

# La recette du samedi. La quiche aux orties

*Piquante, urticante et reconnaissable d'entre toutes, l'ortie est la reine des « mauvaises herbes ». Depuis l'antiquité on lui prête de nombreuses vertus nutritionnelles et curatives: elle est riche en vitamines du groupe B, en vitamine E, en provitamine A et elle contient six fois plus de vitamine C que l'orange ! Découvrez cette recette de quiche aux orties gourmande et riche en saveurs.*



## Quiche aux orties

### Ingredients

- 1 pâte Brisée
- 1 saladier d'ortie
- 12,5 cl de lait
- 3 œufs
- 100g de comté coupé en dés
- Une gousse d'ail
- Une pincée de sel et de poivre
- D'autres épices et aromates selon vos envies et vos goûts

## Recette



- Cueillir les orties : ne prélever de feuilles que sur le haut des orties, sur environs 5 centimètres. Laver les feuilles et réserver.
- Faire revenir dans un peu d'huile d'olive les orties. Faire étuver à couvert 5 minutes. Ajouter ensuite l'ail haché puis laisser quelques minutes sur le feu.
- Abaisser puis piquer la pâte brisée.
- Battre les 3 oeufs avec le lait, assaisonner (sel, poivre)
- Répartir le mélange d'orties sur la pâte, disposez les dés de comté et verser la préparation oeufs-lait.
- Mettre au four à 210°C (thermostat 7) pendant 30 minutes tout en surveillant la cuisson.
- A manger chaud ou froid !



---

## Levain et pain maison (2)

### Pain au levain

Vous pouvez trouver plusieurs recettes pour faire du pain au levain sur divers sites. Les gestes pour façonner la pâte et les temps de repos sont déterminants pour avoir un pain qui lève bien. Généralement, les mêmes étapes se réalisent d'une

recette à l'autre, à savoir : le pétrissage et l'autolyse, le soufflage, le pointage, le façonnage, l'apprêt et enfin la cuisson. Ainsi, vous pouvez vous inspirer d'autres recettes, les adapter et voir lesquelles vous correspondent le mieux. La recette proposée ici correspond à celle publiée sur le blog [Ni cru ni cuit](#) qui est accompagnée de vidéos aux étapes un peu plus difficile en pratique, une aide précieuse pour débiter !

## ***Ingrédients :***

- 500 g de farine de blé T65 à T80 bio (vous pouvez essayer d'autres farines (seigle, etc.) mais il faudra peut être adapter le levain d'abord)
- 150 g de levain
- 300 à 400 g (ml) d'eau
- 8 g de sel

## ***Pétrissage et autolyse :***

Cette étape peut se faire à la main ou au robot. Dans ce dernier cas, utilisez un crochet qui vous permettent de faire des pâtes (en spirale) et réglez-le sur les plus faibles vitesses.

1) Mélangez l'eau et la farine ensemble dans un saladier de façon à former une pâte. Laissez-la reposer 30 – 45 min dans le récipient : ce temps de repos est appelé autolyse. Elle permet à la farine d'absorber l'eau, ce qui rend la pâte plus ferme et facilite le pétrissage.

2) Pour pétrir la pâte après l'autolyse, rajoutez-lui le sel et le levain, et travailler la pâte en l'étirant et la repliant sur-elle même (mélanger simplement si vous utilisez le robot). Normalement, la pâte devrait se raffermir assez vite et commencer à se détacher du plan de travail. Vous pouvez arrêter de la pétrir lorsqu'elle se détache facilement lorsque vous la soulevez et colle moins à vos mains.

Remarques :

- Le dosage farine / eau étant pas toujours évident, rajoutez un tout petit peu de farine si votre pâte reste trop collante ou diminuez les quantités d'eau de départ (300 ml par exemple).
- Vous pouvez aussi passer outre l'autolyse et réalisez directement le pétrissage. Dans ce cas, mélangez tous les ingrédients ensemble, former et pétrissez la pâte.

### ***Soufflage :***

3) Commencez par fariner le plan de travail et vos mains. Aplatissez légèrement votre pâte, puis ramenez en une moitié en relevant et rabattant 2 de ses côtés sur les 2 autres d'en face. Répétez l'opération 2 ou 3 fois en changeant de côté à chaque fois. L'épaisseur de pâte qui passe au dessus de l'autre doit bien la recouvrir.

4) Après cela, ramenez plusieurs fois les bords nouvellement formés sous la pâte et faites-la tourner entre vos mains sur le plan de travail. Vous devez avoir une boule avec le point de fermeture de la pâte situé dessous.

