

# Mille pâtes, façon bio

*De la salade estivale au gratin gourmand, faciles à cuisiner, les pâtes s'adaptent à tous les accommodements et à tous les goûts. D'où leur succès sans doute. Zoom sur un grand classique de l'alimentation, mais façon bio.*

dossier ■ mille pâtes, façon bio

**D**e la farine ou de la semoule de céréales, de l'eau ou des œufs, pétrissez, étalez, coupez, et cuisez à grande eau. C'est tout simple ! Les pâtes sont, comme le pain, un aliment de base, dont on retrouve des traces de consommation à l'époque romaine. Contrairement à la légende, l'Europe n'a pas attendu le retour de Marco Polo en Chine pour les connaître. Les vermicelles appartiennent à la tradition juive et arabe depuis bien longtemps, tout comme les pâtes fraîches à la tradition grecque et romaine de l'Antiquité. Au XV<sup>e</sup> siècle, les pâtes se sont beaucoup diversifiées en Italie, et plus tard c'est l'immigration italienne, notamment en Amérique, qui a largement contribué à les populariser.

Il y a encore quelques décennies, on faisait ses pâtes fraîches à la maison non seulement en Italie mais aussi en Provence, en Alsace, en Savoie. Aujourd'hui, la plupart d'entre nous les achètent toutes faites, sauf exception festive...

De quoi se composent-elles ? De semoule de blé dur d'abord. Une loi française de 1934, présentée comme garante de la qualité des produits, interdit l'utilisation de farine de blé tendre. Riche en gluten, le blé dur permet de fabriquer des pâtes plus fermes. Mais c'est aussi une céréale bien plus coûteuse que le blé tendre. Autoriser les deux sur le marché aurait été une porte ouverte à la fraude, semble-t-il. En fait, cette loi est controversée : « Une spécificité française, regrette Rémy Fabre, de la



*En bio, on trouve des pâtes au blé, à l'épeautre, au sarrasin, au quinoa, et aussi avec des farines plus ou moins raffinées.*

société du même nom. *En Italie, par exemple, la farine de blé tendre est autorisée. C'est une matière première bien moins coûteuse, qui permet de faire des pâtes plus lisses en bouche, plus moelleuses.* » Les raviolis de Romans, sortes de petits raviolis fourrés au fromage, de fabrication traditionnelle, sont les seules à avoir le droit d'être réalisées, comme elles l'ont toujours été, avec de la farine de blé tendre.

Bien sûr, les fabricants peuvent utiliser d'autres farines que le blé, pour des pâtes plus originales, dont certaines répondent à la demande de consommateurs intolérants au gluten du blé par exemple. On trouve ainsi des pâtes à l'épeautre, au sarrasin, au

quinoa, au riz. A vous de bien vérifier sur les étiquettes les pourcentages d'ingrédients utilisés. Certaines pâtes à l'épeautre contiennent seulement 10 % de cette céréale, d'autres 100 %, c'est très différent !

## De l'eau ou des œufs ?

Une des spécificités bio est de proposer des pâtes avec des farines plus ou moins raffinées : complètes, semi-complètes... Rappelons que lorsque la farine contient tout ou partie de l'écorce du grain, elle est plus riche en fibres et en éléments nutritifs. Certaines marques conventionnelles commencent à utiliser de la semoule complète... Or c'est sur l'enveloppe des grains que se concentrent les traitements phytosanitaires ! Comme pour le pain, lorsqu'on veut consommer des pâtes peu raffinées, il est donc important de les choisir bio, sous peine d'ingérer encore plus de pesticides !

On trouve enfin des pâtes parfumées avec des herbes, des épices, des légumes, des algues, des champignons. En bio, les couleurs et les saveurs proviennent de plantes, si possible, que les fabricants incorporent fraîches. Mais selon les saisons, pour avoir les aromates frais toute l'année, les opérateurs sont parfois contraints de surgeler ou de déshydrater. Là encore, il faut bien lire les étiquettes, pour savoir dans quelles proportions ces parfums sont ajoutés, et sous quelle forme.

