

LA PRESSE



VINS
DES CHABLIS
PLUS «GRAS»
PAGE 4



RESTO
LES HEUREUX MÉLANGES
DU SALMIGONDIS
PAGE 5

GOURMAND

L'ATELIER DE CUISINE
MANGER
L'AUTOMNE
PAGE 6



FOUS DE PAIN



Après la révolution fromagère, place à celle du pain? Les Québécois n'ont plus besoin d'aller en France pour croquer dans le quignon d'une baguette digne de ce nom. Les artisans de talent se multiplient ici, tenant même tête aux Français dans les concours internationaux. Portraits de maîtres et conseils (et recette exclusive!) pour faire du pain qui épate.

UN DOSSIER DE VIOLAINE BALLIVY,
EN PAGES 2 ET 3.

Miche à la bière et aux oignons caramélisés.

PHOTO FOURNIE PAR ALBERT ELBILIA



UNE CUISINE SAVOUREUSE AU QUOTIDIEN

« Un livre de recettes toutes simples, mais qui possède la pointe d'originalité et de folie qui font sa signature. »

— MAGAZINE CLIN D'ŒIL —



PAR CHRISTELLE TANELIAN
Elle signe L'Atelier de cuisine de La Presse et est l'auteure du blogue Christelle is flabbergasting



Offert en librairie ou sur
editionslapresse.ca
Aussi en format PDF et E-pub



METTRE LA MAIN À LA PÂTE

En un peu plus de 30 ans, le Québec a fait un bond de géant côté boulangerie. Sur bien des tables, le pain blanc tranché industriel a laissé sa place à des pains croûtés qui n'ont rien à envier aux créations des meilleurs boulangers du monde. Un savoir-faire qui n'est pas hors de portée. Êtes-vous prêts à mettre la main à la pâte?



VIOLAINE BALLIVY

1977. Interviewé à la télévision de Radio-Canada, le pilote-vedette de formule 1 Gilles Villeneuve se plaint que le pain en France, où il a emménagé, n'a pas le même goût que le «chimique» qu'il achetait au Québec. Celui vendu en sac de plastique, en belles tranches régulières, parfaites pour le grille-pain et qui reste moelleux des jours durant. C'était l'époque où trouver une baguette le moindrement croûtée relevait de l'exploit au Québec. Où le choix de pain se résumait à brun ou blanc. Grosso modo.

Bien sûr, aujourd'hui encore, les rayons d'épicerie ne manquent pas de pain industriel, mais il se passe décidément quelque chose dans l'univers de la boulangerie depuis quelques années. La filière artisanale se réveille, un peu comme elle l'a fait dans le domaine du fromage il y a une vingtaine d'années. Les boulangeries de quartier se multiplient et font montre d'un réel talent: on pense à Montréal à Mamie Clafoutis, à Guillaume

ou à Joe La Croûte, mais aussi à la boulangerie Toujours dimanche à Matane ou au Gardemanger de François à Chambly, la vague déferlant bien au-delà de la métropole.

Des Québécois ont même été couronnés dans les concours internationaux les plus prestigieux (*Le Pain dans les voiles* a notamment reçu le prix de la meilleure baguette au Mondial du pain, en 2011).

«Cela fait 10 ans qu'on se réveille côté bouffe au Québec: les gens sont plus alertes et veulent manger mieux. C'était sûr que le pain allait suivre», dit Albert Elbilialia, qui vient de publier *Boulanges et boustifaille*, un magnifique livre de recettes de boulangerie.

Or, le Québec bénéficie d'un net avantage sur la France, croit-il: «La tradition n'entrave pas notre côté créatif, la nouvelle génération de boulangers d'ici est moins conservatrice. Elle s'amuse, elle explore.» D'où ces pains à la bière, aux bananes, aux épices, salés et sucrés que l'on voit fleurir sur les étals.

«Il reste du travail à faire, mais nous sommes très bien servis maintenant à Montréal quand on se compare à la France où l'on est souvent déçus», observe d'ailleurs Guy Bonraisin, président de l'Association des boulangers artisans du Québec (ABAQ). Et il y a lieu de penser que la situation va continuer de s'améliorer avec l'entrée en vigueur cette année d'un nouveau programme de compagnonnage de trois ans, pendant lesquels cinq apprentis sillonneront le Québec et l'Ontario pour perfectionner leur art.

Mais maintenant que le public prend plaisir à acheter du bon pain artisanal, Albert Elbilialia entend les convaincre qu'il est aussi possible d'en faire à la maison. Même si l'on n'est pas un professionnel. Comme lui.

