

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, commente l'auteur de la préface d'un nouveau livre de cuisine qui vient de publier Mme Charles Gagné, de La Pocatière, aux éditions Leméac.

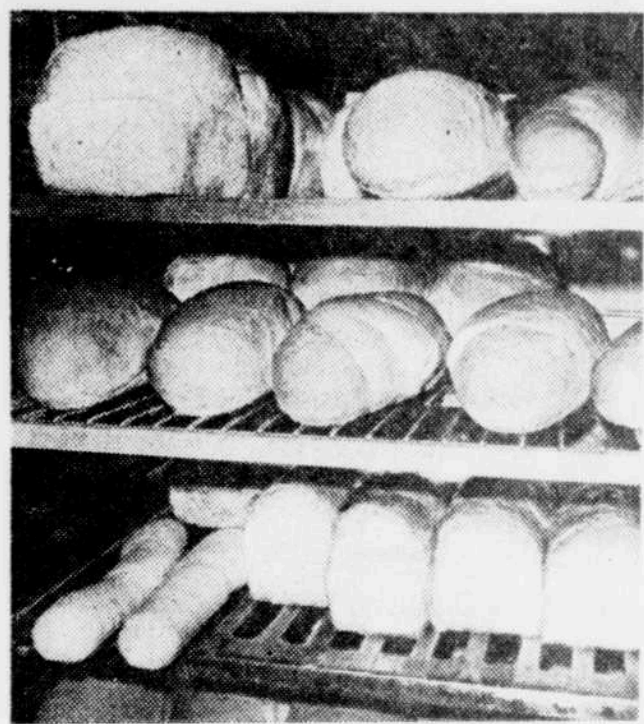
Aujourd'hui, constate Arthur Labrie, ce retour des ménagères aux méthodes anciennes de préparation du pain en témoigne car, dit-il, "s'il est un domaine de la chaîne alimentaire où le consommateur s'est fait manipuler, c'est bien celui de la boulangerie".

Le consommateur revient 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 originairement Mme Gagné.

La majorité des recettes de ce livre sont à base de blé



Bien pétrir et faire lever le pain dans un endroit chaud

Il est important de ne pas ménager la pâte au moment de la pétrir. Le pétrissage est important et il est bon de pétrir fermement pendant dix minutes pour obtenir de bons résultats.

Il est également important que la pâte lève dans un endroit chaud, soit 80 degrés F ou 28 degrés C. Pour cela, j'ai placé ma pâte dans une petite pièce munie d'un chauffage électrique autonome. Il fut alors possible d'obtenir cette intensité de chaleur sans chauffer toute la maison à 28 degrés.

S'il n'est pas possible de procéder de cette manière, placer la pâte dans le bas du four froid et poser sur la tablette du haut un grand plat rempli d'eau très chaude. Poser si possible un thermomètre dans le four afin de vérifier la température. Changer l'eau au besoin.

Même si certaines recettes parlent de laisser gonfler la pâte une heure ou moins, l'expérience a démontré qu'on obtenait de meilleurs résultats en laissant lever la pâte (une fois abaissée) de une heure trente à deux heures.

Si vous ne voulez pas acheter des moules à pain en grande quantité, il est possible de placer les pains les uns près des autres, dans de grandes casseroles en papier aluminium (65 cents environ pour chaque casserole). Le pain sera moins esthétique, mais aussi bon.

On peut faire des surprises aux enfants quand on leur offre des muffins, en dissimulant des petits morceaux de fromage doux à l'intérieur de quelques-uns et de gelée ou confiture dans d'autres.

Le pain maison n'a pas d'agent chimique de conservation, comme c'est le cas pour la plupart des pains du commerce. Aussi, il faut le conserver bien enveloppé dans un sac à l'épreuve de l'air et le consommer rapidement, si on ne veut pas le congeler.

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

four avant de le servir, en ayant soin de l'envelopper dans un sac de papier mouillé (sans être détrempé).

Le pain maison peut être mélangé et pétri à la fin de la journée et laissé toute la nuit à gonfler à la température de la pièce. L'abaisse et la seconde période de levage et la cuisson pourront s'effectuer le matin.

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.

Louison LTEE
275 est, St-Joseph, Québec 2.

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

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 fabriquée 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 moulin. Si les couteaux du blender sont bien aiguisés, une tasse de farine est moulue en dix minutes. Une fois la farine moulue, 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 demie 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 sert 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

Ingredients	Equivalence
1 enveloppe de levure sèche	15 grammes
1/2 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	1 1/2 litre
12 à 13 tasses farine	1,385 à 1,500 grammes

Dissoudre la levure dans 1 tasse d'eau tiède qui n'est pas comprise dans la quantité d'eau de la recette. Dans un grand récipient, mettre sucre, sel, graisse. Verser l'eau bouillante, brasser pour faire fondre. Laisser refroidir. Lorsque ce mélange est tiède, ajouter la levure dissoute, et farine toute à la fois moins 1 tasse. Pétrir parfaitement en ajoutant l'autre tasse de farine si nécessaire. La pâte ne doit pas coller. Couvrir, laisser lever du double à l'abri des courants d'air à température moyenne. Abaisser la pâte; laisser lever de nouveau. Verser cette pâte sur planche farinée et mouler rapidement. Couvrir casseroles, laisser doubler le volume. Cuire à 400° F ou 205° C. Après 10 minutes, baisser la température à 350° F ou 175° C. Cuire à peu près 1 heure. Si le pain est doré et se détache du moule, il est cuit. Conserver dans un endroit sec et frais.