Les œufs constituent le liant de la semoule, au même titre que l'eau. L'un ou l'autre peut être utilisé. Ils vont apporter plus de goût, des protéines, bien lier l'ensemble, et retarder un peu la cuisson. Ils constituent l'ingrédient indispensable des pâtes alsaciennes, les *spätzle*. Les amateurs de pâtes sans œufs estiment, eux, mieux profiter du bon goût de la farine et de ses parfums.

Enfin, la qualité de l'eau éventuellement utilisée est capitale. C'est, selon Macha Méril, grande amatrice de pâtes (voir page 10), ce qui rend les italiennes souvent supérieures aux pâtes françaises : elles bénéficient en effet d'une eau « pure », en provenance directe des montagnes. Ainsi en Italie, les pâtes Montebello, spécialité de la coopérative Alce Nero (voir p. 11), sont fabriquées avec l'eau de la région des Marches. En France, Edouard Meckert, lui, utilise de l'eau de source de son site, « pure, ni traitée, ni osmosée, ni chlorée » pour les pâtes Moulin des Moines.

## Fraîches ou sèches ?

Entre les pâtes fraîches vendues au rayon frais, et les pâtes sèches, il n'y a pas de différence de composition. Les pâtes sèches sont simplement des pâtes fraîches que le fabricant a fait sécher pour en accroître la durée de conservation. Les pâtes fraîches conditionnées en barquettes se conservent au maximum un mois et demi, les sèches environ deux ans.

Qu'est-ce qui change ? Le goût et la texture. Fraîches, elles cuisent en deux ou trois minutes et sont très moelleuses. Globalement, les pâtes sèches, puisqu'elles ont perdu presque toute l'eau qui les composait, sont plus longues à cuire, et seront plus fermes. Reste que leur mode de fabrication peut aussi leur conférer un goût et une texture plus ou moins proches de ceux des fraîches...

Car il faut distinguer en effet les pâtes laminées et les pâtes extrudées ! Le laminage, c'est ce que l'on fait avec le rouleau à pâtisserie, ou la fameuse machine à pâtes italienne : la pâte est étalée le plus finement possible. On obtient une feuille, que l'on va couper en plaques, en rubans plus ou moins fins. Lasagnes, tagliatelles, farfalles, papillons, raviolis sont des laminées. Une forme ronde, torsadée, creuse (spaghettis, coquillettes, penne, tor-

sades), indique que la pâte a été extrudée : un peu plus liquide, on la pousse dans un cylindre un peu comme une grosse poche à douille.

## Laminées ou extrudées ?

Selon qu'elle sera laminée ou extrudée, la pâte n'est donc pas traitée de la même façon. Serge Lazaretti est un ardent défenseur du laminage. « La semoule de blé, c'est du gluten, et de l'amidon. Dans la pâte, l'amidon va se gonfler d'eau, jusqu'à trois fois son propre poids. Le gluten, lui, c'est comme un film protecteur élastique qui l'enferme. Lorsque la pâte est laminée, on préserve totalement cette réticulation. Lorsqu'elle doit être extrudée, elle est auparavant totalement malaxée, et donc il n'y a plus ce filet pour exercer son effet protecteur, et l'amidon part dans l'eau de cuisson ! »

## Les pâtes en bref

- Les pâtes bio sont fabriquées à partir de semoules et de farines moins raffinées qu'en conventionnel. Elles sont plus riches en nutriments, qui sont préservés grâce à un séchage lent.
- Les pâtes aux œufs ont un index glycémique plus bas que les pâtes à la semoule, et la cuisson *al dente* permet elle aussi de mieux préserver les glucides qui se libéreront lentement dans le sang.
- Elles peuvent figurer deux fois par semaine dans une alimentation équilibrée et fournissent l'énergie nécessaire aux efforts physiques et intellectuels.
- Elles ne font pas grossir si elles ne sont pas accompagnées de sauces grasses. Au contraire, accommodées avec des légumes et un filet d'huile végétale crue, ou en salade, elles peuvent même s'inscrire dans un régime amaigrissant.



