisine de légumes de saison du jardin

Rédigé par D. Genuer et . Diot

1) Atelier four à pain

Comment utiliser le four à pain

25 ° la pièce

25° l'eau

Par kilo de farine :

- 20 cl d'eau
- 15 g de sel
- 1 cube de levure de 42 g pour 5 kg

Il vaut mieux que l'eau soit moins chaud que trop chaud et plus d'eau que moins d'eau. Éviter de rajouter de l'eau en cours de pétrissage.

Mélanger le sel à l'eau avant de la mettre dans la farine.

Diluer la levure dans un peu d'eau tiède. Bien la diluer pour qu'il ne reste pas de morceaux.

Ne pas mettre le sel dans la levure car le sel coupe l'action de la levure.

Pétrir pendant 15 mn. Bien décoller la pâte sur les bords. Bien tout mélanger pour qu'il ne reste pas de poches de farines.

Truc : Faire verser délicatement de la farine sur les mains pour enlever la pâte qui colle aux doigts.

C'est bien pétri lorsque la pâte ne colle plus aux doigts

Utiliser un récipient en plastique, pas en métal.

L'hygrométrie change le temps de pétrissage.

Si on pétrit trop longtemps, la pâte durcit.

Attendre 2 heures pour que la pâte lève.

Faire chauffer le four - ici 1h15 à 1h30 pour 1m20. Lorsque le sol est à 380° et la voûte à 350° ; enlever les braises. Attention : très très chaud ! Et laver le four à l'eau avec une serpillière en coton au bout d'un long manche.

Quand la levée est faite, prendre des boules de pâte – ici 1,2 kg – les déposer sur une planche, les lisser et les fendre.

Enfourner les pâtons rapidement dès que le four est à 250°/270° - ici 300°.

Cuire pendant 45 mn porte fermée. Ouvrir après 5 mn puis de temps en temps.

Les défourner et les laisser refroidir.

Pour les pizzas, remettre de la braise et un peu de bois pour ramener le four à 35 °. Les enfourner et les laisser cuire 5 mn environ. Comme la porte reste ouverte : la cuisson se fait « à vue » !

Attention : garnir les pizzas au dernier moment afin de ne pas détremper la pâte. Si elles sont trop molles, les plier en deux.

Déguster rapidement.

N.B. 2,5 kg de farine T65 bio à Biocop : 4,43 € soit 1,77 €/kg

2) Atelier cuisine de légumes de saison du jardin

A) Recettes cuisinées le jour même :

1. Salade de tomates et persil plat
2. Salade de concombre à la crème et à la ciboulette
3. Tarte à la tomate et à la moutarde
4. Gaspacho de haricots verts
5. Tartinade d'aubergine ou Baba Ganoush
6. Houmous
7. Pesto de basilic
8. Ratatouille
9. Pizza

1) Salade de tomates et persil plat

Tomates, persil plat, semoule (un peu), huile d'olive, vinaigre de cidre

2) Salade de concombre à la crème et à la ciboulette

- éplucher les concombres
- les fendre en 2 dans le sens de la longueur
- ôter les pépins avec une cuillère
- couper en tranches de 2 à 3 mm
- mettre dans un saladier, ajouter du gros sel et bien remuer
- laisser dégorger pendant 1 heure environ
- bien rincer plusieurs fois à l'eau, laisser égoutter
- ciselez oignons blancs et ciboulette, ajouter avec crème fraîche et vinaigrette, poivrer. Bien mélanger. C'est prêt !

3) Tarte à la tomate et à la moutarde

1. Dérouler la pâte brisée sur le plat à tarte
2. Précuire la pâte avant de mettre les ingrédients 1/4 d'heure pour éviter qu'elle soit « mouillée »
3. Recouvrir de moutarde un peu diluée avec huile d'olive et herbes de Provence
4. Disposer les tomates coupées en rondelles et recouvrir d'un peu d'ail frais
5. Cuire au four à 180 ° pendant 40 mn ou 200° pendant 30 mn.

4) Gaspacho de haricots verts

Ingrédients :

- Haricots rosés 200 g
- Fenouil 0,5
- Bouillon 1
- Sel, poivre

Recette :

- 1 Nettoyez et équeuttez les haricots verts.
- 2 Nettoyez et coupez le fenouil en morceaux.

- 3 Faites-les blanchir dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 10 minutes.
- 4 Rincez à l'eau froide en gardant un peu de jus de cuisson et égouttez bien.
- 5 Mixez-les dans un blender, en ajoutant un peu d'eau de cuisson si besoin, jusqu'à obtenir la consistance de gaspacho souhaitée.
- 6 Salez, poivrez et mélangez bien.
- 7 Réservez au frais jusqu'au service;
- 8 Servez bien frais décoré avec les dès de légumes et les feuilles de persil.

5) Tartinade d'aubergines ou Baba Ganoush (libanais)

1. Cuire les aubergines avec les oignons jusqu'à ce qu'elles soient fondues
 2. Mixer les aubergines et les oignons, la purée d'amande, le jus de citron, l'ail et l'huile d'olive Seul sur du pain ou pour tremper les crudités
- Autre sauce pour crudités : faire chauffer du bleu dans de la crème fraîche pour le faire fondre puis y ajouter de la ciboulette ou autre herbe aromatique.

6) Houmos

Pois chiches + purée d'amandes + huile d'olive + yaourt + jus de citron + sel + ail : mixer
A déguster avec du pain ou des bâtonnets de concombres ou de carottes

7) Pesto de Basilic

Huile d'olive + feuilles de basilic : mixer
A déguster sur du pain ou sur une salade

8) Pizzas : garniture

Aubergines en morceaux + oignons + huile d'olive + eau + sel : cuites à part
Courgettes en morceaux + tomates coupées en 4 + poivrons en lanières + sel : cuits à part
Mélanger le tout, servir chaud.

9) Pizzas

Pâte à pizza : Pâte à pain + herbes de provence
Garniture : sauce tomate, cœur d'artichaut en soncervere, champignons en conserve, tomates demi-séchées dans l'huile, olives, fromage en lanières

B) Gourmandises apportées par les participants ou recettes partagées

1) Beignets d'aubergine

1. Couper l'aubergine en dés et cuire à l'eau 5/10 mn puis égoutter
 2. Mélanger dans un saladier avec l'œuf, la farine, sel et poivre, ail et persil, éventuellement eau si c'est trop compacte.
 3. Faire frire à l'huile dans une poêle
 4. Déguster avec une salade de tomates
- Même recette avec des courgettes

2) Aubergines farcies végétariennes

Ingrédients : chapelure, 3 fromages différents (dont Parmesan), ail et persil, jus de tomate ou coulis, huile d'olive (2 à 3 cu.), œufs durs en petits morceaux

1. Mélanger la farce
 2. Préparer l'aubergine : la couper en deux, la cuire à l'eau 10 mn, enlever le centre
 3. Écraser le centre, le faire revenir à la poêle, le mélanger à la farce
 4. Remplir les aubergines, les badigeonner avec un jaune d'œuf
 5. Cuire à la poêle 10 mn en commençant par le côté farci puis retourner plusieurs fois.
- On peut congeler et réchauffer au four.

3) Galettes de pommes de terre ou Deruny (ukrainien)

Ingrédients : 4 grosses pommes de terre, 1 oignon, 1 œuf, 1 à 2 cu à s de farine, sel et poivre

1. Mixer pommes de terre et oignon puis filtrer pour enlever le liquide
2. Mélanger avec les autres ingrédients
3. Former des galettes
4. Cuire à la poêle