N.B. Le temps nécessaire à la pâte pour doubler est moindre après chaque opération.

PAIN DE BLE ANGELINE SAINT-PIERRE

Ingredients	Equivalence
2 tasses farine blé entier	230 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.

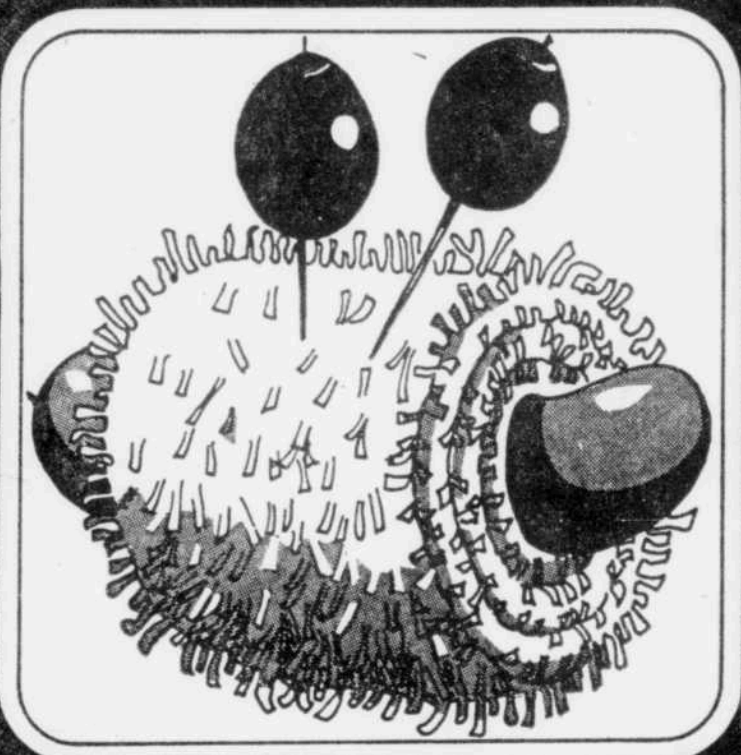
7e Mettre en casserole graissée; laisser lever au moins 1 heure, soit trois fois le volume.

8e Cuire au four à 350° F ou 175° C pendant 1 heure.

MUFFINS

Mélanger ensemble 3/4 tasse de farine, 1 tasse de farine de blé entier, 4 c. à thé de poudre à pâte, 1/2 c. à thé de sel et 2 c. à table de sucre. Mélanger ensemble 1 oeuf 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 3/4 les moules à muffins graissés et cuire au four à 375° F 30 à 35 minutes. Donner 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 REG. \$318.40 POUR \$250	11- 12'-6" x 11'-3" BOUCLE D'ACRILAN - VERT REG. \$119.25 POUR \$89
2- 12'-0" x 19'-6" TWEED - ROUGE & NOIR REG. \$258.70 POUR \$180	12- 12'-0" x 11'-0" TWEED BOUCLE - ROUILLE REG. \$146 POUR \$100
3- 12'-0" x 16'-0" TWEED BOUCLE - GRIS REG. \$212.25 POUR \$150	13- 12'-0" x 8'-3" HAUTE MECHE - VERT 2 TONS REG. \$120.95 POUR \$75
4- 12'-0" x 15'-9" TWEED BOUCLE - BRUN REG. \$209 POUR \$125	14- 12'-0" x 6'-9" PELUCHE RASEE - VERT REG. \$125 POUR \$75
5- 12'-0" x 14'-6" TWEED BOUCLE - VERT & BRUN REG. \$192.55 POUR \$130	15- 12'-0" x 5'-9" PELUCHE RASEE - CARMEL REG. \$83.50 POUR \$50
6- 12'-0" x 13'-9" TWEED - GRIS REG. \$428.50 POUR \$260	16- 11'-11" x 10'-8" VELOURS - OR REG. \$465 POUR \$235
7- 12'-0" x 13'-3" RASE - BRUN REG. \$125 POUR \$85	17- 11'-0" x 11'-0" TWEED BOUCLE - GRIS REG. \$148 POUR \$100
8- 12'-0" x 13'-0" TWEED BOUCLE - ROUGE REG. \$120 POUR \$80	18- 10'-0" x 12'-0" RELIEF - MAUVE REG. \$157 POUR \$100
9- 12'-0" x 12'-6" TWEED BOUCLE - BRUN REG. \$149.20 POUR \$115	19- 9'-9" x 12'-0" TWEED - OR REG. \$88 POUR \$50
10- 12'-0" x 11'-6" TWEED BOUCLE - JAUNE REG. \$170 POUR \$125	20- 9'-9" x 12'-0" TWEED - VERT REG. \$290 POUR \$150

LIVRAISON IMMEDIATE OU "PRETS-A-EMPORTER".

LA MAISON DU TAPIS À QUÉBEC

ÉMILIE ROCHETTE

555 de la couronne, coin St-Vallier, 529-4164