



Une journée vouée à la cuisine !

Où ?

Association Au Ras du Sol
1 route de l'amourette
24230 VELINES

Quand ?

Le 17 mars 2018
de 10h à 16h

Nombre de participants : 12

Intervenant(s) :

Marcel Anglada



ateliers forma'festifs

Les pâtes sous toutes leurs formes

L'histoire des pâtes.

Le mot pâte vient du latin *pasta* qui vient lui même de la latinisation du mot grec « bouilli d'orge ».

Marco Polo ramène de ses voyages en Chine cette recette qui conquiert Venise. Suite au mariage de Catherine de Medicis avec Henri II, les pâtes arrivent en France. En 1934 la France impose la fabrication de pâtes industrielles à base de farine et de semoule de blé dur.



Des participants de tous les âges !

Quelques notions au sujet des pâtes

Les pâtes alimentaires sont donc dorénavant un mélange de farine, de semoule de blé dur, de l'eau et optionnellement des œufs. La semoule étant une mouture grossière entre grain et farine.

Les pâtes fraîches comprennent un taux d'humidité supérieur à 12%. Elles sont déjà un aliment complet et apportent des éléments nutritifs intéressants :

pauvre en graisse animale et en sucre , pauvre en lipide , elles apportent des vitamines , des glucides complexes qui s'éliminent lentement et des sels minéraux : phosphore, calcium, sodium, potassium et magnésium !

Elles contribuent à une digestion lente et à la bonne distribution des aliments dans l'organisme et sont donc source d'énergie.

Recettes

Pâtes

150g de farine, 1 œuf, un peu de sel, un peu d'eau si nécessaire

→ Pétrir, mettre en boule, laisser reposer

Pizza

250g de farine, 4 c.soupe d'huile d'olive, 1 pincée de sel, un peu d'eau

Déroulement de l'atelier

Sous la houlette bienveillante de Marcel tout le monde à mis la main à la pâte, les doigts dans la farine avec un plaisir non dissimulé : mélanger, pétrir, trouver le bon équilibre et la bonne élasticité !

Nous avons confectionné divers pâtons pour les pizzas et les pâtes fraîches.

Pour confectionner des pâtes si le laminoir mécanique a eu son succès auprès des plus jeunes , Marcel a une méthode bien plus simple : après avoir étaler la pâte , confectionner un rouleau qu'on coupera en petites tanches fines qu'il suffit de défaire pour retrouver un ruban.



A table ! Les adhérents savourent leurs pâtes.

Un grand merci à Marcel et aux participants !