



< retour

Epicerie

Pâtes Farfalle



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Pâtes

En Occident, les pâtes alimentaires de bonne qualité sont préparées avec une variété de blé dur, le blé durum, qui a une haute teneur en protéines et qui est donc riche en gluten et pauvre en amidon. Le grain de blé durum est moulu en fines particules (semoule) ou en farine. Le blé durum demeure granuleux même moulu, ce qui donne une pâte qui résiste mieux à la cuisson, et qui reste plus ferme et peu collante. Les pâtes peuvent aussi être

fabriquées à partir de farine de blé mou, d'un mélange de blé dur et de blé mou, de farine de sarrasin, de farine de riz ou de farine de maïs (rare). On peut aussi leur ajouter divers autres ingrédients dont une petite quantité de farine de soya ou de haricots mungo, des légumes (épinards, tomates, betteraves, carottes), du gluten, du lactosérum, des œufs, des arômes, des fines herbes, des épices et des colorants. Certaines pâtes peuvent être colorées par addition d'un colorant et non d'une purée de légumes.

Pour la cuisson, il est toujours préférable d'avoir trop d'eau que pas assez.

VARIÉTÉS

Les pâtes Farfalle, coupées en carrés, sont légèrement pincées au centre, où l'épaisseur est plus compacte, tandis que les ailes sont plus fines et plus légères.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des pâtes intactes, à l'aspect lisse et régulier, de couleur uniforme, soit ivoire tirant sur le jaune. Les pâtes fraîches devraient dégager une bonne odeur.

QUE FAIRE AVEC ?

Les pâtes alimentaires sont économiques, faciles à préparer et très polyvalentes. On peut les apprêter de multiples façons, simplement ou de manière plus élaborée comme dans une lasagne ou des cannelloni. Elles sont aussi bonnes chaudes que froides. On les emploie dans les entrées, les potages, les salades composées, les plats principaux et même les desserts. On s'en sert pour accompagner viande, volaille et fruits de mer. En Asie, on aime bien les rôtir comme les rouleaux du printemps ou les won-tons. Le choix des ingrédients qui peuvent être incorporés aux pâtes est immense étant donné leur goût neutre.

Généralement les apprêts sont à base de tomate additionnée de viande hachée, de fruits de mer, de fromage, de volaille, de légumes ou de jambon. Les pâtes peuvent être farcies entre autres de viande hachée, d'épinards, de fromages, de fines herbes ou de champignons.

COMMENT PRÉPARER ?

Les pâtes doivent être saisies en étant versées en pluie dans le cas des petites pâtes, ou poussées graduellement à mesure qu'elles ramollissent dans le cas des longues pâtes, dans une eau en pleine ébullition. Le fait de saisir les pâtes dans une eau à pleins bouillons permet d'obtenir une cuisson al dente à l'italienne (pâtes encore fermes sous la dent sans laisser d'impression de cru). L'eau de cuisson doit être salée à raison de 15 ml de sel pour 500 g de pâtes fraîches ou sèches. On peut également ajouter un peu d'huile à l'eau de cuisson pour éviter que les pâtes ne s'agglutinent. Les remuer délicatement à mesure qu'elles amollissent. Elles doivent pouvoir circuler librement dans le récipient pour cuire uniformément et ne pas coller entre elles. On doit utiliser un récipient de grande dimension

afin de pouvoir cuire les pâtes à gros bouillons car les pâtes gonflent (les pâtes séchées de bonne qualité quadruplent de volume). Il est toujours préférable d'avoir trop d'eau que pas assez. Mettre une grande quantité d'eau, soit 3 litres d'eau pour 500 g de pâtes, et 1 litre de plus par ajout de 250 g de pâtes fraîches ou sèches. Le temps de cuisson est une question de goût mais aussi de quantité de pâtes, de leur dimension et de la dureté de l'eau. Selon certains professionnels, l'ajout d'un peu d'huile à l'eau de cuisson préviendrait le débordement de l'eau, qui renverse facilement à mesure que l'amidon se dégage des pâtes (s'il se forme une grande quantité d'écume, c'est que les pâtes sont de piètre qualité). Pour atteindre la cuisson al dente, il est préférable de goûter les pâtes durant la cuisson afin de l'arrêter au bon moment. Le temps de cuisson varie aussi notamment selon la teneur en humidité des pâtes :