Rémy Fabre fabrique lui aussi des pâtes laminées. Sa chaîne de laminage comporte un rouleau particulier. « Il n'est pas lisse, il y a des reliefs comme des vagues, qui permettent de travailler le gluten en profondeur et à froid. C'est ce que ne peut pas faire l'extrudeur. Je dirais que l'extrusion, c'est une façon intelligente de travailler la pâte, mais qui ne permettra jamais de la rendre aussi légère et onctueuse que le laminage. Le fait de malaxer la pâte en cisaille les fibres, de la compresser la chauffe un peu. La pâte est plus serrée.

Les pâtes sont devenues le plat familial par excellence. Pourquoi pas, pourvu que varient sauces et accompagnements !

Le laminage, lui, permet de tout conserver dans son état, la pâte ressemble plus à une peau avec des pores, et elle absorbe l'eau de cuisson beaucoup plus vite. »

Voilà pourquoi les pâtes laminées cuisent plus vite (3 à 5 minutes) et sont plus moelleuses.

L'extrusion est cependant le procédé indispensable pour fabriquer les pâtes les plus consommées (spaghettis

et coquillettes). Elle peut être conduite « en douceur » afin d'obtenir des pâtes de qualité. Edouard Meckert explique par exemple que les pâtes extrudées dans ses ateliers le sont « à basse pression, dans un fourreau constamment refroidi à l'eau pour éviter les échauffements », ce qui en préserve la qualité.

## Le séchage

Dernière étape importante pour la qualité des pâtes : leur séchage. Pour préserver les saveurs de la pâte, mais aussi toute la vitalité de ses composants, celui-ci doit être réalisé à basse température, pour retirer progressivement l'eau. Dans l'industrie conventionnelle, cette opération peut prendre seulement 4 ou 5 heures, et se faire à 80 ou 100° C, ce qui modifie profondément la structure chimique du blé. Les artisans bio français et italiens interrogés sèchent à 40° C, entre 12 et 24 heures selon que les pâtes sont courtes ou longues. « Si on sèche trop vite, elles gercent, commente Serge Lazzaretti, l'eau se retire trop rapidement, déstructurées à la cuisson, elles partiront en morceaux. » L'opération se déroule sur des claies dans des pièces ventilées où l'air circule entre les pâtes, et les déshumidifie à cœur petit à petit.



Le saviez-vous ? Par leur richesse en sucres lents, les pâtes favorisent la croissance.

Evidemment, pas de séchage pour les pâtes fraîches. Elles sont conditionnées dans des barquettes, « sous atmosphère modifiée » : pour qu'il n'y ait plus d'oxygène, on y injecte du CO<sub>2</sub> et de l'azote.

Forts de ces précisions techniques, à vous de choisir dans votre biocoop quelles sont les pâtes qui feront votre ordinaire... et celles qui garniront vos plats de fêtes. Car avec autant de variétés, vous pouvez presque en manger tous les jours sans vous lasser.

Véronique Bourfe-Rivière

## En savoir plus ?

- [www.histoiredepates.net](http://www.histoiredepates.net) : des recettes étonnantes, des anecdotes... un site passionnant !
- *Les Pâtes, un atout pour votre santé*, Thomas Stolfa, éd. Delville Santé. Des informations et des recettes.
- *Le Régime des pâtes*, Dominique Laty et Dr J.-B. Mallet, éd. Odile Jacob, collection Pratique.

## ■ Bonnes aussi pour la santé...

### Pour la minceur et l'énergie

Contrairement aux idées reçues, les pâtes ne font pas grossir : c'est ce que l'on mange éventuellement avec, graisses, charcuteries, fromages en trop grande quantité, qui charge la balance ! La preuve ? Le Dr Jean-Bernard Mallet, médecin du sport, aide ses patients à maigrir en leur prescrivant une consommation quotidienne de pâtes accompagnées de légumes et de viande, de poisson, de légumineuses ou de laitages. Leurs sucres lents délivrent de l'énergie au compte-gouttes pendant 3 ou 4 heures, évitent la sensation de faim, et sont brûlés au fur et à mesure, à la différence des sucres rapides qui sont stockés dans

l'organisme et créent des « coups de pompe ».

