

Erin Alderson

Mes farines maison

33 farines
100 recettes





SOMMAIRE



INTRODUCTION **MA CUISINE NON TRANSFORMÉE** 9

CHAPITRE 1 **MOUDRE CHEZ SOI** 11

CHAPITRE 2 **ILLUSTRES CÉRÉALES** 23

L'orge **25** | Le seigle **31** | Le Kamut (blé khorasan) **36** | L'amidonnier **42**
Le petit épeautre **48** | L'épeautre **53** | Le blé complet **58**
Le blé tendre à pâtisser **64** | Le blé dur **70**

CHAPITRE 3 **CÉRÉALES SANS GLUTEN** 77

Le teff **78** | Le riz complet **84** | L'amarante **89**
Le millet **94** | Le quinoa **100** | L'avoine **106** | Le maïs **112**
Le sarrasin **117** | Le sorgho **122** | Le riz gluant **128**

CHAPITRE 4 **CHARMANTES LÉGUMINEUSES** 135

Les pois chiches **137** | Les lentilles **143** | Les haricots noirs **148**
Les fèves **153** | Les pois cassés **158** | Les haricots blancs **164**

CHAPITRE 5 **GRAINES ET FRUITS À COQUE NOURRISSANTS** 171

Les graines de lin **172** | Les graines de courge **178**
Les graines de tournesol **184** | Les amandes **189** | Les pistaches **194**
Les noisettes **200** | Les noix **205** | Les noix de pécan **211**

DÉJÀ PARUS **217**
REMERCIEMENTS **218** | L'AUTRICE **219**
INDEX **220**

S'ÉQUIPER POUR LES FARINES MAISON

Avant de vous lancer dans vos moutures maison, vous souhaiterez probablement vous équiper de quelques instruments de base. Certains, comme le moulin à farine électrique, pourraient être au-dessus de vos moyens, mais rassurez-vous, certains petits appareils électroménagers que vous possédez déjà pourraient aussi très bien faire l'affaire.

Moulin à farine électrique

À chaque fois que je discute avec quelqu'un de cuisine maison, je finis inmanquablement par me lancer dans un plaidoyer sur le bonheur de posséder chez soi un moulin à farine électrique. En quelques minutes, je peux disposer d'une farine fraîchement moulue, plus nutritive et généralement un peu moins chère que si je l'avais achetée en magasin. Toutefois, il ne suffira pas pour broyer des fruits à coque et des graines (photos A, B et C).

Moulin manuel

Ce cousin, non électrique et sensiblement moins cher, du moulin précédent peut assurer les mêmes tâches que ce dernier et même davantage. Son emploi exigera un peu plus de force et de temps, mais vous aurez toujours une farine fraîche et nutritive. Si sa mouture est légèrement plus grossière qu'avec le moulin électrique, elle peut être utilisée tout aussi indifféremment dans les recettes.

Blender grande puissance

Ils sont différents des blenders standards, car ils ont été conçus pour venir à bout de presque tout. Souvent, ils sont en mesure de moudre des grains, des légumes secs, des fruits à coque et des graines tout aussi bien que les moulins à farine. Ils coûtent souvent un peu plus cher que les moulins à farine électriques, mais ils ont des usages plus étendus.



Robot mixeur

Mon robot est un des petits appareils électroménagers les plus utiles de ma cuisine. Il est assez polyvalent, tant pour pétrir la pâte à tarte et réaliser des burgers végétariens, comme pour moudre de la farine. Je l'utilise pour produire des farines de fruits à coque et d'avoine – à partir de flocons – (photos A, B et C). Un blender classique peut aussi faire l'affaire. Lorsque j'utilise mon robot, je tamise toujours ma farine à la fin (photo D). J'obtiens ainsi une mouture plus légère qui convient bien aux recettes.

Moulin hachoir à noix

Ce hachoir économique accomplit précisément ce qu'il annonce : il hache les noix et autres fruits à coque. Comme vous le lirez dans le chapitre qui leur est consacré (page 171), des fruits à coque moulus peuvent se transformer en un clin d'œil en beurre. Un hachoir à noix permet justement d'éviter cela.

Moulin à café / à épices

Dans ma cuisine, le moulin à café ne sert pas qu'à moudre le café. Je l'utilise aussi pour broyer des graines trop petites pour le robot mixeur. Je peux également y moudre de petites quantités de grains.

