



Plus de
150
PAS-À-PAS
750
PHOTOS GESTES



LE TRAITÉ *Rustica* DES **SAVOIR-FAIRE** **CUISINE MAISON**

LE GUIDE
INDISPENSABLE

Charcuteries • Pains • Produits fumés
Confitures • Boissons • Fromages
Yaourts • Pâtisserie • Conserves



Rustica éditions

Sommaire

Mes charcuteries et produits fumés	11
Petite histoire de la charcuterie	13
Les produits	14
Techniques et conseils	16
L'équipement	19
Galantine de volaille	20
Langue de porc en terrine	22
Terrine de langue de porc fumée au abricots secs	24
Pieds de porc panés et croustillants	26
Tripes à la mode de Caen	28
Andouillette de Troyes	30
Boudin blanc truffé	32
Boudin noir breton	34
Épaule roulée	36
Rillettes à l'ancienne	38
Saucisse de Toulouse	40
Crépinettes	42
Saucisse aux fruits secs	44
Saucisses aux gésiers confits et à l'orange en aumônière de crêpe de sarrasin	46
Terrine de foie gras d'oie	48
Terrine de campagne	50
Terrine de canard à l'orange en croûte	52
Chou farci aux boudins ou aux saucisses ..	54
Ris de veau et boudins blancs aux cèpes en feuilletage	56
Gâteau de chou-fleur au boudin blanc sauce hollandaise	58
Pâté en croûte de boudins blancs aux pointes d'asperges	60
Tôt-faits au jarret fumé et à la ciboulette	62
Rôti de porc fumé farci aux cèpes	64
Filet de bœuf fumé farci aux rognons	66



Osso-bucco fumé sur brick de pommes de terre.....	68
Cake aux foies de volaille fumés	70
Filets de poulet fumés au curry et à la mangue	72
Râble de lapin fumés rôtis	74
Pâtes fraîches façon carbonara.....	76

Mes yaourts et fromages79

Le fromage.....	81
-----------------	----

Yaourts nature	92
----------------------	----

Yaourts aux biscuits de Reims ou aux spéculoos	94
--	----



Dessert gélifié type Flanby®.....	96
-----------------------------------	----

Les caillebottes.....	98
-----------------------	----

Le kéfir de lait.....	100
-----------------------	-----

Le fromage blanc.....	102
-----------------------	-----

Double-crème	104
--------------------	-----

Fromage type Boursin®	106
-----------------------------	-----

Fromage affiné	108
----------------------	-----

Fromage affiné à la cendre	110
----------------------------------	-----

Fromage affiné aux herbes et à l'huile	112
--	-----

Ricotta.....	114
--------------	-----

Cancoillotte	116
--------------------	-----

Plisson du Poitou.....	118
------------------------	-----

Feta	120
------------	-----

Makis au saumon, surimi et fromage blanc	122
--	-----

Tourteau fromager de La Mothe-Saint-Héray	124
---	-----

Sablés au Boursin®	126
--------------------------	-----

Feuilletés à la ricotta, au miel, aux pignons de pin et à la coppa	128
--	-----

Mes pains et viennoiseries131

Petite histoire du pain.....	133
------------------------------	-----

Du côté de la diététique.....	134
-------------------------------	-----

Composition nutritionnelle du pain blanc et du pain complet.....	135
--	-----

Les composants du pain.....	137
Les ustensiles	143
Les techniques de base	145
Quelques astuces pour conserver le pain.....	147
Quelques astuces pour réussir le pain.....	148

Baguette parisienne.....	150
Benoîttons	152
Couronne	154
Pain aux trois graines.....	156
Pain brioché.....	158



Petits pains au fromage.....	160
Pain aux herbes	162
Croissants	164
Roulés à la cannelle	166
Brioche bordelaise	168
Pain de Noël.....	170
Kouing-amann.....	172
Couronne de la mariée.....	174
Bretzels	176
Ciabatta.....	178
Challa	180
Naan.....	182
Petits pains chinois à la vapeur.....	184
Pain au son	186

Pain cocotte intégral	188
Pain de sarrasin aux noisettes	190
Pain au millet	192

Mes confitures	195
Les composants des confitures	197
Les techniques de base	200
Les ustensiles	203
La mise en pots.....	206

Confiture de fraises des enfants	208
Confiture de litchis et fraises.....	210
Confiture de concombre.....	212
Gelée de rose	214
Confiture d'abricots de Nona	216
Confiture de pêches blanches à la verveine citronnelle	218
Gelée de framboise.....	220
Confiture de myrtilles au citron vert .	222
Confiture de figues au citron	224
Gelée de raisin au vin blanc.....	226
Confiture de courgettes	228
Confiture de poires au vin rouge.....	230
Confiture de poires au chocolat	232
Confiture de bananes et pommes.....	234
Confiture de pommes au caramel ...	236
Confiture de potimarron à la vanille .	238
Confiture de carottes à l'orange	240
Confiture d'ananas	242
Confiture de pamplemousses.....	244
Confiture de mangues au gingembre	246
Confiture de noix de coco.....	248
Confiture de kumquats et pamplemousses.....	250
Pâte à tartiner chocolat-noisettes.....	252
Confiture d'oignons.....	254
Chutney de tomates aux pommes	256
Pâte de coings	258



Mes pâtisseries et desserts	261
Les secrets de la pâtisserie	262
Abricots au sirop.....	270
Marrons glacés	272
Mendiants au rhum.....	274
Pâte feuilletée classique	276

