

Construire un four à pain familial en terre

Etape 6 : Cuisiner au feu de bois



Bâtir -> Four à pain



Cuisiner au feu de bois est passionnant et les méthodes de cuisson sont nombreuses : cuisson rayonnante à côté du feu, dans les braises, au grill, mijotée dans une cocotte, en croûte de sel...

Dans les premiers temps il faut apprendre à connaître le feu, la température nécessaire, expérimenter les techniques. Un thermomètre approprié placé dans le four peut vous aider.

Mise en œuvre



Il existe des ouvrages dédiés, comme :

"Cuisiner avec le feu" de Linda Louis, Ed. La Plage.

✓ **A four ouvert** : certains plats demandent une cuisson rapide proche des flammes comme les pizzas ou sur une grille placée sur les braises pour les grillades. La porte reste ouverte tant qu'il y a du feu dans le four.

✓ **A four fermé** : une fois que le four est en température, retirer les braises. Enfournier progressivement les plats selon la température de cuisson dont ils ont besoin. Fermer le four avec la porte en bois. Privilégier des petits formats de pains ou des plats de petite taille qui cuiront plus rapidement.

Lors de la première mise en chauffe ou après une longue période de repos, le four est chargé d'humidité. On procède à plusieurs petits feux, ou une seule mise en chauffe progressive.

Utiliser du bois brut très sec, des branches mortes, des bûches refendues, sans traitement ou peinture pour une cuisson saine. Lancer le feu proche de l'ouverture, avec du carton et du petit bois. Lorsque le feu a pris, le pousser au milieu du four.

La pizza est un grand classique du four à bois. Elle est intéressante à double titre : personnalisable à souhait et cuite en quelques minutes.

Après environ 30 minutes de bonnes flammes et la présence d'un lit de braises, pousser le feu sur un côté du four. Enfournier 1 ou 2 pizzas, tourner à mi-cuisson, tout en continuant d'alimenter le feu.

Procurez-vous un ancien gaufrier en fonte. Placer une grille à 20 cm au dessus des braises. Poser le gaufrier à vide sur la grille une dizaine de minutes. Huiler avant de mettre la pâte, fermer le gaufrier puis le retourner pour répartir la pâte. Cuire quelques minutes de chaque côté.

Dans leur boîte en bois et bien emballés avec du papier alu, Mont d'Or ou camembert sont déposés sur les braises. Cuire environ 20 minutes en retournant plusieurs fois.

Les enfants apprécieront les chamallows, nougats, morceaux de banane ou de fromage plantés au bout d'un bâton et grillés sur les flammes.

Une cuisine saine, conviviale :

Envisager la préparation d'un repas autour d'un four à bois relève d'un Art de vivre et d'un partage à découvrir entre amis ou en famille.

Chaque étape demande de l'attention : surveiller et alimenter le feu, évaluer la température, observer les braises et la cuisson...

Cuisiner des ingrédients simples de qualité sont la clé d'un repas bénéfique.