### ***Pointage :***

Après l'étape du soufflage, la pâte va reposer pendant plusieurs heures. C'est le pointage, la première fermentation du pain.

5) Placez la pâte, fermeture vers le bas, dans un saladier recouvert d'un tissu légèrement humide pour qu'elle puisse reposer sans sécher. Ce temps de repos est de 3 à 4h en fonction de la température de la pièce (si >25°C, 3h suffisent).

Remarques : Vous pouvez aussi préparez votre pain le soir et le laisser reposer toute la nuit (un bon moyen pour avoir du pain frais pour le petit déjeuner !).

## **Façonnage :**

6) Après le pointage, versez la pâte sur le plan de travail fariné. Les mains un minimum farinées, donnez la forme que vous désirez à votre pain :

- boule : repliez les côtés de la pâte vers son centre sans en faire sortir l'air, puis tourner la pâte dans vos mains pour lui donner une forme ronde, (globalement les mêmes gestes qu'à l'étape du soufflage). Retournez juste la pâte à la fin pour avoir le point de fermeture vers le haut.
- allongée (baguette) : aplatissez légèrement la pâte puis repliez une première moitié sur l'autre. Rabattez la deuxième moitié sur la première, puis repliez une nouvelle fois ce côté sur lui même. Appuyez légèrement avec la paume le long de la fermeture de ce pli, puis en posant vos mains sur elle, roulez la pâte de façon à ce qu'elle s'allonge. N'appuyez pas trop pour ne pas perdre l'air dans la pâte.
- tresses : si vous avez fait plusieurs pâtons avant l'étape du soufflage, vous pouvez leur donner une forme allongée comme ci-dessus et les tresser ensemble. Pleins de tresses existent (2, 3, 4, 5, 6 brins, etc.)
- en épi : donnez une forme allongée au pâton et, avant d'enfourner, plutôt que de faire des encoches, utiliser un ciseau et couper une portion de pâte de façon à ce qu'elle soit toujours rattachée au reste de la pâte par une toute petite épaisseur. Décalez cette portion à droite ou à gauche sans déchirer la pâte. Répétez l'opération avec une portion suivante en la décalant sur le côté opposé à la première, et ainsi de suite.
- beaucoup d'autres formes que je connais pas ! : il y a pleins d'autres formes que vous pouvez donner à votre pain. Si vous cherchez des idées de pains originaux, [ce site](#) en répertorie un très grand nombre !





### ***L'Aprêt :***

1. Après avoir donné forme à votre pain, laissez le reposer 1-1h30, fermeture vers le haut. Le temps de repos dépend aussi de la température (1h si  $> 25^{\circ}\text{C}$ ).

### ***Cuisson :***

1. Préchauffez le four à  $250-270^{\circ}\text{C}$  pendant l'Aprêt en fonction de votre four. Le pain doit subir un choc thermique.
2. Mettez votre (vos) pâton(s) sur une plaque de cuisson farinée. Selon les formes, différentes encoches sont à réaliser sur la pâte pour qu'elle gonfle bien et donne un joli pain. Faites vos encoches juste avant d'enfourner, lorsque le temps de repos est terminé et le four à la bonne température. Pour cela, utiliser une lame fine de rasoir ou une paire de ciseaux est préférable à un couteau si vous n'avez de rasoir de

boullanger.

3. Enfin, mettez la plaque au four. Cinq – dix minutes après, le thermostat peut être baissé à 220°C. La cuisson dure entre 30 et 45 min en fonction de vos préférences de cuisson (dorés à très cuits).
4. Le pain est cuit lorsque il sonne creux en tapotant dessus. Sortez alors le pain et laissez le bien refroidir (le manger chaud peut causer des maux de ventre) et c'est terminé.

Bon appétit !

### Sources :

Si cette recette vous a plu, vous pouvez retrouver toutes les autres recettes et savoir-faire de l'auteure et ses vidéos en cliquant [ici](#). Pour découvrir de nouvelles idées pour façonner votre pain cliquer [là](#) !

---

# Levain et pain maison (1)

## Avoir son propre levain

Le levain est un mélange obtenu à partir de farine et d'eau qui a fermenté grâce à un ensemble de micro-organismes : des levures présentes naturellement dans la farine et des bactéries présentes dans l'air. Avant l'emploi de la levure boulangère, c'est le levain qui était utilisé.

Les pains au levain présentent plusieurs avantages : ils sont plus digestes, se conservent plus longtemps et contiennent plus de nutriments intéressants. De plus, avec votre levain, vous n'avez pas besoin d'acheter de levure chimique ou



boulangère. Il suffit d'eau et de farine pour le faire naître et le maintenir en bonne santé.

