

Four en terre crue et pizzas sauvages

Atelier du 17 mai 2014



1. RECETTES/PREPARATIONS 3

- a) Pâte à pizza 3
- b) Pizzas salées..... 3
- c) Tarte pommes/fleurs de sureau 4
- d) Recette pâte à Pain..... 5
- e) Pain aux plantes..... 6
- f) Tartinade d'ail des ours ou de lierre terrestre 6
- g) Salade sauvage..... 7

2. LES PARTENAIRES DU PROGRAMME 8



*Atelier animé par l'association Terre et Sens
et fours NBIO, à la cantine d'Estialescq*

Ateliers plantes

1. RECETTES/PREPARATIONS

a) Pâte à pizza

Ingrédients (pour une dizaine de pizzas) :

1 kg de farine Bio T80 à T110
500 à 600mL d'eau tiède (25°C)
20 grammes de sel
5 à 7 grammes de levure boulangère
150 mL d'huile (hors huile d'olive)

Préparation de la pâte :

Mélanger l'eau et la levure, et laisser reposer 10 minutes.
Mélanger le sel et la farine
Intégrer l'huile et émietter
Ajouter l'eau et chercher à obtenir la consistance qui permet à la pâte de se décrocher du bord. Au besoin ajouter de l'eau et de la farine à petites doses pour ajuster le mélange.
Laisser reposer 15 minutes
Travailler la pâte pendant environ 3 minutes, jusqu'à obtenir un mélange homogène
Laisser reposer 2 heures dans une bassine couvert d'un linge humide.
Façonnage : Préparer des boules de la taille de la main et les étaler en retournant souvent la pâte toute en la farinant abondamment. Ne pas faire la pâte trop fine afin de ne pas percer la pizza dans le Four.

b) Pizzas salées

Préparer la pâte à pizza (cf. ci-dessus)
Préparer le pesto à l'ail des ours, la sauce tomate à la marjolaine, le fromage blanc+ crème+ sel

Ateliers plantes

Couper les plantes récoltées au ciseau et les disposer dans des bols ou assiettes
Confectionner de la pizza :
- étaler finement la pâte à pizza
- étaler la base choisie : fromage blanc salé + un peu de crème /ou sauce tomate à la marjolaine/ ou fromage de chèvre
- ajouter une plante (ortie, lierre terrestre, achillée, pesto ail des ours, marjolaine)
- ajouter d'autres ingrédients selon : olives noires, fromage râpé...
- faire un chausson (en calzone pour préserver les plantes lors de la cuisson)

Cuisson
Dégustation

c) Tarte pommes/fleurs de sureau

Ingrédients :

Pâte à pizza à préparer au préalable
2 pommes
5 ou 6 ombelles de fleurs de sureau
2 cuillères à soupe de sirop d'agave
1ou 2 cuillère à café d'agar agar
Quelques fraises

Préparation :

Pâte à pizza à étaler de manière à ce qu'elle soit fine
Étaler des fleurs de sureau sans leur tige et pédoncule floral
Disposer sur les fleurs des rondelles de pommes fines
Étaler sur les pommes des fleurs de sureau sans leur tige et pédoncule floral
Faire cuire quelques minutes (selon température du four), afin de cuire la pâte et caraméliser un peu les pommes

Ateliers plantes

Préparer une gelée de fleurs : prendre les fleurs de 2 ombelles dans de 20 cl l'eau sucrée (2 cuillères à soupe de sirop d'agave) ; ajouter 1 ou 2 cuillère à café d'Agar Agar ; laisser refroidir.

Etaler la gelée de fleurs refroidie sur la tarte refroidie

Décorer avec des fraises

Déguster.

d) Recette pâte à Pain

Ingrédients (pour 5.3kg de Pain) :

4 kg de farine Bio T80 à T110

2,4 L d'eau tiède (25°C)

80 grammes de sel

10 à 14 grammes de levure boulangère

Préparation de la pâte :

Mélanger l'eau et la levure, et laissez reposer 10 minutes.

