

FOCUS Mettre la main à la pâte!

Aimez-vous mettre la main à la pâte? Alors faites votre pain vous-même et agrémentez-le d'histoires croustillantes sur ses origines. Dans *Pains maison* de Heddi Nieuwsma, vous trouverez non seulement plus de 40 recettes de pains traditionnels, mais aussi des histoires et des légendes s'y rapportant.

Par la rédaction



COURONNE MEITLI-SONNTAG-RING*

Préparation: env. 3h. Cuisson: 35-40 min.

Ingrédients pour une couronne

Pour la pâte: 500 g de farine blanche, 25 g de sucre, ½ cc de sel, 60 g de beurre ramolli, 1 blanc d'œuf, 20 g de levure fraîche émiettée ou 7 g de levure sèche, 250 ml de lait tiède. **Dorure:** 1 jaune d'œuf, 1 à 2 cc de lait.

Dans un grand récipient, mélangez la farine, le sucre et le sel. Ajoutez le beurre coupé en morceaux. Formez un puits au centre et ajoutez-y le blanc d'œuf. Réservez. Dans un petit bol ou un verre mesureur, versez la levure dans le lait tiède. Laissez reposer quelques minutes avant de mélanger jusqu'à dissolution complète. Versez la levure liquide dans le puits. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte. Elle sera collante au début, mais continuez à la pétrir une dizaine de minutes sur une surface légèrement farinée, ou avec un robot muni d'un crochet à pâte, jusqu'à ce qu'elle devienne lisse et souple. Placez-la dans un récipient couvert d'un torchon humide. Laissez lever 1-2 heures, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume. Divisez la pâte en trois parts égales. Roulez chaque pâton en longues ficelles. Sur un papier de cuisson, collez les trois brins ensemble en haut, puis tressez-les. Rassemblez les deux extrémités de la tresse précautionneusement et entrelacez-les pour former la couronne. Déposez-la sur une plaque recouverte de papier de cuisson. Laissez reposer encore 30 minutes. Fouettez le jaune d'œuf dans le lait et badigeonnez-en le dessus de la brioche. Faites cuire 35-40 minutes à 200° c. Faites refroidir sur une grille.

* Cette couronne rend hommage aux femmes qui ont contribué à effrayer l'ennemi lors de la bataille argovienne de 1712.



LA PLUS SUISSE DES AMÉRICAINES

Qui aurait cru qu'un livre sur les traditions boulangères helvétiques serait écrit par une Américaine? Elle s'appelle Heddi Nieuwsma et connaît les pains suisses comme peu d'Helvètes. Elle déménage des Etats-Unis à Neuchâtel en 2012. Elle se lance d'emblée dans la découverte de l'art culinaire suisse. Elle porte une attention particulière à l'apprentissage de ses traditions boulangères, qu'elle se plaît à reproduire à la maison. Toutes les semaines, elle partage son enthousiasme sur son blog Cuisine Helvetica. Comme quoi, peut-être faut-il venir d'ailleurs pour percevoir avec suffisamment d'acuité la richesse du patrimoine culinaire helvétique!

LA CULTURE SUISSE À TRAVERS LES PAINS

C'est toute la Suisse que Heddi vous propose de redécouvrir à travers ses pains. Elle vous transmettra les secrets des pains nationaux, comme la très populaire tresse ou la fameuse cuchaule. Elle fera également la part belle aux spécialités cantonales et régionales. Vous découvrirez ainsi que le pain paysan a été créé du fait de la production excédentaire de lait dans les années 1950, que l'Agathabrötli était autrefois utilisé comme talisman de protection contre les incendies.

Pains maison, Editions Helvetiq, CHF 39.–
via www.helvetiq.com ou certaines librairies.