

Introduction [extrait]

Il existe déjà bon nombre d'ouvrages sur la viennoiserie et, parmi eux, quelques livres bien pédagogiques, aux recettes quasi inratables. Alors pourquoi un opus de plus sur le sujet ?

Tout simplement parce que nous aimerions partager avec vous notre vision de la viennoiserie « bio ». On peut, en effet, pour confectionner, par exemple, un croissant ou une brioche estampillée « bio », garder la recette conventionnelle en remplaçant juste chaque ingrédient par son exacte réplique issue de l'agriculture biologique. Mais l'on peut aussi, et c'est davantage notre démarche, opter pour des ingrédients moins transformés, plus « bruts », plus végétaux, souvent plus digestes, dans tous les cas bien meilleurs pour la santé... Sauf que cela, c'est un véritable défi !

Il faut en effet savoir que les boulangers et pâtisseries de métier ont recours à certains petits « trucs » pour doper la légèreté, l'élasticité, la conservation et/ou le goût de leurs viennoiseries : des farines ultra raffinées (dites « de gruau », ou T45, ou « de force » c'est-à-dire enrichies en gluten), de l'extrait de malt (pour le parfum), l'ajout de féculés ou d'amidons divers... et cela pour ne parler que des très bons artisans, sans même aller regarder du côté de ceux, aux productions plus industrielles, qui utilisent divers adjuvants (agents humectants, agents blanchissants de la farine, agents antioxydants, enzymes, poudre de lactosérum, arômes, conservateurs, etc.).

Alors, que se passerait-il si nous tentions de réaliser par exemple une recette tout à fait conventionnelle de croissants en remplaçant « juste » la farine de force ultra blanche (et très riche en gluten) par la même quantité de farine de blé (ou d'épeautre) semi-complète ? Un désastre.

Que se passerait-il si l'on tentait de changer tout le beurre d'une brioche bien filante par une alternative végétale (huile, purée d'oléagineux...) ? Un désastre. Et ainsi de suite.

Pour mettre au point des recettes à base d'ingrédients moins raffinés, il faut donc tout revoir, et s'aventurer dans des zones inconnues sans autres ouvrages « de référence » sur lesquels s'appuyer...

Oserons-nous vous l'avouer ? Le peaufinage de certaines recettes nous a pris de longs mois et d'innombrables essais (parfois cela se jouait avec 20 g de plus ou de moins de tel ingrédient, ou à 30 min près de temps de pointage, ou à 5 °C d'écart de température pour l'étuve...). Mais au final, comme nous sommes toutes deux très perfectionnistes (mot sympathique pour ne pas dire « psychopathes de la pâtisserie »), les recettes qui ont été validées pour cet ouvrage sont toutes **épatantes** !

Certains petits « trucs » existent en effet pour doper la légèreté d'une pâte réalisée avec une farine semi-complète (le taux d'hydratation plus élevé, par exemple), et ce sont ces petits secrets que nous voulons vous transmettre dans cet ouvrage. Nos viennoiseries aux ingrédients bio, moins raffinés, parfois végétaux¹ sont-elles pour autant aussi délicieuses

¹ Pas toujours, car chez nous le beurre, par exemple, n'est pas « tabou » : nous essayons juste (comme avec la crème), de ne l'utiliser qu'à très bon escient pour sublimer certaines recettes qui requièrent son incontournable et inimitable présence...

que celles des boulangers ? Sincèrement, oui, elles sont extra ! Un peu différentes, certes, mais il suffit de mordre – même le lendemain ! – dans un croissant à l'épeautre encore tout croustillant pour s'en convaincre aussitôt...

Alors, sont-elles un peu plus « rustiques », nos viennoiseries ? Parfois. Mais quel régal !

Sont-elles un peu plus brunes, un tantinet moins levées ? Parfois. Mais quel régal !

Baignent-elles moins dans le beurre ? Souvent. Mais quel régal !

Sont-elles moins sucrées ? Toujours. Mais quel régal !

Nous vous laissons en juger...

