



## Recette de la pâte à choux Macaron-passion

Dans la recette présentée dans la vidéo, je suis parti sur une base de 3 œufs, mais vous avez reçu avec cette vidéo des proportions pour la préparation de la pâte à choux de 1 œuf à 6 œufs.

### Ingrédients pour une base de 3 œufs

- 3 œufs entiers
- 190 gr d'eau ou de lait (nous en reparlerons)
- 75 gr de beurre
- 110 gr de farine
- environ 2 gr de sel et 5 gr de sucre



### Quel liquide devons-nous utiliser : de l'eau ou du lait ?

Si nous utilisons du lait uniquement, la pâte à choux va être moelleuse mais ne va pas beaucoup se développer.

Si nous réalisons notre pâte à choux avec de l'eau uniquement, nos choux ou éclairs vont bien gonfler dans le four, mais ils seront plus secs.

Sur la photo ci-dessous, vous pouvez voir la différence de développement entre une pâte à choux réalisée avec 100 % de lait (à gauche) et 100% d'eau (à droite).



Le choix entre l'eau et le lait va dépendre de l'utilisation que vous allez faire de votre pâte à choux.

Si vous faites des éclairs ou des choux destinés à être garnis, par expérience je peux vous dire qu'il vaut mieux n'utiliser que de l'eau.

Les choux vont bien gonfler et seront plus faciles à garnir. Certes ils seront un peu plus secs, mais comme nous allons les garnir avec une crème, il vont tout naturellement retrouver du moelleux.

S'ils ne sont pas garnis, comme des chouquettes par exemple, vous pouvez ajouter un peu de lait pour apporter de la matière grasse et donc du moelleux.

**Conseil :**

Si vous êtes débutant en pâte à choux ou que vous ne maîtrisez pas bien la technique, je vous conseille d'utiliser la recette avec de l'eau uniquement car elle plus facile à réussir : vos éclairs ou choux gonfleront mieux.

Vous pourrez ensuite vous amuser à expérimenter différentes méthodes : avec de l'eau uniquement; moitié lait moitié eau;  $\frac{3}{4}$  d'eau  $\frac{1}{4}$  de lait... A vous de voir ce qui vous convient le mieux.

## **Voici les deux recettes :**

*Pour le poids des ingrédients, veuillez vous reporter au tableau fourni avec cet atelier.*

### **Recette n° 1 : avec de l'eau uniquement.**

Mettez le beurre et l'eau dans une casserole et portez le tout à ébullition.

Ajoutez également le sel et le sucre.

Il est important que l'ensemble (eau/beurre) arrive à ébullition en même temps.

Si vous utilisez des morceaux de beurre trop gros ou trop froids, l'eau va arriver à ébullition alors que le beurre ne sera même pas fondu.

L'eau va finir par s'évaporer (ce qui va très vite) et il n'y aura plus assez d'eau par rapport au beurre.

L'astuce pour éviter cela, est de chauffer tout d'abord à feu très doux, le temps que le beurre fonde, et ensuite de continuer à feu vif pour porter le tout à ébullition.

Le plus simple est de couper le beurre en petits morceaux

Avant de poursuivre , il est important d'avoir préparé la farine, c'est-à-dire de l'avoir pesée et de l'avoir mise à-côté de soi, près de la casserole.

Une fois le mélange eau/beurre à ébullition, retirez la casserole du feu et incorporez en une seule fois toute la farine.

Mélangez rapidement avec une cuillère jusqu'à ce qu'une boule bien homogène se forme. Cette boule doit se détacher facilement des bords de la casserole et avoir un aspect brillant (un peu huileux).

Il est souvent indiqué dans des recettes de pâte à choux que cette boule de pâte doit être desséchée sur le feu.

Mais si les poids des ingrédients sont justes, il n'est pas absolument nécessaire de faire dessécher cette pâte.

Cependant, si jamais vous voulez quand même la faire dessécher un peu, parce que vous trouvez que votre pâte est trop souple (peut-être parce que les poids des ingrédients n'ont pas été bien respectés, mais cela peut également varier avec le type de farine), il est possible de le faire. Faites chauffer à feu doux en tournant, durant une trentaine de secondes, pas plus : c'est très rapide.

Cette pâte s'appelle une détrempe, un empois d'amidon, ou encore une panade.

### **Recette n° 2 : avec de l'eau et du lait**

Dans cette version, nous partons sur une base d'eau dans laquelle nous allons ajouter du lait en poudre.

Pour connaître la quantité de lait en poudre à utiliser, il suffit de se référer également au tableau des poids. Une ligne en bas du tableau précise cette quantité de lait en poudre.

