

la consommation

Le pain à la maison

Manifestation du retour aux traditions ancestrales

Par Monique PAYEUR

En 1916, le docteur Aurèle Nadeau publiait un pamphlet assez violent intitulé "La grande erreur du pain blanc".

Dans le temps, c'était prêcher dans le désert, comme l'auteur de la préface d'un nouveau livre de cuisine que vient de publier Mme Charles Gagné, de La Pocatière, aux éditions Leméac.

Aujourd'hui, constate Arthur Labrie, ce retour des ménagères aux méthodes anciennes de préparation du pain en témoigne car, dit-il, "il est un domaine de la chaîne alimentaire où le consommateur s'est fait manipuler, c'est bien celui de la boulangerie".

Le consommateur comprend en 1975 la "tragédie du pain blanc", semble-t-il, puisque le mouvement de retour aux traditions a atteint les maisons d'édition qui considèrent maintenant rentable cette vague rétro dans la cuisine.

Le livre préparé par madame Charles Gagné, une vénérable Québécoise de plus de 70 ans, s'intitule "Le pain chez soi, 70 recettes".

Expérimentées des centaines de fois, les recettes recueillies proviennent de plusieurs coins du Québec, mais surtout de la Côte-du-Sud, soit le Bas Saint-Laurent, d'où origine Mme Gagné.

La majorité des recettes de ce livre sont à base de blé entier, mais il y a également des recettes de pain de ménage à base de farine blanche. On y explique également la façon de faire son propre levain et on ajoute aux recettes traditionnelles de pain, des recettes de galettes, brioches et pains d'origine étrangère.

Les quantités des recettes sont indiquées en mesures anglaises et métriques.

Pour les fins du reportage du SOLEIL sur le pain, j'ai utilisé deux recettes de ce livre: "Le pain de ménage", recette de base typique de la Côte-du-Sud, que j'ai fabriqué avec de la farine blanche, mélangée avec un peu de farine de blé entier, et "Le pain de blé" de madame Angeline Saint-Pierre, sculpteur à Saint-Jean-Port-Joli.

Le pain de madame Saint-Pierre m'est apparu particulièrement savoureux parce qu'il contenait plus de farine de blé entier. Fait intéressant noté dans la recette, Mme Saint-Pierre achète le blé en grains à la Coopérative agricole de la Côte-du-Sud et utilise son "blender" pour le moudre. Si les couteaux du blender sont bien aiguisés, une tasse de farine est moulue en dix minutes. Une fois la farine moulu, on passe au tamis et on remet à moudre dans l'appareil les parcelles retenues par le tamis.

En plus de fabriquer du pain avec la farine de blé entier, dont un sac de 2 livres et demi se vend approximativement 70 cents, on peut également fabriquer d'excellents muffins avec cette farine.

Sur le sac de farine de blé entier Five Roses, il y a d'ailleurs une recette de muffins dont se régaleront les plus difficiles. On sort généralement ces muffins avec du beurre et une confiture de fruits ou du miel.

Voici ces recettes:

PAIN DE MENAGE DE LA COTE-DU-SUD

| Ingrediénts | Équivalence |
|-----------------------------|-----------------------|
| 1 enveloppe de levure sèche | 15 grammes |
| ½ c. à soupe graisse | 12,5 grammes |
| 1 c. à soupe gros sel | 15 grammes |
| 1 c. à soupe sucre | 15 grammes |
| 1 pinte eau bouillante | 1½ litre |
| 12 à 13 tasses farine | 1.385 à 1.500 grammes |

3 tasses farine tout usage 345 grammes
2 c. à thé levure sèche 10 grammes
2 c. à soupe sucre 30 grammes
1 c. à thé sel 5 grammes
1 c. à soupe margarine fondue 25 grammes
2 tasses eau 480 centimètres cubes

1e Dans 1 tasse eau tiède, dissoudre levure sèche environ 15 minutes.

2e Dans l'autre tasse, dissoudre sucre, sel et joindre à l'autre mélange en ajoutant margarine fondue.

3e Incorporer farine.

4e Pétrir pâte jusqu'à consistance très ferme.

5e Laisser lever environ 40 minutes à température près de 80° F ou 28° Celsius.

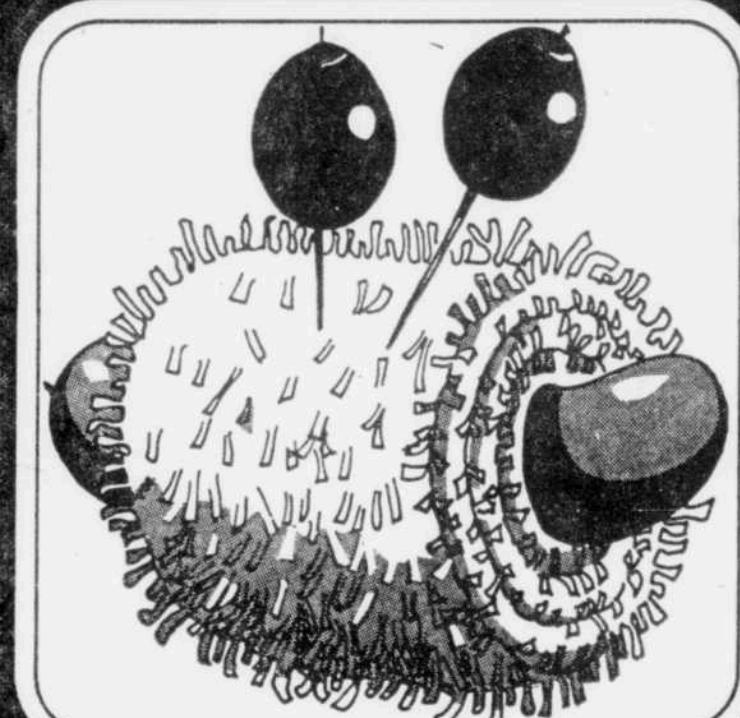
6e Mettre en casserole graissée; laisser lever au moins 1 heure, soit trois fois le volume.