Pâte sablée de Christine Ferber	278
Pâte brisée	280
Crème pâtissière.....	282
Crème d'amande	284
La ganache	286
Crèmeux à la mousse de mascarpone café	288
Mousse chocolat-caramel	290
Semifreddo au chocolat et éclats de meringues	292
Le fameux moelleux	294
Le gâteau humide à l'orange de mon amie Aglaé	296
Biscuit au muscat et huile d'olive	298
Petits gâteaux de brioche pas perdue.....	300
Les œufs à la neige aux dragées	302
Tartelette à la confiture de lait	304
Fraisier crème mousseline et coquelicot.....	306
Paris-Brest	310
Mini-babas bouchons express au limoncello et fraises	314
Bûche passion-orange	316
Mont-blanc.....	318



Mes boissons	321
Les ingrédients	323
Le matériel	328
Les techniques de base	330
Le conditionnement	332
La conservation	333
Pétillant de sureau	334
Malaga	336
Vin de figue.....	338
Hydromel.....	340

Vin chaud alsacien.....	342
Vespéto	344
Abricotine.....	346
Liqueur de cassis	348
Crème de cacao	350
Liqueur de prune digestive	352
Ratafia de raisin	354
Ratafia de coing.....	356
Orange suspendue	358
Kummel	360
Coings à l'eau-de-vie.....	362



Pruneaux à l'armagnac	364
Oranges au cognac	366
Marrons glacés à l'armagnac	368
Limonade	370
Kéfir	372
Smoothie à la fraise et à la banane	374
Lassi à la mangue	376
Sirop de cerise	378
Sirop de menthe	380
Sirop de citron	382
Falernum	384
Cerises à l'eau-de-vie	386
Reines-Claudes à l'eau-de-vie.....	388

Annexes	391
---------------	-----

Petite histoire de la charcuterie

La charcuterie est un art, celui de créer selon un savoir-faire ancestral pâtés, terrines et galantines, confits et rillettes, chair à saucisse et tout ce qui en découle, jambons cuits, jambons et saucissons secs et affinés, boudins et autres préparations à base de sang, d'abats ou de tête.

Indispensable cochon

Il n'existe pas dans l'histoire de l'humanité d'animal plus méprisé que notre précieux cochon. Sa goinfrerie qui le pousse à tout avaler sans parcimonie, n'épargnant parfois pas sa propre progéniture, sa propension à se rouler dans la boue et à se présenter sous un aspect rebutant, lui ont taillé une réputation. Son nom est devenu une injure et est synonyme de saleté, de goujaterie ou de gloutonnerie... Les Romains se livraient à bien des essais culinaires sur toutes les parties du cochon ; ils instaurèrent même la loi Porcella, qui réglementait la façon d'élever, d'engraisser et de sacrifier l'animal. Les Gaulois, quant à eux, se régalaient de jambons et de préparations qui existent encore aujourd'hui : boudins, saucisses et andouillettes.

Le Moyen Âge apprécia aussi beaucoup l'animal, principale source de viande. Il fallut pourtant attendre 1475 pour que la corporation des « chairs-cuities » soit reconnue sous Louis XI, alors que bouchers et rôtisseurs étaient depuis longtemps habilités à vendre du porc rôti et préparé. Mais la prolifération sauvage des cochons et les dégâts qu'ils occasionnaient dans les forêts et les cultures poussèrent Colbert, dès 1669, à les parquer afin de préserver le bois. Le cochon se raréfia alors fortement dans les campagnes et envahit les villes, profanant sans vergogne les cimetières pour se nourrir et jouant le rôle pratique mais décrié d'éboueur. Des murs s'élevèrent alors çà et là pour tenter de limiter le vagabondage.

C'est grâce à la suppression de la gabelle (l'impôt sur le sel) à la Révolution que la salaison s'amplifia. La culture de la pomme de terre servant de nourriture de base au précieux porcelet s'intensifia. Et la cote du cochon remonta en flèche, famine oblige. Dès lors, l'élevage s'installa dans chaque campagne, de façon intensive ou familiale et le cochon devint l'objet de soins attentifs et d'une nourriture triée, chacun ayant enfin compris que la saveur de sa chair en dépendait. Dès l'arrivée de l'hiver, le rituel ancestral du sacrifice dans la cour de la ferme était attendu, puis le boudin était cuit dès le matin dans la lessiveuse. Si les gestes restent les mêmes, les techniques modernes – la congélation notamment – offrent des facilités de conservation non négligeables.

Une tradition culinaire

Aujourd'hui, chaque région de France conserve jalousement ses spécialités. Chaque terroir décline un boudin unique en y mêlant oignons à Paris, crème fraîche en Bretagne ou pommes reinettes en Normandie...

Le Lyonnais affectionne particulièrement les cervelas truffés et les saucissons briochés, l'Auvergne défend sa sublime potée, le Poitou son chou farci, la Bourgogne sa délicieuse terrine de jambon persillé, l'Alsace sa choucroute si riche en charcuteries.

Les produits

Le mélange subtil de différentes viandes, d'épices et de liants dégage des saveurs incomparables. Les couennes et les os longuement mijotés fournissent la gelée indispensable pour recouvrir et conserver les pâtés. Enfin, les bouillons à base des légumes du jardin apportent à ces mets un fumet incomparable.

