



LA "MANÉE" de NAPOLÉON mode LVC

Cette jolie façon de "cuisiner" le pain à Montauban a toute une histoire ... je vais vous la conter . Vous vous rappelez sans doute que la Révolution triomphante selon l'adage "diviser pour mieux régner" avait arbitrairement "dépecé" nos vieilles provinces pour "fabriquer" les "départements". Notre bonne vieille ville, à l'époque dépendait alors du Lot, un département dont pour le moins qu'on en puisse dire n'avait guère d'affinité avec notre vallée !

Les admirables paysages, leurs habitants (bêtes et gens du reste) n'avaient vraiment aucun point commun ni avec nos cultures, ni avec notre cuisine . Ces caussenards qui élevaient leurs moutons de grande renommée tant pour leurs fromages que pour leurs laines, qui avaient une délicieuse huile de noix n'avaient rien à faire avec ce coin "bizarre", où les gens circulaient sans arrêt, la tête tournée par les grandes vallées du Tarn et de la Garonne, qui parlaient un Occitan plein d'ail et de "pan goussé" !

Vous ne vous rappelez sûrement pas (le 28 juillet 1805) que l'Aigle volant vers l'Espagne s'arrêta pour relayer ses chevaux ... et reposer un peu les hommes en notre vieille ville . Comme il n'y avait aucun lieu où le recevoir , le "sieur" Pierre Joseph Vialètes de Mortariou ouvrit toute grande sa maison . Madame la baronne remplit si brillamment son office, que sur le départ l'Empereur s'enquit de son hôtesse à laquelle selon la légende ?? ou les qualités intrinsèques d'un mari qui avait bien sût avancer ses pions, nous devons la "manée":

"- En votre personne Madame je remercie Monsieur le Préfet pour son excellent accueil

- Mon Dieu, Sire mon mari n'est pas Préfet !

- Comment Madame, Montauban, cette belle ville n'est pas préfecture ??

- Mais non Sire, nous dépendons toujours du Lot !

Se tournant vers son Chef d'État Major . il se fit apporter la carte qu'il déploya sur la table. Il posa son poing fermé sur la ville de Montauban et d'un coup de plume il fit le tour de sa main :

"- Voici Madame, dorénavant il existe un département du ... Tarn et Garonne et votre mari en sera le Préfet "

Ainsi naquit la préfecture de Montauban, ville rose, d'art et d'histoire de la main impérial ... et la manée d'un boulanger reconnaissant ... ou astucieuxparce qu'un empereur adorait dit-on le "vrai pain" ... Certes en ces temps c'était de la farine de vrai blé ancien moulu au moulin ...

Vous ne ferez pas la même "manée" pour vous les "sans", mais quelque chose de très proche par l'esprit ...

INGRÉDIENTS :

vos farines (note 1)

de la bonne eau tiédie

du "levain" (de la veille)

+ selon votre régime ...ou vos goûts avec

du sel de Guérande (pour les "avec sel")

[huile de hibou en colère](#) ??

et/ou

et/ou

et/ou

votre choix de corps gras (note 2)

du [bicarbonate de soude](#) ÉVENTUELLEMENT

ou du [gomasio mode LVC](#)(le "sel" chinois)

[Perlimpimpin pour les "ss sel"](#)

PRÉPARATION :

Mettez chauffer le four **au maximum**. Si par hasard il allait trop vite, vous le baisserez dès que la croûte sera formée lors de la cuisson.

Préparez votre poudre d'herbes comme d'habitude dans votre moulin au dernier moment . Ici j'ai utilisé un mélange de poivres, de thym, de l'origan et du fenouil séchés . Pilez assez fin pour pouvoir bien répartir partout votre mélange par la suite. (Photo 2)

Vous pouvez utiliser un mélange de vos "poudres magiques" habituelles ([poudre de Perlimpimpin](#) à vous et/ou [perlimpimpin pour les "ss sel"](#)) ou celle de votre choix en fonction de vos ajouts futurs

Ne faites quand même pas trop de mélange d'herbes : plus un pain est dans l'esprit ancien, moins il contient de produits (même s'il vous faut le "relever" pour "imiter" le sel!) **T.S.V.P--->**

Dans une grande jatte , mettez vos farines choisies ([voir la fiche "Farines de LVC"](#)) . Ici j'ai utilisé une farine semi-complète (farine complète en 120 + farine classique) pour quelque chose de plus proche de la farine ancienne

Pour les "sans gluten" pour moitié très peu de farine de pois chiches trop "forte" en goût et beaucoup plus de farine de châtaignes (le double de celle de pois chiches) + pour l'autre moitié , autant de farine sans gluten que de farine de maïs . On la trouve chez nous au moment du "Tessou". À défaut de farine de maïs prenez de la polenta, laquelle vous faites un peu "danser" dans [votre moulin de LVC](#) pour la rendre assez fine à votre goût .