### Pour la croissance

« Des études sont en train de montrer que les glucides alimentaires stimulent l'anabolisme (construction) des protéines, et de ce fait la croissance », écrit le Dr

Mallet dans son livre, *Le Régime des pâtes* (éd. Odile Jacob). Les pâtes apportent aussi environ 15 % de protéines (plus si elles sont aux œufs) qui permettent la construction musculaire (à titre de comparaison, la viande de bœuf en contient 20 %, les lentilles 24 %, le riz

8 %). Ainsi, l'instinct des enfants, qui les attire vers les pâtes, ne les trompe pas !

### Pour le moral et l'effort intellectuel

« Les chercheurs en micronutrition sont unanimes pour dire que l'ingestion des glucides produit des effets analogues aux médicaments antidépresseurs, écrit encore le Dr Mallet. Elle induit une sécrétion d'insuline qui entraîne à son tour la sécrétion d'une autre hormone dans le cerveau, la sérotonine, un neurotransmetteur qui joue un rôle fondamental dans l'humeur. » Les glucides sont par ailleurs un carburant indispensable au bon fonctionnement du cerveau (concentration, mémoire...).



# ■ Il fait ses pâtes en bio...

Raphaël Bembaron est chef-cuisinier. Il a la double nationalité franco-italienne, et a travaillé dans de très grandes maisons de part et d'autre des Alpes. Pendant sept ans, dans son restaurant, Il Bacello, à Paris dans le XVII<sup>e</sup> arrondissement, il a servi des pâtes fraîches maison... faites exclusivement en bio. Entre deux projets – il vient de céder son restaurant –, nous l'avons rencontré. Il nous livre des conseils pour réussir de bonnes pâtes.

## Comment faire de bonnes pâtes ?

On peut facilement les faire soi-même ! Le plus simple, ce sont les pâtes aux œufs. Cela donne une pâte plus ferme, plus facile à travailler. Cela demande moins de tour de main, car l'œuf va coaguler à la cuisson. Et en plus, elles satisferont mieux les gros appétits. Pas besoin de machine. Un plan de travail, de la farine, des œufs, un rouleau à pâtisserie, une planche et un couteau suffisent. On met 1 œuf pour 100 g de farine, et on travaille bien le mélange sur le plan de travail, jusqu'à ce que la pâte soit homogène et élastique. Idéalement, il faut laisser reposer au moins une demi-heure. Ensuite, on étale la pâte au rouleau, le plus finement possible. Il faut bien fariner au fur et à mesure, pour que la pâte ne colle pas. On fait une bande qu'on étire le plus possible, et quand on a fini, on la farine encore, on la replie plusieurs fois et on découpe alors en bandes au couteau. Selon la largeur de coupe, on réalise des tagliatelles, des papardelles. Ensuite il n'y a plus qu'à les plonger dans l'eau bouillante salée, elles cuisent en quelques minutes... Pour des canellonis, il suffit de couper simplement des rectangles, d'y déposer une farce, de rouler et de souder au jaune d'œuf, voire de poser simplement la jointure dessous. Pas besoin de les cuire à l'eau, elles cuiront au four avec la sauce. Mais on peut très



bien aussi faire ses pâtes 20 minutes avant de passer à table, sans laisser reposer !

## On peut les aromatiser ?

Avec plein de choses ! Du piment, du jus de betterave, du persil, des herbes séchées, si possible en poudre. Il faut faire attention à ne pas trop en mettre, sinon la pâte pourrait casser ! On peut aussi utiliser toutes sortes de farines, par exemple uniquement du sarrasin. Pour la farine de châtaigne, comme elle est sans gluten, il faut quand même faire un mélange avec du blé, la proportion sera d'environ

30 % de châtaigne et 70 % de blé.

## Et si on achète ses pâtes toutes faites, comment choisir les formes ?

Ça dépend vraiment des goûts de chacun, il n'y a pas de règle ! Disons que les cannellées accrocheront plus une sauce légère, tandis que pour une sauce épaisse, les pâtes lisses, c'est suffisant.