Les autres viandes

Si le cochon est le maître incontesté de toute base charcutière en raison de la fameuse devise « dans le cochon, tout est bon », d'autres animaux d'élevage ou sauvages agrémentent pâtés, terrines, saucisses ou confits... Poules réformées, poulets, coquelets, pintades, dindes, oies, canards et lapins peuvent entrer dans des recettes charcutières. Les produits de la chasse – lièvres, bécasses, sangliers, perdreaux ou chevreuils – constituent les bases des terrines d'automne, que les techniques de conservation permettent de déguster tout au long de l'année.

OÙ LES TROUVER ?

Le **sang de porc** se trouve communément en seau de 3 litres que vous pouvez commander chez le boucher ou au rayon boucherie des grandes surfaces. Préalablement brassé afin qu'il ne coagule pas, il est prêt à l'emploi et se conserve 3 ou 4 jours au frais.

La **panne fraîche** est disponible chez le boucher ou en grande surface. N'hésitez pas à la commander.

Les **boyaux** qui servent à confectionner les andouilles se commandent un à deux jours à l'avance auprès des mêmes professionnels.

Quant aux **boyaux** qui entourent boudins, saucisses et saucissons, ils s'achètent en seaux, salés et roulés en pelotes, dans pratiquement toutes les grandes surfaces. Ils se conservent plusieurs mois au frais.



Les abats et les boyaux

Riches en protéines, les **abats** entrent dans la préparation de nombreuses spécialités comme les terrines, les boudins ou les andouilles ou peuvent être dégustés tels quels. On parle d'abats nobles pour désigner les rognons, les ris, la cervelle, le foie, le cœur, la langue, mais on fait aussi une distinction entre les abats blancs et les abats rouges.

1)



2)



3)



4)



5)



6)



Galantine de volaille

Il y a des millénaires, l'empereur Néron exigeait des galantines de canard et de faisan à sa table. Il les dégustait accompagnées de dattes pilées.

Temps de préparation : 1 h 30

Temps de repos : 1 h + 24 h

Temps de cuisson : 2 h

Temps de conservation : 8 à 10 jours
au frais

Pour 10 personnes

- 1 poulet de 1,8 à 2 kg
- 250 g de maigre de porc
- 250 g de maigre de veau
- 200 g de lard gras
- 1 verre de cognac
- 2 grandes bardes de lard
- 2 œufs
- 3 échalotes
- 1 oignon
- Thym, laurier
- Sel, poivre

Pour le court-bouillon

- 1/2 l de vin blanc
- 1,5 l d'eau
- La carcasse du poulet
- 2 os de veau
- 1 carotte

- 1) À l'aide d'un couteau pointu, désossez entièrement le poulet. Réservez la peau. Détaillez les blancs en lanières et mettez-les à macérer dans le cognac pendant 1 heure.
- 2) Passez les autres viandes et la peau de poulet au hachoir à grille fine. Incorporez les œufs battus, les échalotes émincées, l'oignon, le thym et le laurier à cette préparation. Salez et poivrez la farce obtenue.
- 3) Étalez les bardes sur un torchon propre en les faisant se chevaucher. Répartissez la farce au centre, puis déposez-y les lanières de poulet égouttées (toutes dans le même sens), en les enfonçant bien dans la farce.
- 4) À l'aide du torchon, roulez le tout : les bardes doivent entourer la farce. Consolidez en nouant les extrémités du torchon.
- 5) Dans un faitout, préparez un court-bouillon. Plongez-y le torchon pendant 2 heures. Puis laissez refroidir la galantine dans le court-bouillon pendant 24 heures.
- 6) Ce temps passé, égouttez, dénouez le torchon et démoulez soigneusement. Servez la galantine tranchée.



Le fromage

Qu'est-ce que le fromage ? C'est un aliment, fermenté ou non, obtenu par la coagulation spontanée ou artificielle du lait. Cette définition est bien simple, bien vague et insuffisante pour décrire des produits aussi différents que le double-crème, le gruyère, le roquefort ou le chavignol. Pourtant, bien qu'ils soient sûrement plus d'un millier, tous les fromages, quel que soit leur mode de fabrication, possèdent la même matière première : le lait caillé. Ensuite ? Ensuite c'est le savoir-faire, la tradition, le terroir, la flore, le climat qui permettent la création de cette gamme extraordinaire d'innombrables fromages, parmi lesquels certains peuvent être préparés à la maison.

Petite histoire du fromage

Le mot fromage, que l'on situe au XIII^e siècle, vient du latin *forma* qui signifie « faisselle ». Ce terme *forma* se mua en « fromage » au XIV^e siècle puis en « fromaige » et enfin « fro-mage » au XV^e siècle.

La Préhistoire

La légende raconte que le premier fromage, fruit du hasard, fut créé dans la gourde d'un voyageur : le brassage du lait dans une peau d'estomac retourné provoqua le caillage du liquide.

Cette histoire forcément inventée mais très plausible explique que dès l'époque néolithique, lors des premières domestications d'ovins et de caprins, les humains fabriquaient des poteries percées pour faciliter l'égouttage du caillé.

La Protohistoire

La maîtrise de l'élaboration et de l'affinage ne cessa de s'amplifier, surtout lorsque les bovins furent à leur tour domestiqués. De nombreuses fresques et poteries attestent que 3 000 ans avant J.-C. le fromage faisait partie de l'alimentation quotidienne dans de nombreuses contrées.