Mélanger éventuellement vos farines avec les "poudres" d'épices avec le plus grand soin . "Fraisez" très finement entre vos doigts les grumeaux éventuels .

Si nécessaire, vous pouvez même (si vous en avez un) les passer au tamis **RI**



Dans un cas normal, Saupoudrez vos farines bien aérées de quelques pincées de [gomasio mode LVC](#) (le "sel" chinois) et de votre poudre d'herbes mélangées **VH** .Puis re "bouléguez-moi" (bien "touiller" dans tous les sens) bien soigneusement le tout pour que ce soit bien uniforme

Formez une "fontaine" ... autrement dit un beau trou au beau milieu de la farine dans lequel vous allez verser un peu d'eau tiédie et un peu de corps gras voir **CG** plus bas en même temps que votre "levain" de la veille qui a bien "poussé" et vous "rabattez" peu à peu la farine du tour vers le trou

RI Si vous n'avez pas de levain, saupoudrez votre farine de [bicarbonate de soude](#) que vous mélangez bien En fait, la levure chimique (Alsacienne ou similaire) contient du bicarbonate de soude et de la farine de blé donc interdit pour les "sans gluten" .

En plus le bicarbonate, c'est très efficace ... et très économique. Qui plus est cela vous aidera à digérer et neutralise bien les aigreurs d'estomac .VOIR*** [dans les notes diététiques pour ceux qui ont des problèmes de sodium](#)

En plus, dans votre cas comme il vous évitera d'attendre la levée de la pâte ce qui vous permettra de faire le pain tout de suite .

ET **VH** Si vous êtes un peu "sudiste" et que vous ne destinez votre pain qu'au strict usage "salé" (entrées, poissons, viandes, fromages) vous pouvez ajouter à ce moment un bon "coup" de poudre d'ail ou même de [huile de hibou en colère](#) . Soyez prudent, vous pourrez toujours en rajouter, jamais en enlever : ça donnera beaucoup de tonus à votre "manée" mais c'est à vous de décider .



Faites un puits au milieu et versez doucement de l'eau tiédie avec (ou non) **CG** le corps gras fondu (note 2) de votre choix. Pour les "sans gras" n'en mettez pas : la pâte sera moins souple et moins "douce" mais ce sera très convenable

En "fraisant" la pâte très vite dans vos mains ramenez les farines vers le centre au fur et à mesure, Pétrissez très soigneusement. Vous allez peu à peu former un "pâton" qui se détache des parois de la jatte ... Pétrissez encore : Ça assouplit très bien les "vieux doigts" !!

T.S.V.P--->

Formez une boule . Et laissez "dormir" bien farinée dans votre terrine un bon moment pour que la pâte se "détende"

Et prenez des morceaux que vous modélerez selon vos envies. Cette pâte (sans farine de blé) est lourde . Votre "manée" restera assez plate et c'est normal à moins que vous n'ayez un moule de silicone "composable" et qu'avec les morceaux vous puissiez former les "doigts"

LES MISES EN FORME

Certes avec le bicarbonate ça ne va pas "lever" à proprement parler puisque ce n'est pas le gaz dégagé par la fermentation qui aère la pâte du pain mais le gaz carbonique dégagé par le bicarbonate qui "lève" la pâte **À LA CHALEUR**

Pour avoir la possibilité d'obtenir une belle "manée" il vous faut de la vraie pâte au levain et au vrai blé classique .

Et pour ce faire il vous faut former les divers morceaux bout par bout, installez-les sur une feuille de silicone ou une plaque et laissez le tout lever tranquillement (dans la "[marmite norvégienne de LVC](#)" par exemple)

Lorsque vous sortez votre forme **IL FAUT FAIRE VITE** : Mettez le petit nœud de décor au dernier moment dessus au plus vite pour que votre "manée" ne prenne pas un "courant d'air" : elle ne lèverait pas correctement dans le four .