Enfin, soyez bien serein sur le fait qu'hormis quelques rares recettes un peu délicates (pâte feuilletée levée par exemple), nous ne vous proposons que des réalisations assez simples. Les plâtres, nous les avons essuyés avant vous ! Il ne vous reste plus qu'à suivre paisiblement les recettes de ce livre et votre maison embaumera du parfum totalement dingue du croissant chaud, de la brioche à la fleur d'oranger ou des beignets aux pommes... Vos enfants croqueront (épatés !) dans un gros palmier croustillant de Maman, introduiront de leurs menottes maladroites un carré de chocolat dans les pains au lait de Papa, se couvriront le menton avec la bonne huile d'olive échappée des fougassettes provençales de Mamie (ou avec la compote fuyant le feuilletage bien doré des chaussons aux pommes de Papi). Vous reprendrez un deuxième croissant en vous disant « Bah, ils ne contiennent que 15 g de beurre... », et au dessert du dimanche votre cher et tendre réclamera un deuxième baba au rhum, « juste pour être sûr, parce qu'il n'a pas pu bien goûter le premier ». Vous ramènerez le sourire sur le visage d'une amie un peu triste en dégainant des petites brioches suédoises à la cannelle de votre sac, et épaterez toute la tablée en apportant votre galette des rois réalisée avec amour de vos blanches mains (même la pâte ? Oui, même la pâte !).

Autant de petits instants de bonheur. Tout cela n'a pas de prix.

PETIT MÉMO : CE QUI PEUT FAIRE RATER UNE RECETTE DE VIENNOISERIE

- Levure « assassinée » par un liquide trop chaud
- Levure « trucidée » par le contact du sel
- La taille des œufs
- Un four capricieux
- Un blutage de farine non adapté
- Un moule de taille ou de forme non adaptée
- Le matériau d'un moule
- Une balance machiavélique (qui donne des mesures à la louche...)
- Une balance facétieuse (qui s'est mise en « oz » plutôt qu'en grammes)
- Un mauvais pétrissage (insuffisant ou au contraire trop poussé, ce qui détruit le réseau glutineux)
- Un pointage ou un apprêt insuffisant (pâte pas assez levée) ou trop long (pâte à bout de souffle...)
- Une étuve trop chaude (croissants raplapla, beurre qui se sauve du tourage)
- Une soudaine envie d'improviser (« Tiens, et si je remplaçais la farine de blé par de la farine de pois chiches ? »)
- Des ingrédients rances (attention aux cerneaux de noix du commerce, aux farines proches de leur DLC, aux huiles essentielles ou épices éventées).
- Un ingrédient décevant (exemple : certains laits d'amande un peu crayeux, certains arômes d'amande amère qui « décoiffent », etc. : voir « bonnes adresses »)
- Le fait de ne pas lire la recette en entier avant de commencer
- Le fait de ne pas avoir préparé tous les ingrédients avant de commencer
- Le fait de réaliser votre recette en pensant à autre chose...
- Un enfournement trop haut dans le four (ou beaucoup trop bas, directement sur la sole)

Gaufres de Liège

Réalisées à partir d'une pâte levée, les gaufres de Liège se réalisent généralement avec de gros grains de sucre casson qui croustillent sous la dent... Mais c'est en version moins sucrée et nappée de chocolat noir croquant que nous les préférons de beaucoup !

POUR 16 GAUFRES – TEMPS DE PRÉPARATION ACTIF : 10 MIN – LEVÉE : 1 H 30

CUISSON : QUELQUES MINUTES PAR FOURNÉE

100 g de *ghee* (à défaut, de beurre bio)
+ un peu pour le gaufrier
15 cl de lait au choix (de vache,
ou végétal)
30 g de sucre vanillé
50 g de sucre au choix (coco,
cassonade...)
1 sachet de levure de boulangerie
déshydratée
2 œufs de taille moyenne
350 g de farine T80 ou T110
1 c. à café de fleur de sel
1 c. à soupe de rhum
200 g de chocolat noir pâtissier à 70 %

Faire fondre le *ghee* ou le beurre dans une casserole. Hors du feu, ajouter le lait, les sucres, le rhum et bien mélanger. Vérifier avec le doigt que la température ne soit pas trop chaude, puis ajouter la levure et bien fouetter pour la délayer parfaitement. Ajouter les œufs, mélanger.

Mettre la farine et le sel dans un saladier ou dans le bol d'un robot pâtissier. Ajouter le contenu de la casserole, puis mélanger à la cuillère de bois ou pétrir au robot environ 5 min. Couvrir, laisser lever 1 h 30 environ dans un endroit tiède.

Quand la pâte a levé, la renverser sur un plan de travail fariné, la façonner vite fait en sorte de boudin, puis la découper en 16 petits morceaux.