Dans l'*Odyssée*, Homère raconte que « l'on râpait du fromage de chèvre sur du pain ». Pliny l'Ancien (I^{er} siècle après J.-C.) faisait référence dans son encyclopédie *Histoire naturelle* aux meilleurs fromages en vantant ceux de Nîmes, de la Lozère et de l'Auvergne, citant là les ancêtres des crottins de chèvre, du roquefort et du cantal. Ce sont d'ailleurs les Romains qui ont emporté ce dernier jusqu'en Angleterre où il fut copié jusqu'à devenir cet incontournable cheddar...

Le Moyen Âge

La chute de l'Empire romain provoqua la perte de nombreuses recettes, mais certaines furent entretenues et perpétuées dans des monastères et purent traverser des siècles de soulèvements, d'invasions et de fragilité politique. La règle de saint Benoît, le « patriarche des moines d'Occident », exigeait que les Bénédictins se nourrissent exclusivement de laitages et de fromages confectionnés par leurs soins, tant cet aliment était celui des humbles par excellence. D'autres congrégations adoptèrent cette règle. Le mot « Munster » provient d'ailleurs du latin *monasterium*, qui donnera « monastère » puis « Munster ».

Charlemagne qui, lors de ses voyages, séjournait chez les religieux découvrit et apprécia tant ces spécialités locales qu'il les exigea sur



1)



2a)



2b)



Les caillebottes

Les caillebottes, ou cailles, sont une tradition incontournable de nos campagnes. On les consommait le plus souvent en dessert. En Bretagne, on les accompagnait de crêpes ou de galettes de sarrasin ; en Limousin, on les mangeait avec des châtaignes ; en Poitou, on les salait et on les dégustait avec des radis roses et du raifort.

Le terme « caillebotte » désigne le moule dans lequel s'écoule le caillé. La caillebotte est une masse ou un morceau de caillé dont le nom diffère selon les régions : la jonchée vendéenne est mise à égoutter sur une jonchée d'osier, le crémet d'Angers est enrichi de crème fraîche liquide, le fontainebleau de crème fraîche épaisse. Les Slaves l'appellent le *tvarog*, les Allemands le *quark*, les Anglais le *cottage cheese*, les Maghrébins le *jben*...

La recette de base

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 4 min

Pour 500 g de caillebotte environ

- 1 l de lait cru (si possible)
- 1 cuil. à soupe rase de sucre en poudre
- 3 gouttes de présure ou 3 cuil. à soupe de citron ou de vinaigre
- 3 cuil. à soupe de petit lait avec la présure (facultatif)

- 1) Faites chauffer le lait dans une casserole. Incorporez le sucre.
- 2) Lorsque le mélange atteint 40 °C, incorporez la présure et le petit-lait, tournez bien. Éteignez le feu.
- 3) Versez le lait dans un saladier, laissez tiédir. La préparation va se figer. Vous pouvez la placer au frais.
- 4) Découpez-la en carrés et servez-la accompagnée de coulis de fruits, de miel, de sucre...

3)



4)



À noter

Si vous réalisez régulièrement des caillebottes, conservez une partie du petit lait d'une fois sur l'autre. Il se conserve plusieurs jours au frais et permet une meilleure prise des fromages.

Petite histoire du pain

La création du premier pain levé revient aux **Hébreux** qui faisaient cuire des galettes au millet et à l'orge sur des pierres chauffées. C'est cependant tout à fait par hasard qu'ils découvrirent le premier levain fait d'un morceau de pâte devenu aigre. Le pain est alors symbole de vie, mais seul le pain sans levain (azyme) représente la pureté. Lors de l'Exode, Moïse n'emporte pas de levain. On peut lire dans les Écritures les paroles de l'Éternel : « Pendant sept jours, vous mangerez des pains sans levain dans vos maisons ; car toute personne qui mangera du pain levé, du premier au septième jour, sera retranchée d'Israël. » C'est ainsi qu'est né le pain azyme, non levé, encore servi de nos jours pour commémorer symboliquement le passage de la mer Rouge.

Quelques siècles plus tard, les **Grecs** inventèrent le four. Ce fut un énorme progrès, mais au fur et à mesure que les villes s'agrandirent, les incendies devinrent la terreur des habitants. Les fours privés furent donc interdits et remplacés par le four public où chaque famille venait cuire son pain. Très rapidement, de véritables boulangeries s'organisèrent et les Grecs dégustaient alors jusqu'à soixante-douze pains différents. Leur réputation était alors si bonne que les **Romains** firent venir des boulangers d'Athènes, leur offrant une situation privilégiée. C'est ainsi que la consommation régulière de pain se répandit dans tout l'empire. Saluons au passage la créativité des Gaulois qui incorporent de la cervoise dans leur pain.

Si les premiers moulins et les premiers fours datent de l'époque gallo-romaine, il faut attendre le règne de Saint Louis pour voir apparaître la profession de boulanger, dont le nom est dû au fait qu'à cette époque, tous les pains sont encore ronds, en forme de boule.

Au fil des siècles, on crée des pains de plus en plus variés : le « pain de salle » est servi aux hôtes de marque ; le « pain ballé au son » est réservé aux domestiques ; le « pain à tranchoir » est proposé en tranches et est utilisé comme assiette ; le « pain à la reine » est enrichi de lait et de jaune d'œuf ; le « pain bigarré » est fait de couches alternées de pain bis (de qualité inférieure et de couleur grise, car contenant du son) et de pain blanc...