Photographe et directeur artistique (on lui doit notamment les

livres *Les Touilleurs* et *Marché Jean-Talon*), Albert Elbilialia n'a commencé à s'intéresser au pain qu'à la demande de ses filles. Son premier n'a pas été une réussite. Rose et mou. «Déformation professionnelle, j'ai décidé que si je faisais du pain, il faudrait qu'il soit beau aussi.» Et pour cela, il faudrait nécessairement qu'il soit bon aussi. «C'est plus dur de réussir un beau pain qu'un bon pain, tu n'as pas droit à l'erreur dans la préparation», dit-il.

Un beau pain est celui qui a bien gonflé, dont la croûte porte de jolies scarifications et dont la mie est bien alvéolée. C'est aussi celui qui laissera de belles miettes sur la table quand on le déchire avec les mains: «Un pain sans miettes, ce n'est pas normal.»

Albert Elbilialia a fait ses devoirs: il a transformé sa cuisine en laboratoire, multiplié les essais et erreurs, les visites chez les boulangers du Québec. Pétri, fariné, appris le sens des mots «grigne» (déchirure à la surface du pain obtenue après la cuisson), «pointage» (l'étape pendant laquelle la pâte prend du volume) ou «frasage», l'étape où l'on mélange des ingrédients pour en faire une masse. De fournée en fournée, au fur et à mesure que ses miches devenaient de plus en plus photographiques, son intérêt n'a jamais cessé de croître.

«Faire son pain apporte un sentiment d'accomplissement incroyable: même le plus beau des gigots d'agneau ne sera jamais aussi esthétique qu'une belle miche, note le directeur artistique. Les gens sont toujours impressionnés de voir qu'on prend le temps de faire du pain pour eux et qu'on obtient un résultat digne d'une belle boulangerie.»

Boulanges et boustifaille, 75 recettes pour faire la fête autour du pain, d'Albert Elbilialia, Éd. de l'Homme, 240 p., 32,95 \$



RÉUSSIR SON PAIN

Faire du pain a quelque chose d'intimidant. «Ce n'est pourtant pas compliqué!», martèle Albert Elbilialia. Conseils à l'appui.

A Achetez une balance

Le pain est une affaire de proportions qu'il est difficile de respecter en se fiant uniquement à des volumes d'ingrédients. Albert Elbilialia a fait le test avec quatre tasses à mesurer, qui lui ont donné entre 105 et 140 g de farine! «Faire du pain sans balance, c'est jouer à la roulette russe.»



B Prenez votre temps

Plus un pain lève vite, moins la farine a le temps de développer et d'exprimer ses arômes. Comptez donc au moins 4 heures pour faire gonfler la pâte, mais jusqu'à 18 heures si vous êtes patients et que vous vous frottez aux pâtes fermentées.



C Préparez un coup de vapeur

Pas besoin d'avoir un four de boulanger pour réussir ses pains: le conventionnel fera parfaitement l'affaire, surtout si l'on recrée artificiellement le «coup de vapeur». Pour ce faire, on place, sur une deuxième grille dans le four, une vieille tôle émaillée ou une poêle en fonte avec un peu d'eau et quelques glaçons.



D Choisissez vos farines

Un artiste travaille avec du matériel de choix. N'espérez pas faire un bon pain avec une farine de mauvaise qualité et optez pour les ingrédients les plus naturels possible. Biologique, c'est encore mieux.



2

RECETTE



3



5

MICHE À LA BIÈRE
ET AUX OIGNONS CARAMÉLISÉS

Albert Elbilia a préparé, en exclusivité pour *La Presse*, cette recette pour apprentis boulangers. Attention : puisqu'une base de pâte fermentée est employée, il faut compter 60 heures entre le début de la préparation et la première bouchée de pain. Rien de complexe, mais un peu de planification s'impose.

Pour la pâte fermentée

INGRÉDIENTS

- > 175 g de farine non blanchie (biologique de préférence)
- > 75 g de farine de seigle
- > 5 g de levure sèche « traditionnelle active »
- > 175 g d'eau tiède
- > 2 g de sel de mer

PRÉPARATION

1. Commencez la pâte fermentée deux jours avant son utilisation. Rassemblez la farine, la levure et l'eau et frasez (c'est-à-dire mélangez pour former une boule) pendant 3 minutes, puis laissez reposer 5 minutes.
2. Ajoutez le sel et pétrissez 3 minutes, à la main ou au robot culinaire. Couvrez et laissez pointer (c'est-à-dire gonfler) 1 heure et 15 minutes dans un cul-de-poule, à température de la pièce.
3. Formez une boule avec la pâte, placez-la dans un contenant hermétique pouvant contenir trois fois son volume, puis mettez-la au réfrigérateur 48 heures.