Balance de cuisine

Le poids est l'un des éléments les plus importants à prendre en compte lorsque l'on utilise des farines. Comme je m'en suis rapidement rendu compte, les cuillères doseuses ne naissent pas égales... J'en possède des séries de quatre marques différentes et une seule s'approche de la vérité. Pendant des années, j'ai dosé mes farines en plongeant la cuillère dans le sac et en tassant, ce qui est précisément la chose à ne pas faire. Je crois que nombre de mes échecs dans mes expériences de boulangerie pourraient être imputés à des mesures fausses. La meilleure stratégie consiste à investir dans une balance de cuisine. J'en ai acheté un modèle pour l'équivalent d'une trentaine d'euros et, trois ans plus tard, il tient toujours la route. Si vous persistez malgré tout à vouloir utiliser des cuillères doseuses, le secret est de remplir la cuillère doseuse et de l'araser avec un couteau à beurre ; surtout, ne la tassez pas. Entre cette méthode et la balance, vous devriez arriver à des mesures assez précises. Dans les recettes, je vous donne les valeurs en cuillères doseuses et leurs équivalences en poids.

Accessoires divers

Un robot pâtissier ou un batteur électrique sont toujours appréciables dans une cuisine. De nombreuses recettes de pâtes dans ce livre vous inviteront à employer le robot pâtissier ; toutefois, toutes peuvent être aussi bien réalisées dans une jatte, avec une solide cuillère en bois et à la main. J'ai toujours une pierre à pizza dans mon four et je serais perdue sans le crochet à pâte de mon robot ni mon cutter à ravioli (un accessoire que vous pourrez trouver à un prix modique). Enfin, je garde toujours à portée de main un tapis à pâtisserie pour faciliter le nettoyage de la cuisine et un tapis de cuisson en silicone en guise de papier sulfurisé.





CHAPITRE 2



Illustres céréales

Ces dernières années, la réputation des céréales contenant du gluten a quelque peu pâti de la vague de régimes qui en font la chasse. Il se trouve que le gluten en lui-même n'est pas forcément mauvais pour ceux qui le tolèrent physiquement. Il existe ainsi certaines céréales merveilleuses avec gluten, notamment parmi celles qui se parent aujourd'hui de l'étiquette « variété ancienne ». Il s'agit de céréales qui ont passé l'épreuve du temps, en restant inchangées des milliers d'années durant. Elles sont souvent appréciées pour leur haute valeur nutritive comparée à celle de céréales plus modernes.

Il faut savoir que les céréales avec gluten ne se comportent pas d'une manière uniforme lorsqu'on les utilise en boulangerie. Si vous avez déjà pétri de la pâte à pain ou vu quelqu'un lancer la pâte à pizza, vous avez forcément une idée de ce qu'est le gluten. C'est la protéine qui confère à la pâte l'élasticité nécessaire pour qu'elle soit étirée et façonnée. Il contribue aussi à emprisonner les gaz que la fermentation de la pâte va libérer et lui permet ainsi de lever. La variabilité de comportement entre céréales s'observe même d'une variété de blé à l'autre ou entre le blé

et une céréale proche. Certaines, comme le blé tendre et le seigle, présentent des taux relativement faibles de protéines, ce qui implique que l'on ne peut pas les utiliser pures pour des pains à la levure (à moins que vous ne recherchiez un pain aussi compact que la brique). D'autres, telles que le blé dur, possèdent un taux élevé de protéines, mais le gluten y présente une structure différente, les rendant aussi inappropriées pour les pâtes levées — mais formidables pour les pâtes alimentaires.

Très tôt dans ma recherche de diversification et mes essais de différentes farines, j'ai été frappée par la multitude de leurs arômes. Le Kamut et le petit épeautre, par exemple, sont un peu plus sucrés et subtils, tandis que l'épeautre et l'amidonier se démarquent dans les recettes par leurs saveurs franches et caractéristiques. Ces différences subtiles entre variétés peuvent jouer un rôle majeur dans le résultat final. Mon conseil est d'essayer quelques recettes avec différentes céréales et de s'amuser avec leurs arômes. Sentez-vous libre d'expérimenter et de mélanger les farines dans certaines préparations. L'une de mes combinaisons favorites est le mélange orge, seigle et épeautre.