C'est seulement au **XVII^e siècle**, sous le règne du **roi Soleil**, que le pain change de forme et s'allonge. À la cour, on ne mange alors que du pain blanc, le pain noir étant réservé aux pauvres. Au **XVIII^e siècle**, les boulangers se regroupent en corporation et, à la veille de la **Révolution**, en 1789, le prix du pain atteint des sommets. Des émeutes éclatent un peu partout en France. Le 5 octobre de cette même année, « le boulanger, la boulangère et le petit mitron » comme sont surnommés le roi Louis XVI, Marie-Antoinette et leur fils, sont aux mains du peuple. En 1791, le prix du pain est imposé, tout comme sa composition : le pain de l'Égalité est alors fait de trois quarts de froment et d'un quart de blé.

Avec **l'ère industrielle**, les modes de fabrication du pain sont intégralement modifiés : le pétrin mécanique remplace la main de l'homme tandis que le four à bois laisse peu à peu la place aux fours à gaz ou aux fours électriques.

Si le **XX^e siècle** est celui de la consommation, le **XXI^e siècle** privilégie la sauvegarde de la planète : on choisit de consommer moins, mais mieux. Dans ce contexte, tout comme tout au long de sa longue histoire, le pain, était et restera sans nul doute un aliment essentiel au bonheur de l'Humanité.

Du côté de la diététique

Il est bon de consommer du pain à chaque repas, en quantité raisonnable, soit 200 à 250 g par jour. Sachez également qu'une mastication assez longue favorise sa digestion.



Pain blanc contre pain noir

Si le pain complet est plus riche en fibres et plus léger en calories, il est aussi généralement moins bien toléré par l'organisme que le pain blanc.

De plus, la présence d'acide phytique dans le pain complet peut retarder, voire empêcher l'assimilation du calcium et du fer par l'organisme. Il faut donc limiter sa consommation chez les enfants en pleine croissance et chez les personnes âgées qui souffrent d'ostéoporose.

Terminons-en avec les idées reçues !

- Non, le pain ne fait pas grossir.
- Non, le pain complet n'est pas « meilleur » pour la santé que le pain blanc.
- Oui, le pain est un aliment de qualité et son intérêt nutritionnel est important.
- Grâce aux glucides complexes qu'il contient, le pain assure à l'organisme une énergie longue durée.
- Source appréciable d'éléments minéraux et de vitamines du groupe B, il contribue au bon équilibre du système nerveux.
- Pauvre en graisse, il permet d'équilibrer une alimentation trop riche en glucides rapides et en lipides.

Benoîtons

Les benoîtons sont de petits pains de seigle aux raisins en forme de boule d'environ 60 g. Ils sont délicieux au petit déjeuner, tartinés de beurre et de miel ou en compagnie d'un plateau de fromages de chèvre ou de brebis.

Temps de préparation : 45 min

Temps de repos : 1 h 30 pour le levain
+ 1 h 30 pour les pains

Temps de cuisson : 20 min

Pour 12 benoîtons

- 350 g de farine de seigle
- 150 g de farine de blé type 65
- 15 g de levure fraîche ou 1 sachet de levure sèche de boulanger
- 100 g de raisins de Corinthe
- 35 cl d'eau tiède
- 2 cuil. à café de sel fin

Variante

Pour varier le goût de ces pains, n'hésitez pas à panacher les raisins avec des cerneaux de noix ou des noisettes concassées.

- 1) Dans un saladier, délayez la levure dans 10 cl d'eau tiède, puis incorporez 100 g de farine de seigle et mélangez. Couvrez le saladier d'un torchon légèrement humidifié et laissez fermenter ce levain pendant 1 heure 30 dans un endroit tiède (25 °C).
- 2) Mettez les raisins de Corinthe à tremper dans un bol d'eau tiède.
- 3) Pendant ce temps, versez le reste de farine de seigle et la farine de blé en tas sur le plan de travail. Creusez un puits dans les farines et versez-y le reste d'eau tiède et le levain. Mélangez du bout des doigts en incorporant peu à peu la farine, puis pétrissez la pâte pendant 5 minutes. Ajoutez alors le sel et les raisins secs égouttés, puis continuez à pétrir pendant 10 minutes jusqu'à ce que la pâte soit souple. Ramassez-la en boule et remettez-la dans le saladier. Couvrez-le d'un torchon légèrement humidifié et laissez lever pendant 1 heure.
- 4) Retravaillez la pâte levée en la repliant plusieurs fois sur le plan de travail, puis divisez-la en 12 petits pâtons. Façonnez ensuite un pain rond à partir de chaque pâton. Déposez-les sur 2 plaques et couvrez-les d'un torchon sec, puis laissez-les lever pendant 30 minutes.
- 5) Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Faites une incision en croix avec des ciseaux sur le dessus de chaque pain et enfournez-les pour 20 minutes.

1)



2)



3)



4)



5)



Les techniques de base

Confitures et gelées requièrent des méthodes bien distinctes. En fonction des fruits employés, il existe en outre quelques variantes dans le procédé de fabrication. Ces données guideront les débutants et leur permettront de réussir sans difficulté les recettes proposées dans les pages qui suivent.

Les confitures

Elles sont réalisées à partir de fruits entiers ou en morceaux. La cuisson se fait en deux temps : les fruits et le sucre commencent par dégager une forte évaporation ; dès que ce phénomène s'est arrêté, la cuisson se poursuit très rapidement et demande à être surveillée comme du lait sur le feu, en remuant régulièrement pour éviter que la confiture n'attache au fond de la bassine. Les impuretés remontent à la surface, formant une mousse plus ou moins abondante. C'est l'écume. On écume toujours en fin de cuisson, avant la mise en pots, à l'aide d'une écumoire ou d'une cuillère à soupe en métal. Si vous ajoutez une noix de beurre frais à la confiture, l'écume s'éliminera comme par magie.

