

## Menu du jour : du Kitekat au BBQ



Personne à bord n'a compris pourquoi Tournesol est revenu du supermarché COOP de Marstrand avec une boîte de Kitekat Xtra taille familiale. Il avait le sourire aux lèvres comme un garnement préparant un mauvais coup. Et Mister Cook, son complice, de l'ouvrir et de la mettre à table avec une cuiller plantée dedans !

La panique s'est installée à bord, rien qu'à l'idée du plat que l'équipage allait devoir ingurgiter. Chacun sait, depuis la date de création de la mer, que la bouffe à bord est le premier souci d'un équipage qui marche en naviguant.

Tournesol perd-il les pédales ? Mister Cook a-t-il perdu son livre de recettes ?

Le Cap' a immédiatement fait préparer la camisole de force. Tournesol prend-il le Cap' pour un (in)fidèle compagnon à quatre pattes ? Cet achat pris au premier degré, on aurait une explication imparable à l'éventuel mal de mer qui allait frapper certains estomacs délicatement fragiles ! On était à deux pas de la mutinerie !

C'était mal connaître notre technicien généraliste en tout et expert en rien. *Les super spécialistes connaissent tout sur rien et les super généralistes rien sur tout.* Surtout s'ils s'autoproclament experts ou sont upgradés experts par les médias. L'actualité des virus et des inondations est là pour se convaincre qu'il y a du vrai dans cette affirmation. Les pseudo-scientifiques spécialisés et les décideurs généralistes battent le pavé en brandissant leurs pavillons. Sans oublier les colapsologues toujours prêts à exploiter la peur de la fin du monde. L'important, pour la plupart, est qu'ils soient disponibles pour montrer leurs bobines et faire reluire leur égo au firmament.



Ce matin, quand nous avons ramené à bord la pêche du jour, trois petits maquereaux, Mister Cook avait crié *au secours* ! car il ne maîtrise pas l'allumage du BBQ.

Croyant à un caprice passager du coq, Tournesol lui en avait bricolé un pendant le confinement millésime 2020. Il avait acheté pour 10 € une unité neuve à réparer, dans un magasin de bricolage bruxellois.

L'allumage du charbon de bois pose un vrai problème, c'est-à-dire un problème qui n'a pas de solution évidente. Comme il est radin, Mister Cook utilise le minimum possible (*lire trop peu*) de charbon de bois. Le BBQ a tendance à s'éteindre prématurément.

Deux des victimes semblent consentantes, nageoires en croix, ventre en l'air. La troisième, qui doit être cheffe ou rebelle, nous regarde de son œil noir. Le traitement sera de toute façon le même pour toutes. Elles seront digérées fissa.

Tournesol s'installe sur la jupe arrière du bateau avec la boîte de malbouffe malodorante et l'ouvre-boîte de Mister Cook. Pourquoi cet ustensile, puisque cette boîte est pourtant munie d'un système breveté SGDГ permettant l'ouverture facile avec un pouce musclé terminé par un ongle crochu ? Il ouvre la boîte de ce côté et verse son contenu... dans la mer Baltique.

Beurk ! Les poissons vont passer un mauvais quart d'heure ! Heureusement, aucun n'est remonté à la surface le ventre en l'air. Ils ne mangent sans doute que du *bio* et les leurs hameçonnés trainés par Thoè (les carnassiers mangent des leurs aussi, comme les cannibales). Trêve de digression. Tournesol rince rapidement la canette géante. Il s'attaque à l'autre côté avec l'ouvre-boîte en le tenant comme s'il l'avait sorti de sa boîte à outils. De retour dans la cuisine-atelier, il empoigne la foreuse et perce deux séries de 4 trous de 10.



*Bon appétit !*

Mode d'emploi : poser la boîte sur le BBQ ; mettre du charbon de bois et du produit d'allumage (à défaut de papier et de petit bois) ; allumer par les trous du bas ; laisser le tout flamber ; vider la boîte dans le BBQ avec une pince !

## Le pain de Mister Cook

Grâce à la pandémie et au confinement, je me suis mis à faire mon pain moi-même.

À bord de Thoè on se considère présomptueusement comme marin ! On n'est pas de la même veine que le plaisancier moyen dont le bateau ne sort du port que quelques heures par an ! Néanmoins, on a un point commun avec ce dernier : la paresse.

Le Cap' dépense beaucoup d'énergie neuronale pour rendre les choses accessibles à son niveau de paresse. Cela conduit parfois à une aberration : la somme des efforts de cogitation plus le travail proprement dit est parfois (souvent) plus grande que les efforts d'un écervelé qui effectue le même travail !

S'agissant de la boulange, le Cap' et Mister Cook n'ont pas adopté les méthodes traditionnelles : pétrir, laisser lever, dégazer, laisser lever, former, etc. On affirme à juste titre que ce qui est plus cher n'est pas forcément meilleur. Alors pourquoi ce qui est fait avec plus de temps serait-il meilleur ? Je ne parle pas du pain au levain naturel ! Ce dernier nécessite d'être entretenu ou régénéré chaque jour.

Pour le coup, le pain traditionnel monopoliserait leur attention et leur énergie cérébrale trop longtemps. Leur objectif panificateur est de n'avoir qu'une seule courte phase de travail pour la fabrication d'un bon pain : 15 à 30 minutes tout compris. Après il ne faut plus que quelques secondes d'activité pour allumer le four, enfourner le pain et le laisser refroidir.

9 juin, au mouillage. Mister Cook s'attaque à son second pain à bord. Le premier était franchement loupé !

### À bord, pour 500 gr de farine



#### Ustensiles

1 balance de cuisine, 1 petit bol, 1 grand bol, 1 fourchette, 1 ou 2 cuillères à soupe, 1 couteau bien aiguisé ou 1 lame de cutter et 1 platine.

