



# Pâtes fraîches à la farine complète

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

---

Les pâtes fraîches sont assez faciles à réaliser et ont une texture et un goût incomparable.

Mais il en existe de nombreuses recettes : avec de la farine à pizza ou à pain, avec ou sans semoule de blé dur, avec ou sans œufs, avec des œufs entiers ou seulement leurs jaunes ou un mélange des deux, avec ou sans eau, avec ou sans sel ...

La recette présentée consiste à mélanger de la farine intégrale avec de la semoule de blé dur et des œufs entiers.

La farine intégrale apporte aux pâtes arômes et nutriments.

La semoule leur donne une texture plus rigide, ce qui les aide à garder leur forme, et augmente leur capacité à accrocher les sauces.

Enfin, les œufs entiers sont une bonne source de protéines dont il serait dommage de se passer. En outre, ils apportent un niveau d'hydratation suffisant lors du pétrissage pour ne pas avoir à rajouter d'eau.

Quant au sel, il est inutile, car il est en général présent dans l'eau de cuisson et/ou la sauce qui accompagne les pâtes.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Intermédiaire - Préparation: 15 min - Cuisson: 5 min - Durée: 1 h 30

## Ingrédients

- 300 g de farine de blé ou d'épeautre T150 (intégrale)
- 100 g de semoule de blé dur fine
- 4 gros œufs
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

## Matériel et accessoires

- un robot pâtissier, ou une machine à pain disposant d'un programme «Pasta»
- un laminoir à pâtes
- un séchoir à pâtes

## Préparation

Dans un saladier, mélanger la farine complète avec la semoule de blé dur.  
Dans un autre saladier, battre rapidement les œufs entiers avec l'huile d'olive.  
Verser ce mélange dans le bol du robot ou de la MAP, mettre en marche et rajouter progressivement le mélange de farines.  
Laisser pétrir une dizaine de minutes en se référant aux consignes du constructeur. À la fin, la pâte doit être à la fois souple et ferme, et non collante.  
Finir le pétrissage à la main pendant 2 ou 3 minutes.  
A l'aide d'une balance, séparer la pâte en 4 portions égales.  
Rouler les pâtons en boule et les filmer.  
Laisser reposer 30 minutes à température ambiante pour que les ingrédients s'amalgament.  
Installer le laminoir à pâte.  
Aplatir grossièrement à la main chaque pâton sur un plan fariné.  
Le passer plusieurs fois dans le laminoir à l'épaisseur la plus grande, en le pliant en 3 et en l'enfarinant à chaque passage, jusqu'à obtenir une forme rectangulaire et régulière.  
Passer ensuite la bande obtenue une fois à chaque épaisseur inférieure jusqu'à obtenir l'épaisseur souhaitée.  
Fariner légèrement chaque bande sur les deux faces, et la découper en morceaux d'une longueur d'environ 40 cm.  
Passer chaque morceau dans le rouleau de découpe pour tagliatelles.  
Disposer sur le séchoir en séparant bien les pâtes.  
Laisser sécher 30 minutes.  
Faire cuire 2 à 4 minutes à l'eau bouillante légèrement salée, en fonction de l'épaisseur.

## Remarques ou suggestions

- Pour cette recette, il faut de gros œufs d'au moins 70 g chacun. À défaut, remplacer par 5 œufs de taille moyenne (55 g environ).
- Lors du laminage à l'épaisseur la plus grande, pour obtenir des bandes rectangulaires et de largeur inférieure à celle de la platine du laminoir, replier la pâte en 3 dans le sens de la longueur au début, puis dans le sens de la largeur si cela s'avère nécessaire.
- Habituellement, les tagliatelles font environ 1,5 mm d'épaisseur. Consulter la notice du laminoir pour connaître la correspondance entre les positions du bouton de réglage et l'épaisseur.
- Une fois filmée, la pâte peut être conservée avant repos jusqu'à 24 h au réfrigérateur.
- Ne pas laisser sécher les tagliatelles plus de 30 minutes, au risque qu'elles ne deviennent cassantes.