Pour la garniture aux oignons

INGRÉDIENTS

- > 45 g de beurre non salé
- > 1 oignon rouge moyen
- > 45 ml de bière noire

PRÉPARATION

1. Chauffez une casserole à feu moyen et faites-y fondre le beurre. Lorsqu'il est mousseux, ajoutez l'oignon, remuez pour bien l'enrober et faites-le revenir une dizaine de minutes, jusqu'à ce qu'il soit complètement tombé et caramélisé.
2. Déglacez avec la bière et laissez réduire jusqu'à évaporation complète. Transférez dans un bol et laissez refroidir.

Pour le pain à la bière
et aux oignons caramélisés

INGRÉDIENTS

- > 60 g d'eau tiède
- > 6 g de levure sèche active
- > 340 ml de bière noire St-Ambroise
- > 300 g de farine non blanchie biologique
- > 300 g de farine de kamut
- > 50 g de farine de seigle
- > 250 g de pâte fermentée

PRÉPARATION

1. La veille, rassemblez dans un bol tous les ingrédients, dans l'ordre présenté, à l'exception de la pâte fermentée. Mélangez, à la plus basse vitesse de votre batteur, pendant 3 minutes, puis pétrissez à vitesse un peu plus élevée pendant 5 minutes en ajoutant la pâte fermentée à mi-parcours.
2. Façonnez une boule avec la pâte et déposez-la dans un cul-de-poule (idéalement en plastique), couvrez d'une pellicule plastique et laissez pointer pendant 30 minutes avant de réfrigérer de 12 à 14 heures.
3. Le jour même : sortez la pâte et laissez-la tempérer pendant 1 heure et demie. Renversez la pâte sur un plan de travail fariné (optionnel : retirez 250 g – soit environ 3/4 de tasse – de pâte et placez-la au réfrigérateur avec le restant de la pâte fermentée que vous y avez placée la veille. Dans 2 jours, vous aurez une nouvelle pâte fermentée).
4. Repliez la pâte deux fois sur elle-même, puis retournez-la de manière à ce qu'elle repose sur ces plis et laissez-la se détendre 15 minutes.
5. Abaissez ensuite la pâte pour obtenir un rectangle d'environ 2 cm d'épaisseur. Répartissez les oignons caramélisés sur toute la surface. Pliez la pâte en trois (comme une lettre avant de la mettre dans une enveloppe) et pétrissez juste assez pour répartir les oignons. Arrêtez dès que la pâte se déchire.
6. Façonnez la pâte en miche et placez-la dans un bol couvert d'un linge propre et légèrement fariné, couvrez d'un sac de plastique et laissez pointer environ 50 minutes, jusqu'à ce que la pâte ait presque doublé de volume.
7. Préchauffez le four à 500 °F et placez-y une grande marmite 30 minutes avant la cuisson du pain.
8. Quand la pâte est prête, transférez-la très délicatement dans la marmite chaude, remettez le couvercle et enfournez. Laissez cuire 20 minutes, retirez le couvercle et réduisez la température du four à 400 °F. Poursuivez la cuisson de 15 à 20 minutes.

LA PRESSE +

Découvrez cinq boulangers qui ont fait leur marque à Montréal et dans les environs aujourd'hui dans *La Presse+*

1 Le chef Stelio Perombelon et Albert Elbilia (à droite) se sont découverts une réelle passion pour la boulangerie au fil des dernières années : les deux amis s'échangent même, plusieurs fois par semaine, les photos de leurs dernières fournées par texto, avec le type de farine et de levure en guise de légende.

PHOTO PASCAL RATTHÉ, LE SOLEIL

2 Un bon pain laisse de belles miettes sur la table quand on déchire sa croûte craquante. « Un pain sans miettes, ce n'est pas normal », dit Albert Elbilia.

PHOTO FOURNIE PAR ALBERT ELBILIA

3 La miche à la bière et aux oignons caramélisés épatera vos invités.

PHOTO FOURNIE PAR ALBERT ELBILIA

4 La recette ci-dessus se réalise sur la table, car elle demande une pâte fermentée.

PHOTO FOURNIE PAR ALBERT ELBILIA

5 Avec la pâte de cette recette, on peut aussi réaliser de délicieux pains naan, cuits à la poêle.

PHOTO PASCAL RATTHÉ, LE SOLEIL

E

Amusez-vous

Faire son pain permet aussi de laisser libre cours à son imagination et de s'accorder un peu plus de « luxe » ou de fantaisie. L'un des pains favoris d'Albert Elbilia requiert une bouteille entière de jus de betterave, qui vaut à elle seule 6 \$ environ, et des pignons ; on imagine le prix auquel il devrait le vendre pour couvrir ses frais ! « C'est sans doute pour cela que, malgré ma passion pour le pain, je ne deviendrai jamais boulanger. »