#### Ingrédients

Farine, Levure, Huile d'olive, Sel, Sucre et Eau.

#### Formulation d'un pain pour 500 gr de farine fraîche

$$\text{MonLevain} = \text{Eau} (50 \text{ gr}) + \text{Sucre} (1 \text{ cs} = 20 \text{ gr}) + \text{Levure} + \text{Farine} (50 \text{ gr})$$

Avec de la levure déshydratée, il faut  $\pm 3$  fois son poids d'eau en plus.

$$\text{MaFarine} = \text{Farine} (450 \text{ gr}) + \text{sel} (\pm 1,5 \text{ cc} = 10 \text{ gr}) + \text{huile d'olive} (30 \text{ gr})$$

$$\text{MonPâton} = \text{MaFarine} + \text{MonLevain} + \text{Eau} (\pm 140 \text{ à } 170 \text{ gr}) + \text{Pétrir} (5 \text{ à } 10 \text{ min}) + \text{Lever} 2 \text{ à } 3 \text{ h}$$

La quantité d'eau dépend du type de farine

$$\text{MonPain} = \text{MonPâton} + \text{MaCuisson}$$

## Préparation

- MonLevain (5 minutes) = petit bol → 50 gr eau → dissoudre 20 gr sucre (1 cs) → dissoudre la levure déshydratée (quantité pour 500 gr de farine, selon fabricant + 3 fois son poids d'eau) → mélanger 50 gr farine fine (T55, plus facile) ⇒ obtenir un **mélange lisse et homogène**.
- MaFarine = grand bol → 450 gr farine 6 céréales → mélanger grossièrement 10 gr sel (1,5 cc) → 30 gr huile d'olive → homogénéiser avec une fourchette (l'huile fait des amalgames avec la farine).
- MaPâte = mélanger grossièrement le levain (petit bol) dans la farine (grand bol) → 140 gr eau → mélanger grossièrement pour que l'eau ne coule pas sur le plan de travail → vider le bol sur le plan de travail.



### Pétrissage

Repousser la pâte à deux mains vers l'avant en appuyant fermement, comme si l'on voulait fabriquer un rouleau à tarte.

Quand le boudin a la largeur de 3 mains, replier les deux extrémités pour qu'elles se rejoignent au milieu

Recommencer **jusqu'à ce que la pâte soit homogène et ne colle ni aux mains ni au plan de travail** (5 à 10 minutes).

Former le pâton et le poser dans la platine enfarinée → faire une ou plusieurs incisions bien nettes (sans arracher la pâte) selon ses talents artistiques → laisser lever 2 à 3 heures sous un torchon propre **à l'abri des courants d'air**, pas loin du four (pour éviter de brusquer le pain au moment de la mise au four).



*Pâton formé et incisé*



*Abracadabra et un peu de baguette magique*



*Multiplié par 3, prêt à enfourner !*

### Cuisson (gazinière de bateau de 1,3 kW)

Préchauffer le four ( $\pm 15$  min) → enfourner pour 30 min (thermostat au maximum, 275 °C selon la documentation).

Quand le pain se tient ( $\pm 10$  min), le sortir du moule et le poser sur la grille. Si la chaleur n'est pas distribuée uniformément dans le four, il faut lui faire faire demi-tour et le retourner, pour une cuisson homogène.

Le pain est cuit quand il **sonne bien creux** en tapant sur le fond. Pour une belle croûte dorée dans ce four, on repassera !

### Remarques :

- Préparer de la pâte est un véritable exercice de laboratoire : tous les ingrédients doivent être rigoureusement pesés, pour ne pas devoir réinventer les proportions à chaque fois.
- À la maison, j'utilise la même recette/méthode. Je fais 2 pains à la fois avec 1 kg de farine (80 % de farine multicéréales, 10 % de farine blanche T55 et 10 % de farine complète) et un cube de levure fraîche achetée en supermarché. Mon four électrique est déréglé et les pains cuisent très ou trop vite (30 min de préchauffage et 20 à 25 min de cuisson). Je mets une platine d'eau dans le four au début du préchauffage. La vapeur évite que les pains ne se dessèchent. Le préchauffage est plus efficace en sélectionnant la chaleur tournante, mais la cuisson est toujours faite avec seulement le chauffage haut et bas.
- En bateau, le four est à gaz. Cela dégage de l'humidité. Je ne mets pas d'eau dans le four. La cuisson est plus lente. Pour mon premier essai, il a cuit 60 min en se disant qu'il valait mieux trop cuit que pas assez. Résultat ? Mister Cook a dû rajouter 15 minutes... En le sortant du moule et en le posant sur la grille, il cuit en  $\pm$  30 minutes.
- La quantité d'eau dépend de type de farine. Il en faut beaucoup, mais pas trop pour que la pâte ne colle pas. Il faut bien peser et noter les quantités qui conviennent pour chaque type de farine utilisée. Il est plus facile d'ajouter de la farine si l'on a mis trop d'eau que de l'eau si l'on n'en a pas mis assez. Toujours peser l'eau et la farine que l'on a ajoutées.
- La durée de cuisson varie selon le four utilisé.

### Améliorations à tester

- Cuire le pain sur une grille pour plus d'efficacité de la cuisson (la platine obstrue trop l'espace réduit du four et isole aussi le pain de la source de chaleur. Pour ce faire, il faudrait faire lever le pain sur une plaque en INOX (ou l'envers de la platine utilisée ci-dessus). Dix minutes après l'enfournement, quand le pain sera capable de tenir sur une grille ajourée, on enlèverait la plaque...

