

## Nouilles

Mise en place et préparation: env. 1 h / Temps de repos: env. 30 min

- simple  
 moyen  
 difficile

300 g de farine  
½ c. c. de sel



1. Mélanger dans un bol.

2 dl de liquide  
(3 œufs frais et  
2 jaunes d'œufs  
frais, éventuelle-  
ment compléter  
avec de l'eau)



2. Bien battre tous les ingrédients au fouet dans un gobelet gradué. Ajouter à la farine, mélanger. Pétrir à la main env. 15 min en pâte lisse et souple. Façonner une boule, laisser reposer env. 30 min à température ambiante sous un bol rincé à l'eau chaude.



**Façonnage:** couper la pâte en 6 portions, remettre 5 portions sous le bol. Abaisser 1 portion en rectangle sur le plan de travail bien fariné jusqu'à obtenir une pâte translucide. Détacher souvent la pâte du plan de travail.



**Façonnage:** rabattre d'env. 6 cm l'un des côtés étroits, plier sans serrer jusqu'à ce que la pâte soit enroulée. Couper au couteau des bandes de la largeur voulue.

**Conservation:** préparer les nouilles 1 jour avant ou congeler, conservation: env. 2 mois.



eau salée,  
bouillante

Cuire les nouilles al dente, égoutter, servir avec une sauce au choix, p.ex. la sauce éclair, voir ci-dessous.

## Sauce éclair pour les pâtes

1½ dl de bouillon  
de légumes  
1 c. c. de maïzena  
125 g de fromage frais  
aux herbes  
(p.ex. Cantadou)  
100 g de jambon  
en tranches  
sel, poivre,  
selon goût



Bien mélanger au fouet le bouillon et la maïzena dans une casserole, porter à ébullition à chaleur maximale, baisser le feu. Ajouter le fromage frais, laisser fondre en remuant sur feu moyen. Couper le jambon en fines lamelles, ajouter. Saler et poivrer la sauce.



Par personne: lipides 8g, protéines 15g, glucides 53g, 1447 kJ (346 kcal)



Sous la loupe: en Suisse, les pâtes sont généralement fabriquées à partir de semoule ou de farine de blé et d'œufs. En Italie, qui est l'un des pays d'origine des pâtes, seule de la farine de blé dur, de l'eau et du sel sont employés le plus souvent.