

Le petit livre des pâtes

Héloïse Martel

Plus de 100 recettes pour cuisiner
toutes les pâtes



FIRST
Editions

Le petit livre des
pâtes

Héloïse Martel

Le petit livre des
pâtes

FIRST
 Editions

© Éditions First, 2002

Le code de la Propriété Intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'Auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle.

Dépôt légal : 2^e trimestre 2002

Conception graphique : Pascale Desmazières

Photo de couverture : © Ryman Cabannes / Sucré Salé

Éditions First

60, rue Mazarine

75006 Paris - France

Tél. : 01 45 49 60 00

Fax : 01 45 49 60 01

Internet e-mail : firstinfo@efirst.com

www.editionsfirst.fr

ISBN numérique : 978-2-7540-2955-1

INTRODUCTION

Précieuses alliées des parents de famille nombreuse, providence des célibataires, gloire des cordons bleus, les pâtes ont tout pour plaire aux gourmands de tous âges et de tous horizons. Comment pourrait-on se passer d'elles ? Elles permettent toutes les improvisations, puisqu'on peut les conserver dans un placard pendant plusieurs mois, elles s'accommodent volontiers des restes du frigo, elles se préparent en un tour de main, et elles sont très économiques.

Du côté de la diététique

Les diététiciens eux-mêmes chantent leurs louanges. Elles apportent des sucres lents, véritable carburant énergétique utilisé par l'organisme pour assurer le bon fonctionnement des

muscles et des organes. Elles contiennent des protéines végétales, des vitamines B et E, des sels minéraux précieux pour l'organisme. 100 g de pâtes cuites apportent 150 calories. C'est l'accompagnement, plus ou moins riche, qui fait la différence. Des spaghetti à la carbonara apportent 500 calories, une salade de penne au brocoli et au haddock, seulement 350 calories.

Alliées à des protéines sous forme de viande, d'œuf ou de fromage, et à des fibres sous forme de légumes frais, les pâtes constituent un repas complet, idéal sur le plan nutritionnel. Elles représentent d'ailleurs un aliment de base des sportifs de haut niveau qui les consomment avant les compétitions.

Précédez ou faites suivre vos pâtes de crudités, afin d'équilibrer votre menu.

Si vous surveillez de près votre ligne, ne vous privez pas de pâtes, mais consommez-les de préférence au déjeuner. Au dîner, votre organisme a tendance à stocker sous forme de graisse les calories qui n'ont pas été brûlées par l'activité.

Le choix des pâtes sèches

Toutes les pâtes ne se valent pas. Les meilleures sont incontestablement les pâtes aux œufs frais.

En dehors des célèbres spaghetti, il existe des dizaines de formes de pâtes. En Italie, certaines variétés portent même des noms différents selon les régions.

Le choix de la forme dépend de votre recette, et de vos préférences personnelles. Sachez simplement que les pâtes ornées de rainures absorbent mieux la sauce que les pâtes lisses.

Pour les potages ou les repas de bébé :

- Alphabet
- Cheveux d'ange

- Étoiles

- Vermicelle

À farcir :

- Cannelloni

- Lasagnes

Farcies :

- Ravioli

- Tortelloni

Pour les préparations en sauce :

- Conchiglie (en forme de coquillage)

- Coquillettes
- Crozets
- Epinettes
- Farfalle (ou papillons)
- Fettucine (ou tagliatelle fines)
- Fusilli (ou torsettes)
- Gnocchi
- Macaroni

- Penne lisse (lisses) appelés aussi plumes ou penne rigati (avec rainures)
- Roues de carosse
- Serpentine
- Sorprès
- Spaghetti et spaghettini (spaghetti fins)
- Tagliatelles
- Tortiglioni

Certaines pâtes se présentent sous une forme colorée : les rouge clair à la tomate, les rouge foncé à la betterave, les orangées au safran, les vertes aux épinards ou au basilic, les noires à l'encre de seiche. Mais bien plus que cette petite fantaisie, c'est la sauce d'accommodement qui donne aux pâtes leur personnalité.

La préparation des pâtes fraîches

Il existe, dans le commerce, des pâtes fraîches de bonne qualité, mais vous les apprécierez encore davantage si vous les préparez vous-même.

- Préparez les ingrédients : 300 g de farine tamisée pour 3 gros œufs, du sel. Sortez les œufs du réfrigérateur deux heures avant la préparation, ils doivent être à la température de la farine.
- Versez la farine sur une planche, creusez un puits, cassez les œufs au centre du puits.
- Battez les œufs à la fourchette, puis ramenez petit à petit un peu de farine vers le centre pour l'incorporer.

- Lorsque le mélange prend une consistance solide, pétrissez à la main en incorporant le reste de farine jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Si la pâte est trop sèche, ajoutez de l'eau.
- Roulez la pâte en boule, entourez-la d'un film alimentaire et laissez-la reposer au frais 30 minutes au moins.
- Étalez la pâte finement au rouleau en l'étirant bien, ou à l'aide d'une machine ; elle doit avoir environ 6 mm d'épaisseur.
- Placez la pâte sur une planche, et coupez-la selon la forme désirée : en bandes de 3 mm de large pour des tagliatelle, en carrés avec une roulette à pâtisserie pour les ravioli... La machine vous permet d'obtenir très rapidement des tagliatelle, des fettucine, des lasagnes....
- Disposez les pâtes sur un torchon propre sans les superposer afin qu'elles ne se collent pas entre elles.
- Faites-les cuire, pendant 1 minute environ avant de les accommoder.

La quantité à prévoir

Pour ne pas avoir un reste de pâtes qui se dessèche dans le réfrigérateur pendant plusieurs jours avant de prendre le chemin de la poubelle, et pour ne pas laisser vos convives sur leur faim, prévoyez juste.

En accompagnement, on compte 80 g de pâtes sèches par personnes, soit environ 300 g pour 4 personnes. Si vous servez les pâtes en plat unique, ou si vous devez satisfaire de gros appétits ou de grandes gourmandises, prévoyez de 100 à 120 g par personne, soit de 400 à 500 g pour 4 personnes.

Si vous servez des pâtes fraîches, doublez les proportions : prévoyez 200 g par personne en moyenne.

La cuisson des pâtes

Simple, elle doit cependant obéir à certaines règles :

- Faites bouillir de l'eau dans un vaste récipient : comptez au minimum 3,5 litres d'eau pour 400 g de pâtes, c'est-à-dire pour 4 personnes. Salez à raison de 1 cuillerée à soupe de sel fin pour ce volume d'eau.
- Dès que l'eau bout, jetez-y les pâtes, et remuez avec une spatule en bois afin que les pâtes ne se collent pas entre elles.
- Couvrez le récipient pour que l'ébullition reprenne rapidement. Surveillez, puis découvrez partiellement. Les pâtes doivent cuire à petits bouillons.
- Le temps de cuisson varie selon la taille et la qualité des pâtes et selon votre goût personnel. Une seule méthode : goûtez. Les amateurs recommandent une cuisson *al dente* : les pâtes doivent être tendres, mais un petit peu fermes sous la dent. Attention à ne pas prolonger la cuisson : vos pâtes deviendraient molles et collantes. Les pâtes fraîches cuisent seulement 1 à 2 minutes.
- Dès que le degré de cuisson souhaité est obtenu, égouttez les pâtes dans une passoire. Secouez bien.