PAIN PITA À LA FARINE D'AMIDONNIER

Il ne m'arrive jamais de ne pas avoir de pains pitas cachés quelque part dans mon congélateur. J'aime en faire des sandwiches rapides, des pizzas personnalisées ou une collation avec du houmous.

Bien sûr, je me serai assurée auparavant que mes pitas ont bien leur poche caractéristique pour les fourrer — ce qui n'est pas forcément toujours évident à réussir.

Pour y arriver, il vous faut une pâte souple que vous éviterez d'aplatir trop finement.

POUR 8 À 10 PAINS PITAS

1 sachet de levure sèche active
235 ml d'eau chaude (40 à 43 °C)
2 c. à s. (40 g) de miel
360 à 420 g de farine d'amidonnier
3 c. à s. (45 ml) d'huile d'olive
1 c. à c. de sel de mer

Mélangez la levure, l'eau et le miel dans le bol d'un robot culinaire avec le crochet à pâte. Puis laissez reposer pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que la levure redevienne active et commence à mousser. Incorporez 240 g de farine d'amidonnier, l'huile d'olive et le sel.

Lancez le robot à la plus petite vitesse et ajoutez 120 g de farine supplémentaires. Pétrissez pendant 5 minutes, en ajoutant de la farine, 1 ou 2 cuillères à soupe (7,5 à 15 g) à la fois, au fur et à mesure des besoins. La pâte devra se détacher des bords du bol et être légèrement collante, mais facile à manipuler. Formez une boule avec et placez-la dans un bol légèrement huilé, que vous couvrirez d'un linge humide, à un emplacement chaud et à l'abri des courants d'air. Laissez lever pendant 1 h 30.

Préchauffez le four à 250 °C (ou thermostat 8) avec une pierre à pizza placée sur la grille du bas. Divisez la pâte en 8 à 10 morceaux. Sur une surface farinée, aplatissez chaque pièce en un disque de 5 mm d'épaisseur, en couvrant d'un linge humide les pâtons que vous ne travaillez pas.

Déposez 2 disques de pita à la fois sur la pierre à pizza et laissez cuire pendant 4 à 5 minutes. Les pains doivent gonfler et légèrement dorer. Sortez-les et couvrez-les encore chauds d'un linge humide pour aider à les garder tendres. Répétez l'opération avec les autres disques de pâte. Une fois que les pitas ont refroidi, congelez-les dans un récipient hermétique. Décongelez au fur et à mesure des besoins.

✂ La pâte à pitas doit être souple et se travailler facilement tout en demeurant légèrement collante. Si elle colle trop lorsque vous formez les disques, travaillez-la avec un peu plus de farine.



ROULÉS À LA CANNELLE



Dans la ville où j'ai grandi, on trouvait un restaurant renommé pour ses roulés à la cannelle. Pendant longtemps, je suis restée perplexe sur la possibilité d'obtenir un résultat aussi feuilleté jusqu'à chercher un peu et comprendre que la base n'était pas une pâte levée, mais un biscuit.

Ces roulés à la cannelle m'ont ramenée dans ma cuisine et prennent un peu plus de temps à faire que leurs homologues à pâte levée.

POUR 8 ROULÉS À LA CANNELLE

Pour la pâte :

300 g de farine de petit épeautre
1 c. à s. (15 g) de levure chimique
½ c. à c. de sel de mer
85 g de beurre froid, coupé en dés
120 ml de babeurre
1 gros œuf
1 c. à s. (20 g) de miel

Pour la garniture :

60 g + 30 g de beurre, fondu
60 g + 30 g de sucre roux
3 c. à c. de cannelle moulue

Préchauffez le four à 220 °C (ou thermostat 7). Chemisez une plaque de four avec du papier sulfurisé.

Pour faire la pâte : dans une jatte, mélangez la farine de petit épeautre, la levure chimique et le sel. Incorporez le beurre en utilisant 2 couteaux ou vos doigts jusqu'à ce que la pâte forme des morceaux de la taille d'un pois. Dans un bol, fouettez le babeurre, l'œuf et le miel, puis versez sur le mélange sec. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Pour faire la garniture et le montage : déposez la pâte sur un plan fariné et étalez-la grossièrement pour former un rectangle de 20 × 30 cm. Badigeonnez-le de 60 g de beurre fondu. Mélangez 60 g de sucre roux avec 2 cuillères à café de cannelle, que vous saupoudrez sur le beurre. Formez un rouleau avec la pâte, en commençant par la longueur face à vous. Roulez la pâte délicatement. Badigeonnez l'ensemble avec les 30 g de beurre fondu restants et saupoudrez-le des 2 cuillères à soupe (30 g) de sucre roux et de 1 cuillère à café de cannelle. Coupez 8 tranches égales et déposez-les sur la plaque de four.