## Pour la sauce justement, quelles sont vos recommandations ?

On peut vraiment faire des pâtes à tout ! Personnellement, je n'utilise

jamais de beurre, ni de crème. Trop lourd, vraiment ! Dans mon restaurant, je faisais aussi beaucoup de pâtes végétariennes, voire végétaliennes. Elles se prêtent très bien à ces types de régimes. Après, il ne faut pas se compliquer. On fait revenir une gousse d'ail dans de l'huile d'olive, on rajoute des tomates et du basilic. On fait à peine cuire... c'est ce qu'il y a de plus simple ! En Italie, on fait aussi revenir de l'ail, du piment et du persil dans de l'huile, et on verse ça sur les pâtes... c'est tout ! J'aime bien aussi le mélange tomates, aubergines, courgettes, origan. Les pâtes aux légumineuses, par exemple avec des pois chiches, c'est délicieux. On peut évidemment élaborer des recettes plus raffinées : parmi mes préférées, celle avec une purée de céleri rave et de la truffe noire râpée.

## Et le fromage ?

Pour moi, c'est la solution de facilité, son goût masque beaucoup les parfums. En tout cas, de mon point de vue, jamais de fromage dans les pâtes au poisson. En revanche, c'est bien sur un gratin. Mais là, attention à la béchamel, c'est vite lourd.

## Et le bio dans tout ça, c'est important pour vous ?

Disons que c'est une affaire de conviction personnelle. C'est la façon dont je me nourris, c'est la qualité que j'attends, donc ce sont les produits que j'utilise.

V. B.-R.

# « J'ai une dévotion pour les pâtes ! »

Macha Méril est surtout connue en tant qu'actrice de théâtre et de cinéma. Elle est aussi une adepte du « nutritionnisme », très attentive à la qualité de son alimentation. Elle a déjà écrit quatre livres de cuisine, dont *Joyeuses Pâtes\**, où elle partage en toute simplicité sa passion.

## D'où vous vient cette passion ?

C'est très étonnant. Il y a longtemps, j'ai eu une hépatite virale grave, et je ne m'en remettais pas. Je devais tourner avec Montgomery Clift, et il était hors de question pour moi que je ne fasse pas ce film. Et alors j'ai rencontré un médecin italien avant-gardiste qui m'a proposé une cure : il m'a hospitalisée, et je n'ai mangé que des pâtes, pendant 15 jours, et quelques potions de sa composition, bourrées d'oligo-éléments. Ça a été comme une espèce d'épuration pour moi. J'en suis sortie en pleine forme, et depuis, je n'ai plus jamais entendu parler de mon foie ! Alors bien sûr, j'ai une sorte de dévotion à l'égard des pâtes. J'ai découvert, grâce à cette expérience, qu'elles sont en fait la base de l'alimentation. Pour moi, finalement, cela me semble évident : quand on a de gros dysfonctionnements physiques, il faut retourner à ce qui est primordial ! Et avec les pâtes, c'est le cas. Et comme à la cuisson, une partie du gluten s'en va, elles sont bien plus digestes que le pain.

## Vous en mangez souvent ?

Environ trois fois par semaine. J'alterne les pâtes et le riz arborio, ce beau riz rond parfait pour le risotto. De toute façon, quand je mange des pâtes, je ne mets pas beaucoup de sauce. J'en fais juste ce qu'il faut pour donner du goût, mais elle

n'apporte jamais beaucoup de calories !

## Quelles sont vos recettes de base pour accompagner les pâtes ?

J'en ai trois. L'été, je les mange tout simplement avec des tomates crues en petits morceaux et un filet d'une excellente huile d'olive.

Sinon, je fais un mélange avec des ingrédients que je garde au congélateur : une excellente sauce tomate que je fais avec des tomates fraîches, du céleri, des carottes, du persil, de l'oignon, un peu de sucre, et je congèle le tout en petites barquettes. Et puis je mets aussi des aubergines frites, congelées en barquettes elles aussi. Le secret pour frire les aubergines, c'est de ne pas les saler, on les passe à la poêle avec très peu d'huile aussitôt qu'elles sont coupées. Et enfin je rajoute du basilic frais, et un peu de parmesan.

