

LES PÂTES À GARNIR

FILO : feuilles extra-fines

La feuille de filo est une spécialité traditionnelle Grecque qui a fait son entrée dans la cuisine Française il y a une dizaine d'années. Elle tire son nom de Philoxène, qui rédigea au Vè siècle avant J.C. des traités complets de Gastronomie, où figuraient des feuilletés enrobant la plupart des ingrédients de l'alimentation de base des Athéniens.

Elle est élaborée à partir de farine de blé, eau, sel et fécule. Elle remplace facilement la brick ou la galette de riz dans la cuisine exotique. Elle est très fine et légèrement farinée avant d'être roulée et conditionnée dans une poche sous vide. Vous pouvez les congeler avec une cellule de refroidissement (ne pas conserver plus d'un an), mais veillez alors à les décongeler très progressivement pour qu'elles ne durcissent pas. Si vous voulez les utiliser fraîche, vous avez environ 2 semaines pour les employer (en les conservant au frais).

A l'inverse de la feuille de brick, la filo a besoin de matière grasse pour dorer et donner sa saveur croustillante. Il faut superposer les feuilles pour obtenir un feuilleté voluptueux qui accompagne aussi bien les entrées et plats salés que les desserts sucrés et au miel.

La Filo peut s'utiliser comme les feuilles de brick avec lesquelles on la confond souvent : comme en Turquie et au Liban on confectionne le Baklava, une pâtisserie fourrée aux noix et aux épices et arrosée de miel. Elle permet aussi de préparer les Börek, beignets remplis de fromages de brebis fondus, d'épinards ou de viandes hachées.



Le Spanakopita en est une variante, une sorte de pâte en croûte de la cuisine traditionnelle Grecque, constitué de couches de pâte superposées et d'une face à base de fromage et d'épinards. Il est cuit au four jusqu'à ce que la première couche de pâte soit bien dorée. Chaque ingrédient est cuit séparément : oignons frits à l'huile d'olive, épinards à l'étouffée avec aneth et persil, on ajoute ensuite aux épinards du lait, des œufs battus et du fromage. Pendant ce temps on prépare une plaque à rôtir beurrée au pinceau, on dépose une première feuille de filo, 2 cuillères de beurre fondu, une seconde feuille et ainsi de suite sur 8 épaisseurs, déposez les épinards et



les oignons sur la 8^{ème} feuille, déposer une dernière feuille beurrée et rabattre les autres vers l'intérieur. Mettre au four à 150°C et cuire 1 heure.

Le Baklava est l'une des meilleures pâtisseries du Moyen-Orient, servie dans toutes les grandes occasions. Les très fines couches de pâtes sont garnies d'amandes torréfiées, puis arrosées de miel et de sirop de fleur d'oranger. Le mille feuilles se réalise avec des morceaux de pâte beurrée et superposer à des couches d'amandes, que l'on cuit à 160° 45mn, puis 15mn à 210° pour gonfler la préparation, on verse ensuite un sirop de miel aromatisé à l'eau de fleur bien froid. On peut ensuite en découper des losanges.

Pour une cuisine plus Nordiste, on peut réaliser des gâteaux comme des strudels aux pommes, des Feuilletés de Truffe, Feuilletés de Foie Gras, ...

RAVIOLE : carré de pâte fraîche

Autre spécialité méditerranéenne très en vogue, la pâte à raviole se retrouve dans de multiples spécialités Européennes et Asiatiques. Son origine vient de Rabiolo voulant dire « bricoles » ou « petits bouts » en dialecte Génois. Elle est élaborée à partir de farine de blé, d'œufs et de sel. Elles peuvent se farcir de viande, foie gras, foies de volaille, jambon cru, saucisse, escargots, poisson, crevettes, crustacés, fromage, légumes, herbes aromatiques, champignons ou truffes.

Il suffit d'envelopper la farce et fermer la feuille avec un petit moule à raviole, ou bien relever les quatre coins en les pressant fortement.



La cuisson est très simple : 5 minutes en eau bouillante et c'est prêt à servir avec une sauce.

On peut aussi les cuire une deuxième fois dans un bain de friture comme un beignet pour la raffermir. Elles s'utilisent aussi pour confectionner des mini lasagnes au four. Autre mode cuisson typiquement asiatique : la cuisson vapeur, la durée de cuisson est plus longue mais la pâte sera moelleuse à coeur.

Dans la cuisine Niçoise et Corse, ces petites poches carrées en « pâte à nouilles » sont farcies d'un hachis d'épinards et fromage frais. Elles existent aussi dans la cuisine Savoyarde, à base de bettes, tomates et œufs, elles sont pochées puis gratinées et servies avec une sauce tomate.



La Pâte à Frirre : "**Tempura**", préparation instantanée pour confectionner beignets, bignes, tempura et toutes sortes de farcis frits : oignons, crevettes, moules, calamars, feuilles de sauges. Présentée en poudre à diluer 250g à 500g dans 50cl d'eau tiède selon la viscosité désirée, mélanger 2 à 3 minutes au batteur puis tremper vos produits avant de les frire. Pour les produits humides (oreilles de cactus, fruits frais, piquillos ...), fariner légèrement avant d'enduire. En faisant une préparation épaisse, vous pouvez confectionner des accras avec une purée de morue et quelques épices, ou pancakes et blinis.

La célèbre feuille asiatique : "**Galette de riz**" désormais disponible en rond de 22cm ou en carré de 19cm. Il suffit de les faire gonfler à l'eau tiède pour confectionner rouleaux, aumônières, triangles ...



Tel : (0) 164 072 677 - Fax : (0) 164 071 045

Entre nous, c'est une affaire de goût !

SORIPA
Gastronomie
Epicerie Fine Professionnelle depuis 1999