Le levain doit être entretenu, "rafraîchi", plus ou moins fréquemment selon vos besoins (si vous faites votre pain de temps en temps ou quasi-quotidiennement). Vous pouvez vous procurer un levain chef dans une boulangerie qui en utilise ou le faire vous-même.

Les étapes qui suivent vous permettront de faire naître votre levain et de le rafraîchir. Il s'agit d'une technique parmi d'autres que vous pouvez trouver sur Internet.

### ***Démarrage :***

1) j-0 : commencez par mélanger dans un bocal en verre (type parfait sans le caoutchouc par exemple) 60 g de farine bio T65 à T80 avec 60 g d'eau. Il est conseillé au début d'utiliser de la farine complète ou semi-complète, voire une autre farine (de seigle par exemple). Reposez le couvercle de votre bocal dessus mais ne le refermez pas totalement : de l'air doit pouvoir passer. Vous pouvez le laisser dans votre cuisine là où il n'y a pas trop de courant d'air. Le levain va reposer ainsi 3 jours.

2) j-3 : rafraîchissez le levain en lui ajoutant 60 g de farine et 60 g d'eau. Mélangez et raclez bien le fond du bocal. Laissez à nouveau reposer 3 jours.

### ***Gavage :***

3) j-6 : à partir de ce moment et pendant plusieurs jours, il faudra rafraîchir le levain toutes les 12h soit 2 fois par jour (matin et soir). Pour le rafraîchir :

- enlevez une grosse partie du levain, en laissant l'équivalent de 2 cuillers à soupe dans le bocal, et transvasez-la dans un autre récipient. Avec ce que vous avez retiré, vous pouvez faire des crêpes, des gâteaux, et autres. Cependant, il ne permet pas encore de faire

lever vos préparations à ce stade.

- ajoutez au levain 2 à 3 fois son volume en farine (environ 100 g) et la masse correspondante en eau (donc 100 g). Mélangez.

4) j-7 à j-11 : rafraîchir matin et soir sans oublier d'enlever une partie de levain avant. Celui-ci devrait commencer à prendre de plus en plus de volume.

5) j-12 (ou plus tard, selon la farine, l'eau, la température, etc.) : si le levain triple de volume, il est prêt et vous l'utilisez pour faire du pain. A partir de là, il suffit de le rafraîchir une fois par jour. Dans le cas d'un usage occasionnel, vous pouvez le rafraîchir un jour ou deux avant le moment où vous comptez faire votre pain. Le reste du temps, vous pouvez conserver le levain au réfrigérateur (il sera alors en dormance).

6) Pour rafraîchir le levain adulte, mélangez 50-60 g de farine et une masse d'eau équivalente ou de moitié inférieure (pour un levain "dur", moins liquide). Il faut toujours enlever une grosse partie du levain auparavant et bien mélanger levain farine et eau. Utilisez la partie retirée directement pour faire du pain ou plus tard et pour d'autres recettes en la conservant au réfrigérateur.

### ***Utilisation :***

Il est préférable d'utiliser le levain lorsqu'il a atteint son pic d'activité ou juste après, soit, le moment où il a son plus gros volume. Ne prélevez pas tout le levain et rafraîchissez la partie qui reste dans le bocal. Le moment où vous ajoutez le levain dans la pâte dépend des recettes mais cela est précisé à chaque fois.

### **Sources :**

Vous pouvez retrouver cette recette de levain maison sur le site [marmiton.org](http://marmiton.org) ou bien en suivre une plus détaillée sur le

blog [Ni cru ni cuit](#). Retrouvez la recette de pain au levain que nous avons testé en cliquant [ici](#).

---

# De A à Z. Pâte à modeler naturelle

*Éco-Bretons vous propose une activité 100 % naturelle et sans danger. Contrairement à certaines pâtes à modeler du commerce, cette recette n'est pas toxique et elle saura tout aussi avantageusement alimenter les imaginaires débordants !*

## Ingrédients

- 1 verre de farine
- 1 verre d'eau chaude
- 1/2 verre de sel fin
- 2 cuillères à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café d'huile végétale
- 3 gouttes d'huile essentielle Tea Tree bio
- quelques gouttes de colorants alimentaires

## Préparation

Verser et mélanger la farine, le sel et le bicarbonate dans une casserole tenue hors du feu. Verser l'eau en filet tout en battant la pâte avec énergie, puis verser l'huile. Il faut absolument

éviter les grumeaux. Mettre la casserole sur le feu et mélanger jusqu'à ce que la préparation épaississe et se détache des bords comme une pâte à choux. Retirer du feu et laisser refroidir. Ajouter l'huile essentielle et pétrir le tout. Former plusieurs boulettes et verser les colorants en fonction des couleurs souhaitées. Malaxer chaque boulette afin que la couleur soit uniforme. On peut conserver la pâte à modeler dans des boîtes en plastique hermétiques stockées à l'abri de la chaleur.