Ma troisième recette, c'est avec du thon et des poivrons. J'utilise du thon en boîte à l'huile d'olive, que j'émiette, et je rajoute des poivrons rouges cuits au four, de l'ail cru, et un peu de peperoncino.

## Vous avez beaucoup séjourné en Italie : quelle est la recette de pâtes la plus originale que vous avez découverte ?

Les pâtes aux trois langoustes ! On utilise de la langouste, du homard, et de l'araignée de mer. Le résultat est absolument divin. On les fait revenir dans un fond d'oignons, ail

et tomate. On cuit des spaghettis à part, et on les jette *al dente* dans la sauce. Les langoustes doivent être à peine cuites. C'est en fait le jus des crustacés qui est intéressant et donne ce parfum inimitable...

## Est-ce qu'il vous arrive de faire vous-même vos pâtes ?

Ah non ! Je suis l'ennemie des pâtes fraîches maison ! On en met partout, et le résultat n'est pas souvent à la hauteur. Quand on ne sait pas bien les faire, mieux vaut les acheter en paquet. Je choisis toujours des pâtes



italiennes, parce que de mon point de vue, le secret des bonnes pâtes, c'est l'eau avec laquelle on les fait. Et l'eau des Abruzzes, c'est irremplaçable... J'aime bien jouer avec les formes, c'est un vrai lieu de création. Par exemple, lorsqu'il y a beaucoup de sauce, les pâtes creuses, ça ne serait pas pratique à manger.

V. B.-R.

\* *Joyeuses Pâtes*, éd. Robert Laffont

## Cuire les pâtes

### L'eau

Il faut avant tout beaucoup d'eau, et de bonne qualité. Mieux vaut une eau filtrée, osmosée... ou de source que celle du robinet. Certains Italiens exigeants voyagent avec leurs bonbonnes d'eau de Rome pour cuire leurs pâtes, assure Macha Méril ! Prenez une grande marmite. Comptez environ 1 l pour 100 g de pâtes. Couvrez. Lorsque l'eau bout, jetez-y une poignée de gros sel, et vos pâtes. La quantité ? 100 g de pâtes par personne pour un plat principal, et 60 g pour une entrée. Abandonnez définitivement le couvercle jusqu'à la fin de la cuisson, en laissant se former de gros bouillons.

En ce qui concerne le fameux filet d'huile d'olive dans l'eau pour éviter que les pâtes ne collent, les avis divergent sur son efficacité : certains le remplacent par le vinaigre

d'alcool, d'autres prônent le filet d'huile sur les pâtes juste égouttées.

### La cuisson

Faites cuire les pâtes *al dente*, c'est-à-dire légèrement fermes sous la dent. Pour savoir si elles sont cuites, il faut goûter ! Trop cuites, non seulement elles sont moins bonnes mais aussi moins digestes, avec un index glycémique plus élevé (le sucre passe plus vite dans le sang).

Vous pouvez récupérer l'eau de cuisson pour faire un potage, un peu plus lié. Mais si l'eau est très trouble, c'est que vos pâtes étaient de mauvaise qualité ! On peut aussi faire cuire directement les légumes feuilles (épinards, roquette) avec les pâtes, en les ajoutant vers la fin de la cuisson. On les égouttera ensemble avant de finir l'assaisonnement.

# Zoom sur des pâtes bio

## Ravioles de Romans

Au rayon frais, vous trouverez ces drôles de petits raviolis en plaques. Fabriqués dans la Drôme avec de la farine de blé tendre et des œufs, ils sont farcis avec un mélange de fromage blanc, de comté et de persil, selon une recette locale traditionnelle. Ils cuisent à peine 1 minute dans l'eau bouillante, ou bien se dorent directement à la poêle ou au four. A déguster tels quels, avec une noix de beurre ou un peu d'huile, ou bien gratinés.