Faire chauffer un gaufrier, déposer sur chaque grille une noisette de *ghee* ou de beurre, puis un morceau de pâte. Laisser cuire jusqu'à ce que les gaufres soient bien levées et dorées. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la pâte, sans oublier d'ajouter une noisette de beurre ou de *ghee* sur la grille de chaque gaufre entre deux « tournées ».

Casser le chocolat dans un petit bol, puis le faire fondre au bain-marie. Le verser dans une assiette à soupe, puis y déposer chaque gaufre, l'une après l'autre, pour napper de chocolat un seul côté. Laisser refroidir sur un papier cuisson ou une grille (face chocolatée sur le dessus)... ou savourer tout chaud !

Ces gaufres sont meilleures le jour même, mais peuvent se conserver au moins 3 jours dans une boîte bien fermée.



Croissants

Le « geste » en lui-même est très simple (il ne faut toutefois pas se tromper à la découpe !) : c'est la qualité des ingrédients, la réussite du feuilletage, puis le temps d'apprêt qui font la différence entre un croissant réussi, un croissant moyen... et un croissant raté.

Quoi qu'il en soit, ne vous découragez pas : cette viennoiserie est de celles que l'on ne sait réussir à tous les coups que moyennant un peu d'expérience. Mais en attendant, même vos croissants éventuellement un peu « ratés » visuellement auront un goût de folie...

POUR 16 CROISSANTS – TEMPS DE PRÉPARATION ACTIF : 10 MIN (PLF NON COMPRISE)

LEVÉE : 1 H 30 ENVIRON (SANS COMPTER LA PLF) – CUISSON : ENVIRON 15 MIN

1 pâton de PLF (voir p. XX) ou de PLF escargot (p. XX)

1 œuf pour la dorure

Un peu de farine

« PLF », KÉZACO ?

C'est la pâte levée feuilletée, dont je vous donne la recette p. XX.

1. MONTAGE

Déposer le pâton de PLF sur un plan de travail fleuré de farine, en orientant les plis vers soi (et non sur le côté, voir photo 1). Avec délicatesse, étaler le pâton en formant un rectangle d'environ 75 x 40 cm (photo 2).

Avec un couteau ou une roulette, découper le pâton exactement comme sur la photo 3 : 1 fois dans la longueur et 3 fois dans la largeur. On obtient alors 8 rectangles que l'on recoupe ensuite en diagonale, ce qui donne 16 triangles.

Prendre un premier triangle, pointe vers le bas, étirer légèrement (et délicatement) les deux « oreilles » (les angles hauts du triangle) puis enrôler le croissant (photo 4) en terminant pointe dessous.

Renouveler ce geste pour tous les autres croissants.

On peut, au choix, laisser les croissants droits ou recourber leurs « pinces » (photo 5) en forme de... croissant justement !

2. APPRÊT

Disposer les croissants sur une plaque de cuisson en les espaçant bien les uns des autres. Battre un œuf à la fourchette et les dorer légèrement au pinceau.

Laisser lever les croissants pendant 1 h 30 à l'étuve, sans dépasser 25 à 28 °C (surveiller car parfois, la levée est plus rapide et si l'on attend trop avant d'enfourner, les croissants s'aplatissent pendant la cuisson).

Préchauffer le four à 200 °C.

3. CUISSON

Enfourner les croissants pour 15 min.

.../...

2 Pâte levée feuilletée, voir p. xx





PETITS « TRUCS » DE PÂTISSIERS...

Ne faisons pas les autruches : les croissants sont une viennoiserie exigeante, un peu capricieuse et qui, même chez les « pros », peut donner quelques surprises.

Ce qui peut faire la différence :

- la farine : on peut réaliser des croissants dé-li-cieux avec de la farine T110 mais attention, ils ne seront jamais aussi feuilletés que ceux réalisés avec une farine plus blanche. Les boulangers utilisent de la farine de gruau T45 et l'enrichissent parfois en gluten... Nous avons opté pour de la T80 de blé (ou de la T110 de grand épeautre, voir « bonnes adresses ») et ces croissants moins raffinés peuvent être tout aussi réussis.
- Ces bons croissants, il faut les « mériter » un peu, car c'est comme le pain maison : plus on en fait, plus on acquiert ces réflexes, ces « gestes justes » qui font la différence : ne pas écraser la pâte trop brutalement au rouleau (sinon le beurre risque de se sauver du feuilletage par endroits), fleurir le plan de travail juste ce qu'il faut (afin que la pâte ne colle pas, sinon elle se déchire et adieu le feuilletage), mais sans non plus mettre trop de farine, sinon cela durcit les croissants, etc.