Le poids des autres ingrédients reste le même et n'est pas modifié par l'ajout du lait en poudre.

La façon de procéder est pratiquement la même que dans la première méthode.

Portez l'eau et le beurre (+ sel et sucre) à ébullition.

Hors du feu, ajoutez le lait en poudre et mélangez bien pour éviter les grumeaux.

Reportez à ébullition, et continuez comme avant, en ajoutant la farine pour faire la panade.

**L'étape suivante** consiste à incorporer les œufs. Mais si on les incorpore immédiatement dans la pâte chaude, les œufs risquent de cuire et de coaguler. Donc nous allons étaler la pâte dans un récipient comme un "cul-de-poule" ou un saladier, et laisser un peu refroidir. Idéalement, il faut que la température de la pâte soit inférieure à 50 degrés. On peut contrôler avec un thermomètre, ou plus simplement avec le dessus d'un doigt, en vérifiant que la pâte ne soit plus brûlante au toucher.

**Quelques précisions importantes sur la façon d'introduire les œufs dans la pâte.**

Dans la plupart des recettes de pâte à choux, on vous dit d'incorporer les œufs un par un. Sachez que cela n'a strictement aucun intérêt. C'est même plutôt un gros inconvénient, surtout à la fin de la préparation (et ce n'est pas moi qui ai inventé cela; c'est un fait qui a été parfaitement démontré).

En théorie il est même tout à fait possible de mettre les œufs en une seule fois ; la pâte est parfaitement capable de les absorber.

Dans la pratique, nous allons quand même fractionner l'introduction des œufs.

Battez grossièrement les œufs en omelette. Ajoutez une bonne moitié des œufs battus dans la panade et commencez à mélanger pour les incorporer.

N'hésitez pas à "couper" dans la pâte avec la spatule pour faciliter le mélange. Vous pouvez même un peu écraser la pâte pour mieux y faire pénétrer les œufs. Puis ajoutez petit à petit le reste d'œuf.

En fait, incorporer petite touche par petite touche le reste des œufs, va permettre de régler la consistance de la pâte comme on le souhaite.



Il n'est pas indispensable d'incorporer l'intégralité des œufs si cela n'est pas nécessaire. Dès qu'on a la consistance souhaitée, on arrête.

### **Quelle consistance doit avoir la pâte ?**

Elle doit être bien homogène et lisse, sans présence de grumeaux. Elle doit être ni trop molle ni trop ferme.

Chacun a sa méthode pour vérifier la bonne consistance de la pâte. Le plus souvent on parle d'un bec ou d'un V qui se forme lorsque l'on prend un peu de pâte sur la spatule. Ce bec doit se tenir et ne pas dégouliner.

On peut également vérifier que la pâte forme une sorte de ruban que se tient (là, il faut prendre plus de pâte avec la spatule).

Ou encore faire un sillon dans la pâte avec le doigt, et ce sillon doit se refermer tout doucement.

Lorsque notre pâte à choux a la bonne consistance, je vous conseille de battre avec un fouet (ou avec une spatule), pour aérer la préparation et lui permettre de mieux monter durant la cuisson.



Revenons sur l'intérêt de cette méthode par rapport à celle qui consiste à introduire les œufs un par un.

Dans mon exemple avec 3 œufs, vous incorporez le premier, puis le deuxième œuf. A ce stade, la pâte est trop sèche et il faut donc incorporer le 3ème œuf.

Mais s'il est trop gros, il va rendre votre pâte à choux trop liquide. Et si votre pâte à choux est trop molle, c'est terminé, on ne peut pas la rattraper.

A l'inverse, si vous aviez utilisé des œufs de petite taille, ce 3ème œuf n'aurait pas suffi pour atteindre une pâte de bonne consistance, et un 4ème œuf aurait été nécessaire. Sauf que cette fois-ci, c'est ce 4ème œuf à son tour, qui vous aurait fait dépasser la consistance idéale.

Avec cette méthode des œufs un par un, vous n'avez pas la maîtrise de la consistance de la pâte, et vous êtes totalement tributaire de la taille des œufs.

Alors qu'avec la façon de procéder décrite dans cet atelier, il est possible de régler précisément la consistance de la pâte.

Beaucoup de personnes me disent qu'elles ont du mal à réaliser de la pâte à choux et que ça ne marche jamais. La recette est pourtant assez simple. Le défaut de beaucoup de recettes est que l'on se focalise sur l'introduction des œufs un par un, au lieu de mettre l'accent sur la recherche de LA bonne consistance de pâte, qui est pourtant gage de réussite.