- les pâtes à base de farine de blé dur prennent plus de temps à cuire que les pâtes à base de farine de blé mou;
- les pâtes fraîches cuisent plus rapidement que les pâtes déshydratées;
- les pâtes qui subiront une deuxième cuisson ou qui seront congelées doivent cuire moins longtemps;
- égoutter les pâtes dès que la cuisson est terminée car si elles demeurent dans l'eau de cuisson elles continueront à cuire et deviendront très molles;
- une fois cuites, les pâtes ne doivent être rincées à l'eau froide que si elles sont riches en amidon (blé mou, par exemple) pour les empêcher de coller ou si on veut les refroidir immédiatement (pour en faire une salade) ou en arrêter la cuisson (pour la confection de plats cuisinés nécessitant une nouvelle cuisson). Certaines pâtes peuvent être utilisées sans précuisson pour des plats cuisant au four, il s'agit alors d'augmenter la quantité de liquide ou de sauce que les pâtes absorberont en cuisant.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les pâtes fraîches et les pâtes cuites se conservent au réfrigérateur (fraîches, 1 ou 2 jours, cuites, de 3 à 5 jours) ou se congèlent. Bien les couvrir afin qu'elles n'absorbent pas les odeurs environnantes. Les pâtes fraîches aux œufs et les pâtes farcies se conservent 1 journée au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur. Les pâtes sèches du commerce se conservent indéfiniment dans un endroit sec, à l'abri de l'air, des insectes et des rongeurs.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Les pâtes alimentaires ont la réputation d'être énergétiques mais très caloriques. Cependant, ce ne sont pas les pâtes elles-mêmes qui sont une source importante de calories (sauf cependant si on en mange des portions démesurées, comme n'importe quel aliment), mais plutôt ce qu'on leur ajoute, notamment beurre, crème et fromage. La valeur nutritive varie quelque peu en fonction des ingrédients qui composent les pâtes (céréales entières, œufs, poudre de lait, légumes) et du degré de cuisson. Des pâtes très cuites contiennent légèrement moins de vitamines du complexe B que des pâtes fermes, car vu qu'il s'agit de vitamines hydrosolubles, une plus grande quantité d'éléments nutritifs passe donc dans l'eau de cuisson. Les pâtes sont de bonnes sources d'énergie et de protéines,

et elles sont peu grasses. Les glucides, présents en quantité importante, sont surtout sous forme de glucides complexes faciles à digérer, même s'ils sont absorbés plus lentement par l'organisme; leur action s'étend sur une période relativement longue et ils produisent une sensation de satiété. Ces particularités expliquent pourquoi les pâtes alimentaires sont recommandées aux personnes qui ont besoin d'énergie à long terme comme les sportifs de compétition d'endurance.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
353 kcal	11,80 g	67,60 g	2,20 g	76,70 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
26,10 mg	4,21 mg	0,31 g	160,00 mg	1,80 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
6,10 g	0,35 mg	1,94 mg	3,20 mg	1,94 mg
vitamin B1				
0,25 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Les Farfalle naissent d'anciennes pâtes qui se faisaient à la maison en Emilie-Romagne en serrant avec les doigts la partie centrale d'un carré d'abaisse.

Farfalles aux champignons et pignons, sauce parmesan [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Farfalles grand bleu [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Farfalles à la niçoise [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Farfalles au thon et à la ciboulette [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15806>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15806>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/farfalles-aux-champignons-et-pignons-sauce-parmesan>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/farfalles-grand-bleu>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/farfalles-la-nicoise>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/farfalles-au-thon-et-la-ciboulette>