### Remarque

L'huile essentielle Tea Tree, ou Arbre à Thé, est recommandée pour la bonne conservation de la pâte (antibactérienne). Cependant, ce produit est puissant et on l'évitera avec les plus jeunes (-6ans) qui vont manipuler et peut-être tenter d'ingérer la pâte à modeler !

---

## **Morlaix (29). Faites Noël : le salon malin, responsable et solidaire.**

**Samedi 7 décembre se tiendra le salon Faites Noël aux Chiffonniers de la Joie (74 route de Callac), de 14h à 18h.**

110 tonnes. C'est le nombre de déchets supplémentaires que traitent les incinérateurs de Brest et de Carhaix la semaine de Noël.

C'est en partant de ce constat que Morlaix Communauté (<https://www.morlaix-communaute.bzh/>) et Les Chiffonniers de la Joie (<http://chiffonniersdelajoie.e-monsite.com/>) ont décidé d'organiser pour la 4<sup>ème</sup> année consécutive Faites Noël.

Ce salon qui se déroulera à la ressourcerie des Chiffonniers de la Joie, a pour vocation de sensibiliser à cette consommation excessive d'emballages (entre autres) et d'inviter chacun à réduire ses déchets, de façon ludique.

### **Le faire soi-même à l'honneur**

Cette année une quinzaine d'ateliers ouverts à tous vous seront proposés. Ainsi vous pourrez apprendre à réaliser des furoshiki (papiers cadeaux en tissus) et des cartes de vœux avec l'association Au fil du Queffleuth et de la Penzé (<http://aufilduqueffleuthetdelapenze.over-blog.com/>), des cadres photos avec Don Bosco (<https://www.donbosco.asso.fr/>) ou encore des bougeoirs en bois de récup avec Le Repair (<https://www.facebook.com/lerepairrecyclerie/>). Morlaix Communauté proposera un jeu pour tout savoir sur le tri des déchets.

Parce que le zéro déchet c'est aussi le zéro gaspillage, vous pourrez apprendre à faire vos chocolats avec Hêtre et Lavoir ([https://www.gralon.net/mairies-france/finistere/association-l-hetre-et-lavoir-plouneour-menez\\_W293003212.htm](https://www.gralon.net/mairies-france/finistere/association-l-hetre-et-lavoir-plouneour-menez_W293003212.htm)), des gourmandises 100% végétales avec Graines de vie et des tartares d'algues avec Tounn Nature (<http://entrepreneurs.cae22.coop/-tounn-richard-.html>). Cap Santé ([http://www.capsante.net/wordpress/?page\\_id=357](http://www.capsante.net/wordpress/?page_id=357)) vous proposera d'apprendre à reconnaître les plantes sèches.

Et parce que l'hiver arrive, Be Cosmétics (<https://www.becosmetics.fr/>) vous montreront comment

fabriquer vos baumes à lèvres, tandis que Zéro Déchet Trégor (<https://www.zerodechet-tregor.com/>) vous donneront la recette d'un baume pour le corps !

Et si avec tous ces ateliers vous n'avez toujours pas trouvé d'idées cadeaux, l'ULAMIR CPIE (<http://www.ulamir.com/>) vous propose de découvrir les cadeaux dématérialisés.

### **Et les enfants dans tout ça ?**

Pas de panique, le Kabaret des Simples (<https://www.facebook.com/kabaretdessimples/>) et En Vrac à l'Ouest (<https://www.letelegramme.fr/finistere/garlan/l-association-en-vrac-a-l-ouest-veut-sensibiliser-au-zero-dechet-02-12-2019-12447511.php>) n'ont pas oubliés les plus jeunes ! Un atelier zéro déchets est prévu spécialement pour les enfants, ainsi qu'une fabrication de jeux buissonniers (à partir de branches, de plantes, etc). Tout les autres ateliers seront également ouverts aux enfants.

Une collecte de jouets a également été organisée au préalable avec les éco-écoles du territoire pour être redistribués le jour J. Vous êtes invités à déposer les jouets dont vous ne plus samedi.

Quant à Éco-Bretons nous proposerons un quizz spécial Noël zéro déchets ainsi qu'un atelier porteur de parole... !

A demain !

---

# La recette. Le lait d'amande

Préparation lait d'amande