Enfournez pendant 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et croustillant. Sortez du four et laissez refroidir légèrement avant de servir. Idéalement, ces roulés se servent frais, mais ils peuvent être conservés dans un récipient hermétique à température ambiante pendant 2 ou 3 jours.





SANDWICHES AU BISCUIT MOELLEUX, À L'ŒUF ET AUX LÉGUMES VERTS À L'AIL

L'une de mes plus grandes faiblesses est le biscuit moelleux typiquement américain, notamment lorsqu'il prend la forme d'un copieux sandwich. Bien que je ne mange plus autant de biscuits qu'avant, ces sandwiches font du bien lorsque j'ai envie d'un petit déjeuner délicieusement décadent. Ils sont aussi parfaits pour un en-cas à emporter (l'œuf sera alors cuit jusqu'à ce que son jaune soit ferme).

POUR 4 SANDWICHES

Pour le biscuit moelleux :

- 150 g de farine de blé complet pâtissière
- 1,5 c. à c. de levure chimique
- 2 pincées de sel de mer
- 55 g de beurre froid, coupé en petits morceaux
- 50 g d'oignons verts finement hachés
- 8 g de parmesan, râpé, avec un supplément pour gratiner
- 1 gros œuf
- 2 c. à s. (30 ml) de babeurre
- 1 c. à s. (20 g) de miel
- 2 c. à s. (30 ml) de crème fraîche entière

Pour la garniture :

- 1 c. à s. (15 ml) d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, émincée
- 110 g de légumes verts, grossièrement hachés (voir note)
- 1 c. à s. (15 g) de beurre
- 4 gros œufs
- 3 à 4 c. à s. (30 à 45 g) de moutarde brune épicée

 Vous pouvez utiliser n'importe quels légumes verts pour cette recette, toutefois, j'ai trouvé que les épinards et les bettes étaient ceux qui s'y prêtaient le mieux.

Préchauffez le four à 220 °C (ou thermostat 7).

Pour faire le biscuit moelleux : dans une jatte, mélangez bien la farine pâtissière, la levure chimique et le sel. Incorporez-y le beurre avec un coupe-pâte, 2 couteaux, vos mains ou un robot mixeur jusqu'à ce que la pâte forme des morceaux de la taille d'un pois. Ajoutez les oignons verts et le parmesan.

Dans un bol, fouettez l'œuf, le babeurre et le miel. Mélangez avec la préparation sèche jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Transférez la pâte sur un plan fariné. Abaissez la pâte pour obtenir une épaisseur de 1 cm et coupez-la à la forme désirée (des carrés ou des cercles si vous utilisez un emporte-pièce). Transférez les biscuits sur une plaque de four. Badigeonnez-les avec la crème et le parmesan supplémentaire. Enfournez pour 14 à 18 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Pour faire la garniture : chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle sur feu moyen à fort. Ajoutez l'ail et faites revenir 1 minute. Ajoutez les légumes verts, remuez à plusieurs reprises, couvrez et retirez du feu. Laissez reposer pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes verts se soient légèrement ratatinés.

Retirez les légumes verts de la poêle. Remplacez la poêle sur le feu, moyen à fort, et ajoutez le beurre. Faites frire les œufs jusqu'à ce qu'ils atteignent le degré de cuisson attendu. Montez le sandwich en coupant en deux un biscuit dans sa hauteur, déposez sur une moitié 1 œuf, un quart des légumes verts et environ 1 c. à c. de moutarde brune épicée. Fermez le sandwich avec l'autre moitié de biscuit.



CHAPITRE 3



Céréales sans gluten

Les céréales et les graines dont il est question dans ce chapitre ont gagné en popularité depuis que l'expression à la mode « sans gluten » s'est frayé un chemin dans notre quotidien. Bien que ces graines soient réellement bénéfiques pour ceux qui doivent suivre un régime sans gluten, elles peuvent aussi représenter un formidable complément dans un régime alimentaire classique. Chaque graine possède une saveur et une texture propres, ce qui les rend toutes particulièrement intéressantes à cuisiner et, bien évidemment, à moudre.