Mélanger le sel et la farine

Ajouter l'eau et chercher à obtenir la consistance qui permet à la pâte de se décrocher du bord. Au besoin ajouter de l'eau et de la farine à petites doses pour ajuster le mélange. La pâte doit être souple.

Laisser reposer 15 minutes

Travailler la pâte pendant 3 minutes, jusqu'à obtenir un mélange homogène

Laisser reposer 2 à 4 heures dans une bassine, le tout couvert d'un linge humide.

Boulage : diviser la pâte en le nombre de pain voulu. Replier la pâte sur elle même 4 fois en la tournant d'un quart de tour à chaque fois toujours dans le même sens. Laisser reposer 30 minutes.

Façonnage : Replier la pâte sur elle même 4 fois en la tournant d'un quart de tour à chaque fois toujours dans le même sens, et donner au pâton sa forme définitive (clé en dessous).

Laisser reposer 30 minutes.

Fariner le pain et le grigner (taille de fentes sur le pain) juste avant d'insérer dans le Four.

Humidifier le Four avant enfournement.

Le pain est prêt à être enfourné à 250°C entre 30 et 45 minutes de cuisson

e) Pain aux plantes

Préparer la pâte à pain (cf. ci-dessus)

Préparer les plantes (orties, achillée, ail des ours, lierre terrestre...) : laver et couper les plantes récoltées au ciseau et les disposer dans des bols ou assiettes

Incorporer les plantes lors du façonnage

Cuisson

Dégustation du pain avec ou sans les tartinades de fromage de chèvre frais aux plantes

f) Tartinade d'ail des ours ou de lierre terrestre

Ingrédients

1 poignée de feuilles d'ail des ours ou de lierre terrestre, avec quelques fleurs en période de floraison

1 crottin de chèvre frais.

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

un peu de lait végétal si nécessaire.

Préparation

Écraser à la fourchette le fromage de chèvre (avec le lait végétal si besoin), ajouter les tiges finement coupées et les fleurs séparées de leur pédoncule (en mettre quelques une de coté pour la déco).

Aromatiser d' 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Tartinier sur du pain, décorer avec les fleurs.

Variante, avant de décorer avec les fleurs, passer au grill et manger avec une salade.

g) Salade sauvage

Après avoir soigneusement trié les plantes par espèces (et éliminé les intrus), laver et sécher séparément le plantain, d'achillée, le lierre terrestre, l'oseille et l'ortie.

Couper aux ciseaux les feuilles longues dans la largeur au-dessus d'un saladier puis continuer directement dans le saladier comme l'on fait avec le persil.

Ajouter peu à peu les feuilles de moins grande taille en continuant d'homogénéiser aux ciseaux. (Marjolaine, lierre terrestre, achillée.) + 1

pomme (facultatif) coupée en petits cube.

Veiller à ce que les plantes soient coupées suffisamment finement pour qu'elles ne grattent pas la gorge donc ne négligez pas la finesse de la première coupe.

Assaisonner : vinaigre balsamique, de cidre ou de riz (possibilité de le chauffer doucement et d'y faire fondre 1 cuillère à café de miel) + huile de sésame ou olive + cameline ou colza + sel.

Disposer joliment par-dessus les fleurs récoltées et feuilles d'oxalis.

Vous pouvez simplement l'accompagner de pommes de terre vapeur et d'œufs mollets ou de fromage de chèvre frais pour faire un repas complet, simple et vitaminé.

2. LES PARTENAIRES DU PROGRAMME

Les animateurs du programme :

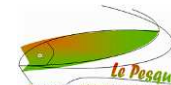


Jean SousSOUST, Valérie MOALIGOU

Partenaires financiers :



Le CPIE Béarn, un réseau d'associations :



Contact :



BÉARN

Maison des vins et du terroir du Jurançon
64 360 LACOMMANDE
05 59 21 00 29
cpiebearn@cpiebearn.fr
www.cpiebearn.fr