LE TEST DE CUISSON

Dès que la confiture atteint la température de 105 °C, elle est cuite. Pour vérifier sa parfaite consistance, versez quelques gouttes de sirop sur une assiette très froide (idéalement, réservez-la une quinzaine de minutes au congélateur). En refroidissant aussitôt, ces gouttes figent immédiatement. Ce test est à répéter plusieurs fois car il ne faut pas manquer le moment crucial de la prise en gelée. C'est le seul point délicat dans la fabrication des confitures maison. Mais l'expérience aidant, vous repérerez rapidement le juste degré de cuisson. Quand la teneur en pectine est faible, les gouttes de sirop s'écoulent doucement. La confiture restera alors un peu liquide mais n'en sera pas moins bonne.

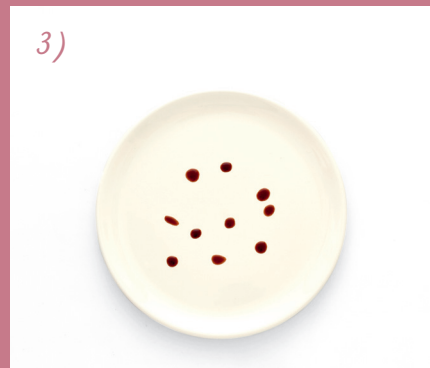
S'il y a trop de jus, comme c'est souvent le cas pour les prunes, ou si les fruits sont fragiles, comme les cerises, il faut égoutter les fruits, les répartir dans les bocaux et poursuivre la cuisson du sirop jusqu'au degré de concentration voulu. Ce procédé a l'avantage de préserver au mieux la saveur des fruits utilisés dans la recette.

Les gelées

Ce sont les plus délicates des confitures car elles n'ont conservé des fruits que leurs sucs parfumés. Les gelées les plus faciles à réussir sont celles aux fruits suffisamment acides et donc riches en pectine. Les groseilles viennent en tête du palmarès, suivies de près par les coings, les pommes et les agrumes. Tous les autres fruits doivent être mélangés avec des pommes (les plus adaptées car de goût assez neutre), des coings, des groseilles (mais gare à la couleur !) ou des gélifiants pour pouvoir prendre en gelée.

Pour la réalisation, l'extracteur de jus est l'outil le plus adapté. À défaut, il suffit de faire éclater les groseilles à feu vif pendant quelques minutes ou de cuire coings, pommes ou oranges à l'eau puis de les égoutter en filtrant le jus à travers un tamis fin. Mesurez le jus obtenu et faites-le bouillir avec son poids de sucre jusqu'à la prise en gelée. Mettez aussitôt la préparation en pots et attendez le complet refroidissement pour fermer les récipients. Vous pouvez ensuite déguster ces délicieuses préparations.





Confiture de poires au chocolat

Poire et chocolat : un duo gourmand qui se déguste à la petite cuillère...

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 15 min

Pour environ 5 pots

- 1 kg de poires
- 200 g de chocolat à 64 % de cacao
- 1 citron
- 2 gousses de vanille
- 800 g de sucre cristal

- 1) Épluchez les poires. Coupez-les en quartiers et retirez le cœur et les pépins. Émincez-les en fine julienne. Pressez le jus du citron. Fendez en deux dans le sens de la longueur la gousse de vanille. À l'aide de la pointe d'un couteau, grattez l'intérieur afin d'en détacher les petites graines noires.
- 2) Dans une bassine à confiture ou dans une cocotte, faites cuire les poires avec le jus de citron, le sucre et la vanille 15 minutes à feu doux. Hachez grossièrement à l'aide d'un grand couteau le chocolat. Ajoutez-le et remuez. Poursuivez la cuisson en tournant jusqu'à ce qu'il soit fondu.
- 3) Vérifiez la cuisson : quelques gouttes de confiture versées sur une assiette froide doivent figer sur les bords presque immédiatement.
- 4) Mélangez, mettez en pots. Fermez-les et retournez-les sur leurs couvercles jusqu'à ce qu'ils refroidissent.

4)



Conseil

Cette confiture est un peu liquide. Pour lui donner plus de consistance, vous pouvez utiliser du sucre gélifiant.

Mes PÂTISSERIES et DESSERTS

La magie du dessert. Pour la plupart d'entre nous, le dessert réveille toujours d'anciens souvenirs qui nous ramènent à notre enfance, au plaisir. Que ce soit ces fameuses douceurs à base de confiture de lait qui nous rassuraient, le gros gâteau au chocolat dont l'odeur embaumait la cuisine, les œufs à la neige du dimanche qui nous comblaient de joie ou la préparation attentionnée de la bûche de Noël qui aiguillait notre impatience, en général, les gourmandises savent accomplir ce vrai petit miracle ! En feuilletant ce chapitre, choisissez vos recettes préférées, elles sont toutes à portée de main. Certaines sont rapides et faciles, et toutes peuvent être réussies grâce au mode d'emploi détaillé et conseils pratiques. Passez alors de l'envie de faire à l'acte, n'hésitez-pas à ajouter votre touche personnelle : un accompagnement de votre création, une subtile variation ou une présentation différente et originale. C'est ainsi que le dessert, ce petit bonheur, le vôtre, réjouira les yeux, le palais mais aussi le cœur de ceux que vous aimez.

