

Les pâtes fraîches

écrit par Karim



Pâte de base et tagliatelles

Quand je pense que j'ai passé plus de la moitié de ma vie à manger des pâtes sèches, je me dis que j'ai loupé un truc. Et, lorsque je vois le temps que je passe dans ma cuisine, je trouve cela encore plus dingue.

J'ai été invité par un copain à participer à un atelier de confection de pâtes fraîches dans Paris. Faut dire que le lieu ne payait pas de mine (en plus il faisait super froid) mais je me suis régalé durant toute la séance.

Merci Richard pour avoir partagé ton cadeau d'anniversaire, merci Nora pour avoir pensé à m'inviter et merci Marco (le cuisinier Italien) pour sa gentillesse et sa générosité. C'est en participant à des ateliers culinaires que je me dis : j'ai

loupé un virage dans ma vie.

Pour ceux qui aiment cuisiner, je vous en conjure : ne faites pas la même erreur que moi, jetez-vous à corps perdu dans la confection de pâtes fraîches. Vous ne pourrez plus jamais acheter un paquet de pâtes sèches en grande surface. Même ma femme, qui d'ordinaire ne se charge que de l'intendance (faut dire que ça m'arrange bien car je déteste cela) adore faire les pâtes avec moi. Vous le verrez, plus tard, dans le déroulement de la recette, à 2 tout va beaucoup plus vite. Sinon il faut investir dans une machine électrique avec un moteur.

Ce qui est d'autant plus incroyable c'est la quantité de pâtes fraîches que vous êtes capable d'engloutir. Généralement, je ne dépasse jamais 120 grammes par personne mais avec les pâtes fraîches vous pourrez allègrement dépasser les 150 grammes par personne.

Alors, prêt à faire vos pâtes maison ?

Avant tout, je vais vous dévoiler tous les petits secrets que Marco nous a si généreusement donné.

- Utiliser de préférence une farine T55 classique (moins de gluten donc moins d'élasticité).
- La surface de travail doit impérativement être en bois non traité 100% naturel (on en trouve sur Internet).
- Respectez la quantité de farine pour 1 œuf. Le calcul est simple, pour 100 g de farine on ajoute 1 œuf.
- On n'utilise pas toute la quantité de farine, on en laisse un peu de côté qu'on utilisera si nécessaire. Le but est de respecter le point cité au-dessus.
- **Astuce extraordinaire** : on utilise de la farine de riz et non de la farine de blé pour séparer les pâtes lors de la confection. Cela évite qu'elles ne collent entre elles. Vous comprendrez en lisant la recette.
- Cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau puis ajouter du gros sel uniquement lorsque l'ébullition est atteinte.
- On brasse, avec une fourchette, les pâtes continuellement durant la cuisson pour éviter qu'elles ne collent entre elles.
- Réserver un peu d'eau de cuisson (forte en amidon) pour lier la sauce et les pâtes. C'est facultatif mais visiblement utile, surtout pour réchauffer

des pâtes le lendemain.

- Mangez-les « **Al dente** » pour plusieurs raisons (voir informations utiles)
- Servir aussitôt et manger immédiatement.

Ajout du 31/10/2020 – Astuce incroyablement géniale

Je trouvais que lors de la préparation de la pâte, cette dernière était plutôt sèche, ce qui ne facilite pas le travail. J'ai donc ajouter 2 pschitt d'eau pour la détendre. Et je peux vous dire que ça change la vie. La pâte est moins sèche et on y passe deux fois moins de temps. C'est dorénavant comme cela que je procède (depuis au moins 2 mois) et ça ne change absolument rien à la qualité des pâtes.

Faites-le juste avant de tout rassembler pour former la boule de pâte. Vous me remercirez plus tard :-).

J'espère qu'avec toutes ces astuces, vous allez devenir incollable dans la confection de pâtes fraîches.

Ustensiles nécessaires pour cette recette :

- 1 plan de travail en bois (de préférence)
- 1 machine à pâtes (voir la rubrique Ustensiles)
- 1 corne de boulanger
- Film alimentaire
- 1 fourchette
- 1 rouleau pâtissier
- Papier sulfurisé

Ingrédients pour 3 personnes :

- 300 g de farine T55
- 3 œufs (50 g en moyenne/œuf)
- Beaucoup de farine de riz

Étapes de préparation :

Avant de commencer, lisez ou visualisez toutes les étapes au moins une fois et préparez tous vos ingrédients.

J'ai principalement mis que des vidéos, je trouve que c'est plus approprié pour bien comprendre les gestes. N'hésitez à faire un arrêt sur image à la fin des vidéos. j'ai volontairement ajouté un récapitulatif avec pleins d'informations très utiles.

N'hésitez à me dire si vous préférez avoir les informations en dehors de la vidéo.

Commencer par préparer la pâte de base (environ 15 minutes) :

Cette seconde vidéo concerne la **seconde étape** de confection des pâtes fraîches. L'objectif est de presser la pâte au laminoir afin d'obtenir des bandes de pâtes qui serviront à la confection des tagliatelles (environ 15 minutes)

La troisième étape concerne le façonnage des tagliatelles. Durant cette étape, nous allons repasser toutes les bandes de pâtes au laminoir spécialement conçu pour réaliser des tagliatelles (environ 15 minutes).

La dernière étape (celle que tout le monde attends avec impatience) concerne la cuisson des pâtes. Je n'ai pas mis de vidéo en ligne car cette étape est pour le moins très simple. En revanche, vous devez néanmoins respecter quelques règles élémentaires :

- > La règle : 1 litre d'eau pour 100 g de pâtes
- > On utilise exclusivement du gros sel
- > On ajoute le sel uniquement lorsque l'eau a atteint son ébullition
- > On remue avec une fourchette durant toute la cuisson
- > On privilégie une cuisson 'Al dente'.

Le temps de cuisson ne doit pas excéder 90 secondes. Il faut savoir que plus vous cuisez vos pâtes, plus vous cassez les protéines de blé. D'après notre Chef cuisiner Marco, des pâtes 'Al dente' se digèrent en moins de 45 minutes contre 4 à 5 heures pour des pâtes trop cuites.

Pour en avoir fait plusieurs fois depuis l'atelier, je peux vous assurer que les pâtes fraîches se digèrent beaucoup plus vite que les sèches et fini les sensations de ballonnement.





Informations utiles :

- La pâte fonce au bout de 48 heures au frais. Pour autant, vous pouvez l'utiliser sans problème. La pâte devient verdâtre.
- Vous pouvez congeler la pâte. Si c'est le cas, vous ne pourrez l'utiliser que pour faire des lasagnes.
- Une fois séchées, vous pouvez conserver vos pâtes non cuites durant 2 jours au frigo.
- Si vous ne disposez pas de machine à pâte, vous pouvez étaler la pâte au rouleau pâtissier. Bonne chance ☐
- Si vous ne disposez pas de l'ustensile supplémentaire pour faire des tagliatelles vous pouvez farinez (riz) vos bandes de pâtes, les rouler en rouleau et découpez au couteau des lanières. C'est moins régulier mais ça marche très bien.
- Si vous choisissez de parfumer ou colorer vos pâtes, faites-le au moment de l'incorporation des œufs. Ajuster la quantité de farine si vous ajouté des ingrédients humides.
- Ne faites pas la même erreur que moi, passer la machine à pâtes sous l'eau pour la nettoyer ; une vraie catastrophe. Du coup, j'en ai commandé une autre. Il faut juste utiliser une brosse pour la nettoyer (Merci Patrice).

Prenez le temps de cuisiner et surtout, faites-vous plaisir ...