CUISSON

**Pensez à mettre un récipient d'eau dans le four pour "embuer le pain"
c'est indispensable pour une belle croûte**

Posez vos oeuvres avec les feuilles de silicone sur les grilles du four. Enfournez à mi-hauteur dans un four brûlant .

Lorsque la croûte est bien formée, sortez vivement votre grille du four [avec vos gants de LVC](#) pour ne pas vous brûler et **refermez immédiatement le four** : saupoudrez d'un rien de farine avec une passette au dessus **RENFOURNEZ le plus vite possible**



Au bout de quelques minutes baissez un peu le four (dans le 180° : 200°) pour finir la cuisson. Surveillez la cuisson : pas assez cuit ?? c'est pâteux, trop cuit ?? cette pâte durcit et ce n'est pas terrible ...

TAPOTEZ AVEC LE DOIGT Plié . CA SONNE "CREUX" ? C'EST CUIT

Mais **surtout faites le bien refroidir sur une "volette"** (une grille à gâteaux) à la sortie du four sinon votre croûte deviendra mollassonne et sans attrait (surtout dessous).

NOTES TECHNIQUES:

T.S.V.P--->

(note 1) Ici nous avons utilisé des "farines sans gluten " mais si vous êtes juste au "sans sel" vous utiliserez de la farine de blé , et, reconnaissons c'est quand même meilleur ... même "sans sel" ! Toutefois vous pourrez utiliser la méthode à la "levure au bicarbonate de soude" pour une cuisson immédiate.

Pour ceux à qui le bicarbonate serait interdit, utilisez de la "levure de boulanger" . Le mieux est de vous reporter à la fiche détaillée de [la pâte du pain de campagne](#) mais il faut prévoir ce levain **à l'avance** ! Vous utiliserez vos farines à vous et ça marchera très bien. D'accord c'est plus long Mais c'est meilleur ...

(note 2) **CG** Chez nous c'est plutôt de la graisse d'oie ou du saindoux mais vous pouvez utiliser un peu de beurre fondu (plutôt même du [ghee mode LVC](#)) ou de l'huile neutre (tournesol ou colza) mais c'est aussi selon la destination du "pain" ... et selon vos goûts !!

Notez que c'est "facultatif": ça donne du corps et du moelleux à la pâte)

(note 3) Les herbes peuvent bien sûr varier à l'infini ...mais soyez prudent(e) les premières fois, ne faites pas trop de mélanges. Vous savez maintenant pas expérience, qu'il est des mélanges malheureux, même si chaque plante prise séparément est une merveille .

Mêmes précautions avec les épices

N B : Inversement, placé bien refroidi dans un sac de plastique au frais, votre pain tiendra plusieurs jours sans moisir et son parfum va même se développer !

NOTES DIÉTÉTIQUES

ATTENTION *** Mais si vous prenez des médicaments, par précaution, demandez conseil à votre médecin . Bien sûr s'il vous a interdit la levure chimique , utilisez de la levure de boulanger mais il faudra être patient : fabriquer votre levain 2 jours (minimum un jour) à l'avance (voir fiche [le pain de campagne de LVC](#)) .

Aussi, vous délayerez votre pâton avec de bière blanche non filtrée tempérée ... et prenez patience pour laisser "lever" au chaud votre pâton (Au moins 3 bonnes heures) Bref ce n'est plus le même travail! Mais le goût n'est pas le même non plus !)

Pour les "sans sel" pas de problème puisqu' on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" nous n'avons utilisé que des "farines" ne contenant pas de gluten.. Bien sûr ça sera pas la "manée" sans la forme alors essayez quand même . Si vous n'y parvenez pas , moulez-le vous aurez des tranches, comme un genre de "pain-de-mie-à-trous"

Pour les "sans sucre" ATTENTION , je suis désolée mais ce n'est pas pour vous ... c'est moins mauvais que le pain industriel mais si vous "craquez" prenez juste un petit bout et surveillez le reste de votre alimentation comptez environ 55 à 65 % du poids de votre portion en glucides et ce sont pour la majorité des sucres rapides donc soyez très prudents et faites votre calcul journalier ... avant de "craquer" !

Pour les "sans gras" vous pouvez parfaitement ignorer le beurre ou l'huile ou les remplacer par du fromage blanc 0 % frais très bien égoutté . Et vous aurez quand même quelque chose d'excellent mais ...différent ... Et comme vous le pouvez, raffinez avec du vrai sel de mer gris de Guérande ... (mais ne le dites pas aux "sans sel")!

et puis si ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A