Les secrets de la pâtisserie

Quoi de plus merveilleux que de créer des moments magiques qui réunissent petits et grands pour le goûter ou le dessert ! Nous avons voulu réunir dans ce livre des recettes faciles et inratables, mais aussi celles de grands pâtissiers, un peu plus délicates à réaliser. Elles sont toutes bien détaillées pour vous aider à les reproduire à la maison et que vous trouviez surtout du plaisir à les déguster. Alors soyez patients, donnez beaucoup d'amour et de vous dans vos gâteaux, impliquez-vous mais surtout goûtez, goûtez à tout car le plaisir que procure une très bonne pâtisserie est éternel.

Vous allez penser et c'est vrai que la pâtisserie demande une extrême précision, de la minutie et de la patience : rigueur dans les pesées, ordre des mélanges, gestes techniques, respect des températures, des temps d'attente et de cuisson... Tout cela peut paraître difficile, compliqué, long, voire même inabordable pour certains et décourageant à l'avance. Mais détrompez-vous ! Il est aussi vrai qu'il n'y a aucune réelle difficulté dans tout cela : il suffit de trouver la bonne organisation, de prendre son temps et de bien suivre le déroulé de la recette, sans tricher. Avec des ingrédients choisis, un minimum de matériel obligatoire et beaucoup de conseils, vous verrez qu'il n'est pas nécessaire d'être un expert pour réussir en pâtisserie. Vos petits gâteaux maison peuvent vite devenir les desserts pâtissiers trois étoiles que vous rêvez de réaliser !

15 conseils pratiques pour réussir en pâtisserie

- Apprenez à bien maîtriser votre four : connaître notamment la vitesse à laquelle il monte en température, le temps qu'il lui faut pour refroidir, sans oublier que la chaleur statique (convection naturelle) correspond à 10 ou 20 degrés de plus que celle

ventilée (chaleur tournante) selon les appareils. Préchauffez-le toujours à l'avance pour enfourner à la bonne température.

- Vérifiez que vous disposez de tous les ustensiles nécessaires et d'un moule bien adapté à la recette (forme, diamètre, hauteur...) : la bonne cuisson de votre pâtisserie en dépend. Avec un moule trop grand, pas assez profond, le gâteau sera trop cuit et sec, et inversement, trop petit et haut, il brûlera en surface avant la cuisson idéale à cœur.
- Commencez par lire attentivement la recette entière et, si nécessaire, reportez-vous aux premières recettes de base, le mode de préparation y est davantage détaillé.
- Faites place nette dans votre cuisine et commencez par respecter scrupuleusement les quantités d'ingrédients indiquées en les préparant avant de démarrer les mélanges.
- Prenez l'habitude de tout peser, même les œufs dont le poids en jaune et en blanc varie selon le calibre de l'œuf et peut donc modifier la texture d'une pâte comme celle des petits choux par exemple. N'oubliez pas que les œufs s'utilisent lorsqu'ils sont à température ambiante. Si pour certains

1)



2)



3)



4)



Tartelettes à la confiture de lait

On ne compte plus le nombre de pots de confiture de lait consommés dans le monde entier. Sa douceur et son bon goût de caramel rassemblent facilement toute la famille autour d'une simple tartine d'un bon pain grillée ou d'une crêpe. Alors s'il reste encore un peu de crème dans le pot, ces tartelettes feront, à coup sûr, l'unanimité.

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 2 min

Temps de repos : 1 h

Pour 4 personnes

- 50 g de beurre
- 60 g de spéculoos
- 60 g de biscuits petit-beurre
- 2 blancs d'œufs
- 50 g de sucre glace
- 4 cuil. à soupe de confiture de lait
- 4 cuil. à café de pralin
- 1 pincée de sel

Bon à savoir

En disposant quelques rondelles de banane entre 2 couches de confiture de lait et en remplaçant la meringue par de la crème chantilly, le tout saupoudré de cacao, vous obtenez le fameux *banoffee pie*, un classique de la pâtisserie anglaise très populaire à New York.

- 1) Faites fondre doucement le beurre. Mixez les biscuits pour les réduire en chapelure grossière. Mélangez avec le beurre fondu pour obtenir une pâte à la texture de sable mouillé.
- 2) Placez quatre emporte-pièces ronds de 6 cm de diamètre sur une plaque recouverte de papier cuisson. Répartissez la pâte à l'intérieur de chacun et égalisez en tassant légèrement avec le dos d'une petite cuillère. Laissez durcir 1 heure au réfrigérateur.
- 3) Fouettez au batteur les blancs d'œufs avec une pincée de sel. Quand une neige se forme, versez le sucre glace en plusieurs fois en continuant à les battre jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes. Mettez cette meringue dans une poche munie d'une douille cannelée.
- 4) Ôtez délicatement l'emporte-pièce des fonds de pâte. Tartinez chaque fond de tartelette d'1 cuillerée de confiture de lait, parsemez d'1 cuillerée à café de pralin et recouvrez entièrement la surface de petites rosaces de meringue. Faites dorer 1 à 2 minutes sous le gril du four. Dégustez froid avec un bon chocolat chaud.

