



## FICHE RECETTE PRO DU CHEF POULPE

### PATES FRAICHES

NOMBRE DE PORTIONS

INGREDIENTS	4	8	20	35	50	100
FARINE T55	300	600	1500	2625	3750	7500
EAU	150	300	750	1313	1875	3750
SEL	2	4	10	18	25	50
<b>POIDS TOTAL</b>	<b>452</b>	<b>904</b>	<b>2260</b>	<b>3955</b>	<b>5650</b>	<b>11300</b>

#### Préparation :

1- Mettre au batteur à la feuille tous les ingrédients et pétrir en petite vitesse. Travaillez la pâte pendant environ 5 à 7 minutes jusqu'à obtenir une boule lisse et homogène.

#### 2-Laisser reposer

Enveloppez la pâte dans du film alimentaire ou dans un torchon propre.

Laissez-la reposer à température ambiante pendant 30 à 60 minutes. Cela permet au gluten de se détendre et rend la pâte plus facile à étaler.

#### 3. Façonner les pâtes

Divisez la pâte en 2 ou 3 portions pour faciliter le travail.

Farinez légèrement le plan de travail.

Étalez chaque morceau très finement avec un rouleau ou passez-le progressivement dans un laminoir (de la plus grande à la plus fine épaisseur).

Pour des tagliatelles, roulez la pâte et découpez des bandes de 6–8 mm.

Pour des lasagnes, découpez des rectangles réguliers adaptés à votre plat.

#### 4. Cuisson

Faites bouillir une grande casserole d'eau salée.

Plongez les pâtes fraîches pendant 2 à 3 minutes seulement.

Égouttez et servez aussitôt avec la sauce de votre choix (bolognaise, carbonara, sauce aux champignons, pesto, etc.).

#### ASTUCE DE CHEF POULPE

**Vous pouvez préparer la pâte à l'avance et la conserver 24h au réfrigérateur bien filmée, ou la congeler en portions.**

**Pour une version colorée, ajoutez des épinards mixés (verts), du concentré de tomate (rouges) ou de l'encre de seiche (noires) directement dans la pâte.**