*La pâte à choux est à utiliser tout de suite. On ne peut pas la mettre de côté pour l'utiliser plus tard.*

## Pochage des éclairs et choux

Pour pocher nos éclairs et nos choux, nous allons utiliser une poche à douille (ou pourquoi pas une seringue à pâtisserie), et une douille. Les éclairs se pochent avec une douille de gros diamètre de 14 à 16 millimètres, de préférence cannelée.

Ces douilles portent le nom de "douilles à petits fours". Elles ont de petites dents peu profondes. Il ne s'agit pas de douilles à décors car ces dernières ont de profondes échancrures qui ne conviennent pas.

Lorsque nous allons pocher nos éclairs, de fins sillons vont se tracer tout le long de la pâte, et l'intérêt de ces stries est qu'elles vont contraindre la pâte à pousser de façon plus régulière ; nous aurons donc des éclairs plus réguliers.



Si vous ne possédez pas de douille cannelée, vous pouvez utiliser une douille lisse, mais toujours d'un gros diamètre. Dans ce cas, l'astuce pour créer ces sillons est de prendre une fourchette que vous allez tremper brièvement dans de l'eau, pour ensuite tracer à la main de fins sillons sur la pâte.

Le diamètre de la douille est important car c'est lui qui va déterminer la taille de l'éclair. Il ne sera pas possible d'obtenir un gros éclair avec une douille de petit diamètre. La longueur d'un éclair est d'environ 12 cm.

Pour pocher un éclair, il convient de placer la douille le plus à plat possible sur la plaque à pâtisserie (la douille peut être au contact avec la plaque durant le pochage). Il doit sortir de la douille un beau cordon de pâte bien rond. Si vous placez la douille à la verticale, vous allez pocher une espèce de semelle plate qui se développera plus difficilement lors de la cuisson.



Pocher des choux est bien plus simple. Il faut tenir la douille presque à la verticale. Plus vous allez pocher de pâte en un même endroit, et plus le chou sera gros.

Pour avoir un point de référence, une chouquette ou un dessus de religieuse mesure environ 3 à 4 cm de diamètre.



Là également il convient de strier légèrement le dessus des choux à l'aide d'une fourchette mouillée et d'en profiter pour rabattre la petite pique qui a pu se former sur le dessus lors du pochage (vous pouvez également utiliser une petite cuillère).

Si vous réalisez des chouquettes, c'est le moment de déposer des grains de sucre à la surface des choux. Posez-les simplement à la main, et tapotez éventuellement légèrement sur les morceaux de sucre pour les faire adhérer à la surface.

## Cuisson

Je vais vous indiquer 2 types de cuisson, qui vont en fait dépendre de votre four. Vous ne le savez peut-être pas mais tous les fours ne chauffent pas de façon identique. Une grande majorité chauffe même bien moins que ce qu'ils indiquent.

- 1er cas : vous avez un four qui semble parfaitement chauffer, voire même assez fort. Vous avez probablement un four assez performant, dont le thermostat est juste. Préchauffez votre four à 250°. Une fois bien chaud, enfournez votre plaque d'éclairs ou de choux, et éteignez votre four, ou en tout cas baissez-le très bas si vous ne voulez pas l'éteindre complètement pour profiter de certaines fonctions (lumière, affichage,...). Au bout de 10 à 15 minutes, rallumez le four (ou augmentez la température) à 170° et poursuivez la cuisson ainsi, pour atteindre un temps de cuisson total de 35 minutes environ.

- 2ème cas : votre four ne semble pas très performant, dans le sens où il faut parfois prolonger une cuisson pour avoir un bon résultat. Les températures indiquées sur votre four sont probablement optimistes et il ne chauffe pas assez (je vous rassure, c'est le cas de 90 % des fours).

Préchauffez votre four à 220°. Une fois bien chaud, enfournez votre plaque d'éclairs ou de choux, et cuisez à cette température de 220° pendant 10 à 15 minutes.

Au bout de 10 à 15 minutes, baissez la température à 170° et poursuivez la cuisson ainsi pour atteindre un temps de cuisson total de 35 minutes environ.

Durant la cuisson de la pâte à choux, il ne faut pas ouvrir la porte du four, sous peine de voir les choux et éclairs retomber. Cette indication est impérative durant les 20 premières minutes. Ensuite, vous pourrez éventuellement entre-ouvrir la porte du four pour laisser échapper l'humidité (mais ce n'est pas indispensable).

Les choux et éclairs sont cuits lorsqu'il ont une couleur ambrée mais pas trop sombre. Une astuce pour juger de la cuisson, consiste à prendre un chou ou un éclair dans le four, et à tapoter dessus avec l'ongle du doigt. Vous devez entendre un son net et sec, et "sentir" le creux dans le chou.