Les ingrédients

Fruits, fleurs, herbes : le jardin offre des ressources inépuisables pour réaliser des vins et des liqueurs au fil des saisons. D'autres ingrédients comme le sucre et l'alcool, bien entendu, mais aussi les herbes, les fleurs, les feuilles et les épices, entrent dans la composition de ces fameux nectars.

Les fruits

Riches en sucre et en eau, tous les fruits peuvent subir une fermentation alcoolique et servir à la fabrication de diverses boissons alcoolisées. Ils peuvent aussi être conservés dans de l'alcool pour être proposés en fin de repas ou être utilisés pour la préparation de fameux desserts.

Pour ceux qui disposent d'un jardin, la cueillette est la première étape de la fabrication de ces boissons dites « de ménage ». Surveillez donc les plantations selon leur orientation : sur un même arbre, une partie des fruits peut être plus avancée que l'autre. Le signe qui ne trompe pas : le pédoncule doit se détacher facilement de la branche. On n'insiste donc pas quand un fruit résiste, exception faite pour les fraises toujours cueillies avec leur collerette.

À l'achat, veillez d'abord à la fraîcheur des produits que vous achetez : pédoncules bien verts, pruine intacte, brillance et fermeté sont autant de gages de bonne santé des fruits. Achetez-les de préférence par temps sec, jamais lorsque le ciel est orageux, et en dernier afin de ne pas les écraser au fond du panier. Sachez aussi que les plus beaux spécimens ne sont pas forcément les meilleurs. Enfin, choisissez bien vos fournisseurs en sachant que les fruits n'aiment ni les chambres froides, ni la lumière des néons des grandes surfaces où ils perdent rapidement leurs précieuses vitamines. Dans tous les cas, les fruits utilisés doivent toujours être mûrs à point et

parfaitement sains. Des fruits trop avancés sont donc à éliminer.

Quel que soit votre moyen d'approvisionnement, retirez les parties abîmées des fruits et utilisez-les le plus rapidement possible après la récolte ou l'achat. Selon leur nature et leur grosseur, la préparation diffère : les petits fruits comme les baies ne nécessitent aucun traitement. En revanche, les fruits à peau épaisse et de bon calibre ont souvent besoin d'être piqués jusqu'au cœur à trois ou quatre endroits pour faciliter la pénétration de l'alcool. Utilisez pour cela une aiguille préalablement passée à la flamme. Vous pouvez aussi les peler et les couper en morceaux. Lorsque les fruits présentent une écorce dure comme celle de l'ananas, commencez par les éplucher.

Secs ou surgelés

Les fruits secs entrent aussi dans l'élaboration de certaines recettes. C'est le cas des mendiants au rhum ou des pruneaux à l'armagnac.

Préférez des fruits séchés dans l'année et issus de la culture biologique. Leur moelleux n'a pas d'importance, puisque leur préparation et la macération dans l'alcool leur redonneront une consistance parfaite. En revanche, les fruits surgelés ne sont pas adaptés aux liqueurs maison, car ils rendent de l'eau.

Calendrier de pleine saison des fruits et des fleurs

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Abricot						•	•					
Acacia (fleurs)					•	•						
Ananas	•	•	•	•								•
Angélique						•	•					
Cassis							•					
Cédrat									•	•	•	
Céleri branche							•	•	•	•	•	
Cerise						•						
Citron	•	•	•	•	•	•			•	•	•	•
Clémentine	•	•								•	•	•
Coing										•	•	
Estragon					•	•	•	•	•	•		
Figue								•	•			
Fraise					•	•			•			
Fraise des bois						•	•	•	•			

Vin chaud alsacien

Appelé aussi *Glühwein*, le vin chaud est généralement fait à base de vin rouge et d'épices. Il se consomme principalement en hiver et vous réchauffera sur les marchés de Noël.

Temps de préparation : 30 minutes

Pour 6 personnes

- 10 cl d'eau
- 50 g de sucre
- 2 clous de girofle
- 1 bâton de cannelle
- 1 cuil. à café de noix de muscade en poudre
- 1 feuille de laurier
- 1 orange non traitée
- 75 cl de vin rouge

- 1) Portez à ébullition l'eau avec le sucre, les épices et le laurier. Arrêtez le feu et laissez reposer ce sirop 20 minutes.
- 2) Pressez le jus de l'orange. Filtrez le sirop aux épices. Versez-y le jus d'orange et le vin rouge. Portez à ébullition.
- 3) Servez bien chaud dans des tasses hautes en verre.

Conseil

Vous pouvez disposer une rondelle d'orange dans chaque tasse au moment de servir.





Retrouvez dans cet ouvrage tous les savoir-faire techniques pour réaliser vos charcuteries et produits fumés, vos yaourts et fromages, vos pains et viennoiseries, vos confitures, vos pâtisseries et desserts et vos boissons.

De nombreuses photos en pas-à-pas vous apprendrons à réaliser facilement les bons gestes pour transformer vos produits et les conserver. Savez-vous entonner ou fumer de la viande ? Faire cailler du lait ou affiner un fromage ? Savez-vous pétrir de la pâte ou conserver du pain ?

Découvrez l'histoire de la charcuterie, du fromage et du pain, sélectionnez les bons produits, équipez-vous avec le matériel adéquat... et régalez les papilles de vos invités.

Cet ouvrage complet est fait pour vous !



Une équipe des meilleurs spécialistes Rustica vous livre ici tous les secrets et toutes les techniques pour réaliser facilement des recettes savoureuses.

MDS : 46304

www.rustica.fr



29,95 € TTC