Étant donné qu'elles sont dépourvues des protéines caractéristiques des blés glutineux, ces graines ne se comportent pas toujours comme on s'y attendrait. C'est pour cette raison qu'utiliser des farines sans gluten peut parfois amener certaines complications, mais il existe quelques astuces pour y remédier. Chaque graine ayant ses propriétés intrinsèques, j'ai ponctué le chapitre de conseils adaptés et je me contenterai ici de donner quelques notions générales, à conserver à l'esprit lorsque vous travaillez ces farines sans gluten :

- Souvent, les produits de boulangerie sans gluten ne lèvent pas comme ceux qui en contiennent.
- La texture des produits sans gluten peut être dense ou friable, faute de cette souplesse et de cette élasticité qu'apporte le gluten.

• Les pâtes peuvent montrer de la mauvaise volonté à tenir lors des assemblages. Soyez doux et patient lorsque vous travaillez avec ces farines. Accordez-y juste un peu plus de soin pour obtenir un bon résultat.

• Ces pâtes ont tendance à être plus collantes ou plus friables. Lorsque vous les étalez, utilisez suffisamment de farine, car elles pourraient se déchirer et s'effriter plus que ne le feraient des pâtes à base de gluten.

• La saveur de chaque grain se retrouve dans la farine et peut avoir une répercussion sur l'ensemble du plat.

• Chaque farine possède un poids différent qui ne sera pas estimé correctement dans un verre mesureur par exemple. Ainsi, ne dosez pas à l'identique le poids ou le volume d'une farine à l'autre.

• Souvent, un mélange de 70 % de farine et 30 % de fécule sera utile pour retrouver la légèreté des produits de boulangerie traditionnels. J'ai créé quelques recettes avec et sans fécule, en cherchant les textures que je préfère. Ces recettes sont tout à fait adaptables avec des mélanges d'autres farines sans gluten si vous n'appréciez pas le goût de l'une d'entre elles. Ma combinaison préférée est faite d'avoine, de sarrasin et de millet, mais n'hésitez pas à expérimenter pour trouver la vôtre.

Remerciements

De tous les projets que j'envisageais de réaliser dans ma vie, l'écriture d'un livre n'en a pas toujours fait partie. Et pourtant, m'y voici, et j'ai beaucoup de personnes à saluer et à remercier. Merci...

À mon nouveau mari, Mike, qui me prend dans ses bras quand j'ai besoin de réconfort et qui est mon plus grand soutien dans toutes mes idées. Je ne peux pas imaginer meilleur partenaire sur cet itinéraire complètement fou.

À mes parents et à mes grands-parents, pour avoir nourri ma grande curiosité et m'avoir ouvert plus de portes que je n'aurais jamais pu l'espérer. À mon père, dont la franchise me fait progresser en photographie, et à ma mère, pour nos discussions sur tout ce qui touche à l'alimentation et pour avoir testé les recettes de ce livre.

À Sarah Kieffer, Nicole Gulotta, Erika et Stephanie Cline, Tim et Shanna Mallon, et April Holland, pour m'avoir aidée à sélectionner mes recettes et à travailler celles qui semblaient intéressantes.

À Jill Alexander, de Fair Winds Press, pour avoir lancé cette idée amusante de livre de cuisine et pour avoir été si formidable dans tous les aspects de notre travail.

Et, bien sûr, à mes lecteurs : grâce à vous, j'ai continué à cuisiner et à partager des recettes, sans lesquelles ce livre n'aurait pas été possible.

L'autrice



Erin Alderson est une photographe et conceptrice de sites Web américaine. Elle est la plume de *Naturally Ella*, un blog végétarien sur les aliments qui propose des recettes accessibles et saines. Le travail d'Erin a été présenté sur les sites Internet The Kitchn et Food52, ainsi que dans les magazines *Food and Wine* et *Bon Appétit*.

Lorsqu'elle ne met pas sa cuisine sens dessus dessous, Erin se trouve en montagne pour y pratiquer la randonnée ou le snowboard. Elle vit actuellement à Sacramento, en Californie, avec son mari, Mike, et son husky, Radar.