7e Cuire au four à 350° F ou 175° C pendant 1 heure.

MUFFINS

Mélanger ensemble ¾ tasse de farine, 1 tasse de farine de blé entier, 4 c. à thé de poudre à pâte, ½ c. à thé de sel et 2 c. à table de sucre. Mélanger ensemble 1 œuf battu, 4 c. à table de beurre fondu ou d'huile à salade et 1 tasse de lait. Ajouter tout à la fois à la farine. Mélanger rapidement pour que la farine soit humectée; le mélange doit être grumeleux. Remplir aux ¾ les moules à muffins graissés et cuire au four à 375° F 30 à 35 minutes. Donne 8 à 10 muffins moyens.

LES PETITES BOUCHÉES font souvent de bons repas!



NOTRE MENU "les p'tites bouchées ROCHETTE"

| | | | |
|----------------------|----------------------------|--------------------|------------|
| 1- 12'-0" x 24'0" | TWEED BOUCLE - BLEU | PRIX REG. \$318.40 | POUR \$250 |
| 2- 12'-0" x 19'-6" | TWEED - ROUGE & NOIR | PRIX REG. \$258.70 | POUR \$180 |
| 3- 12'-0" x 16'-0" | TWEED BOUCLE - GRIS | PRIX REG. \$212.25 | POUR \$150 |
| 4- 12'-0" x 15'-9" | TWEED BOUCLE - BRUN | PRIX REG. \$209 | POUR \$125 |
| 5- 12'-0" x 14'-6" | TWEED BOUCLE - VERT & BRUN | PRIX REG. \$192.55 | POUR \$130 |
| 6- 12'-0" x 13'-9" | TWEED - GRIS | PRIX REG. \$428.50 | POUR \$260 |
| 7- 12'-0" x 13'-3" | RASE - BRUN | PRIX REG. \$125 | POUR \$85 |
| 8- 12'-0" x 13'-0" | TWEED BOUCLE - ROUGE | PRIX REG. \$120 | POUR \$80 |
| 9- 12'-0" x 12'-6" | TWEED BOUCLE - BRUN | PRIX REG. \$149.20 | POUR \$115 |
| 10- 12'-0" x 11'-6" | TWEED BOUCLE - JAUNE | PRIX REG. \$170 | POUR \$125 |
| 11- 12'-0" x 11'-3" | BOUCLE D'ACRILAN - VERT | PRIX REG. \$119.25 | POUR \$89 |
| 12- 12'-0" x 11'-0" | TWEED BOUCLE - ROUILLE | PRIX REG. \$146 | POUR \$100 |
| 13- 12'-0" x 8'-3" | HAUTE MECHE - VERT 2 TONS | PRIX REG. \$120.95 | POUR \$75 |
| 14- 12'-0" x 6'-9" | PELUCHE RASEE - VERT | PRIX REG. \$125 | POUR \$75 |
| 15- 12'-0" x 5'-9" | PELUCHE RASEE - CARAMEL | PRIX REG. \$83.50 | POUR \$50 |
| 16- 11'-11" x 10'-8" | VELVETS - OR | PRIX REG. \$465 | POUR \$235 |
| 17- 11'-0" x 11'-0" | TWEED BOUCLE - GRIS | PRIX REG. \$148 | POUR \$100 |
| 18- 10'-0" x 12'-0" | RELIEF - MAUVE | PRIX REG. \$157 | POUR \$100 |
| 19- 9'-9" x 12'-0" | TWEED - OR | PRIX REG. \$88 | POUR \$50 |
| 20- 9'-9" x 12'-0" | TWEED - VERT | PRIX REG. \$290 | POUR \$150 |

LIVRAISON IMMEDIATE OU "PRETS-A-EMPORTER".

LA MAISON DU TAPIS À QUÉBEC

ÉMILIEN ROCHELLE
555 de la couronne, coin st-vallier, 529-4164

De notre
Salon
de la Mariée...
Une toilette
ravissante.
Tricot "sheer"
de style mouchoir.
Voile opaque
posé sur une
capeline.
Tout nouveau,
le cerceau de
dentelle
pour retenir
le voile.

Louson
LTD
275 est, St-Joseph, Québec 2.

Il n'y a qu'un seul Louson.
Il est entre
Dorchester
et Caron.

S'il a été placé au congélateur, on peut lui redonner beaucoup de saveur en le plaçant quelques minutes au