## Pâtes sans gluten

Pour les personnes intolérantes au gluten, il existe des pâtes à base de farine de riz et de maïs, qui ne contiennent donc pas de gluten. Mais certaines personnes dont l'allergie n'est pas très sévère,

peuvent manger sans souci des pâtes à base de farine d'épeautre.

## Crozets

Ces petits carrés de pâtes au sarrasin typiques de la Savoie se consomment traditionnellement cuits *al dente*, puis gratinés avec de la crème et du fromage, ou en tartiflette. Pour un menu plus diététique, on les préfère cuits avec une julienne de légumes et beaucoup d'eau, en délicieuse soupe complète !

## Pâtes Soba

Spaghettis japonais, à base de farine très fine de sarrasin et éventuellement d'un peu de froment, ils se consomment froids (mais cuits *al dente*) avec du bouillon, en soupe, ou sautés avec quelques légumes.

## Pâtes Montebello

Elles sont fabriquées en Italie, dans la région très pauvre des Marches, par une coopérative agricole bio, Alce Nero. Biocoop entretient un partenariat fort avec cette coopérative depuis plusieurs années. D'abord pour la qualité de ses produits, qui répondent à des critères très exigeants. Et aussi pour la dimension éthique qu'elle apporte : Alce Nero a permis le maintien d'exploitations dans cette région très pauvre où l'élevage est inexistant, et les rendements parfois inférieurs de moitié à ceux d'autres régions. Elle a mis en place une démarche proche du commerce équitable. Le blé dur est payé 30 % au-dessus du cours du conventionnel.

## En panne d'idées ? Ayez le réflexe pâtes !

Pensez aux petites pâtes (alphabet, vermicelles) dans la soupe. Ajoutées dans le bouillon où ont cuit des légumes et quelques légumineuses, voilà un plat complet qu'on peut arroser d'un filet d'huile d'olive, et saupoudrer de bon parmesan râpé.

Pour changer des pâtes au beurre ou à la sauce tomate, soyez inventif : tous les légumes vont avec les pâtes ! Un reste de céleri, de brocolis, de carottes ? Mixez-le en purée, détendez à l'huile d'olive ou au lait, rajoutez quelques épices, des herbes, ou de l'ail... et versez sur vos pâtes. Essayez aussi les légumes crus finement émincés sur les pâtes très chaudes. La tomate, oui, mais aussi le céleri branche, le champignon. Un filet d'huile, un tour de moulin à poivre, et hop ! Ou encore les légumes (courgette, oignon, carotte,

céleri) en petits cubes cuits à la vapeur, et versés croquants sur les pâtes, avec de l'huile, de l'ail, du poivre. Testez aussi les mélanges pâtes et légumineuses. Les pâtes aux pois chiches ou aux haricots blancs sont un vrai délice. On cuit d'abord les légumineuses après trempage, et vers la fin de la cuisson, on y ajoute les pâtes. Et puis bien sûr, à l'assiette, huile d'olive, poivre, parmesan... Envie de fraîcheur ? Osez les pâtes dans les salades ! Les torsades, les penne, mais aussi les coquillettes, sont idéales, avec du vinaigre balsamique, de l'huile d'olive et un peu de crème fraîche ou de soja pour mieux enrober, des dés de légumes multicolores crus ou mi-cuits, des olives, des pois chiches, du thon, du fromage, quelques herbes, quelques graines... Et voilà un plat complet pour un déjeuner d'été !



Au-delà de la coquille et du spaghetti enfin n'hésitez pas à jouer avec les formes ! Faites des gratins de lasagnes, elles ne se précuisent pas. Dans votre plat à gratin, alternez une couche de pâtes crues, une couche de légumes cuits de votre choix, avec ou sans viande, l'essentiel est d'avoir une certaine quantité de

sauce dont les pâtes s'imprégneront. Ce peut être tout simplement du bouillon dans lequel vous mixez un peu de légumes, et de fromage ou de crème (vache, soja...). Terminez par de la sauce, plus des graines, du fromage râpé, et laissez cuire environ 45 minutes.

V. B.-R.