

Pâte à ramen



🍴 4 portions · ⌚ prep. 45m · 🕒 cuisson 0m

🌾 gluten

Recette de référence des nouilles ramen fraîches maison : farine à forte teneur en protéines, hydratation basse (35 %) et kansui (eau alcaline) qui donne aux nouilles leur couleur jaune, leur texture élastique caractéristique et le goût inimitable du ramen. Substitut au kansui : bicarbonate cuit au four (transformé en carbonate de sodium). Pétrissage court mais repos long obligatoire.

Japon

INGRÉDIENTS

☐ bicarbonate de soude	10 g	☐ farine T65, ou farine à pain forte, minimum 12 % de protéines	500 g
☐ kansui, ou bicarbonate cuit obtenu ci-dessus, 5 g	5 g	☐ fécule de maïs, ou fécule de pomme de terre	2 càs
☐ sel	5 g	☐ eau bouillante, non salée, la sauce salée arrive avec le bouillon	2 l
☐ eau, à température ambiante	180 ml		

PRÉPARATION

— Préparation du bicarbonate cuit (facultatif, si pas de kansui) —

1. Étaler le *bicarbonate de soude* sur une *plaque de four* couverte de papier sulfurisé (en couche fine).
2. Enfourner à 120°C pendant 1 heure. Le bicarbonate de sodium se transforme en carbonate de sodium, plus alcalin (pH 11 () au lieu de 8 ()). Il perd environ 35 % de sa masse — préparer 10 g pour obtenir 6 ()-7 g utilisables.
3. Laisser refroidir, conserver dans un bocal hermétique. Se garde indéfiniment. C'est le substitut standard au kansui japonais.

Attention : le carbonate de sodium est irritant pour la peau et les yeux, plus que le bicarbonate. Manipuler avec des gants ou éviter le contact direct, et bien se laver les mains après.

— Solution alcaline —

4. Dans un *bol*, dissoudre complètement le *kansui* et le *sel* dans l'*eau*.
5. Remuer jusqu'à dissolution complète. La solution doit être limpide.

— Pétrissage —

6. Verser la *farine T65* dans un *grand saladier*. Creuser un puits au centre.
7. Verser progressivement la solution alcaline en mélangeant à la fourchette. La pâte va s'agglomérer en flocons secs et grumeleux — c'est normal. L'hydratation est volontairement très basse (36 %).

8. Rassembler à la main en pressant fermement. La pâte doit tenir en une masse rugueuse, cassante, presque sableuse. Ne pas ajouter d'eau.
9. Pétrir *10 minutes* en pressant et repliant, sans chercher à obtenir une pâte lisse. Ramen n'est jamais aussi souple qu'une pâte à pain — elle reste dure et grumeleuse à ce stade.

— Repos long —

10. Emballer serré dans du *film alimentaire* (pour éviter le dessèchement) et placer au *réfrigérateur* au moins *1 heure*, idéalement *12 heures* (nuit).
11. Le repos long est non négociable : il permet à l'hydratation de se répartir uniformément et au gluten de se détendre. Sans repos, la pâte est impossible à laminer sans se déchirer.

— Laminage —

12. Sortir la pâte, la diviser en 4 pâtons. Travailler un pâton à la fois, garder les autres filmés.
13. Aplatis grossièrement au rouleau pour passer au *laminoir*. Passer plusieurs fois au cran le plus large en repliant en trois à chaque passage (comme un feuilletage) — 5 à 6 passages minimum. La pâte devient progressivement lisse et satinée.
14. Descendre progressivement les crans jusqu'à environ 1,5 mm d'épaisseur (cran 5-6 sur un laminoir Marcato). La pâte doit être souple, jaune pâle, presque translucide en bord.

— Découpe —

15. Fariner généreusement la feuille de pâte à la *fecule de maïs* — surtout pas à la farine, qui trouble le bouillon à la cuisson.
16. Passer au laminoir à découpe fine (spaghetti, 1,5-2 mm de large) ou couper à la main au couteau après avoir plié la feuille en accordéon.
17. Toss immédiatement dans la fécule pour éviter que les nouilles ne collent entre elles.

— Repos final et conservation —

18. Étaler les nouilles sur un plateau ou dans un nid, saupoudrer encore un peu de fécule. Laisser reposer *30 minutes* à l'air libre avant cuisson (raffermit et améliore la texture).
19. Se conservent 3 jours au réfrigérateur (en nids séparés, filmés), ou plusieurs mois au congélateur (nids congelés à plat, puis en sachet — cuisson directe depuis le congélateur, +30 secondes).

— Cuisson —

20. Plonger dans une grande quantité d'*eau bouillante* et cuire *90 secondes* pour des nouilles al dente, ou jusqu'à 2 minutes pour plus tendre.

21. Égoutter énergiquement en secouant la passoire, puis répartir dans les bols contenant le bouillon chaud et la sauce (tare).

Le kansui (かんすい) est la solution alcaline traditionnelle japonaise, mélange de carbonate de sodium et de carbonate de potassium (ratio ~9:1). Il donne aux ramen leur couleur jaune caractéristique (réaction alcaline sur les flavones du blé), leur texture élastique et rebondissante, et le goût typique de ramen. Le bicarbonate cuit maison approche ~85 % du résultat mais reste inférieur — pour l'authentique, chercher du kansui poudre ou liquide en épicerie japonaise ou en ligne.

Hydratation basse (36 %) : c'est le secret de la texture ramen. Une hydratation classique de pâtes fraîches (55-60 %) donnerait des udon ou des nouilles chinoises molles. Le pétrissage est difficile à cause de cette hydratation basse — un batteur avec crochet ou un pétrissage à la presse (technique du sac plastique piétiné) aide.

Farine : idéalement une farine forte type T65 à forte teneur en protéines (12-13 %), ou un mélange 80 % T55 + 20 % gluten pur. La farine 00 italienne est trop faible en protéines. La farine tipo 1 ou T80 marche aussi mais donne des nouilles moins pâles.

Ratio kansui : 1 % du poids de farine est la base. Monter à 1,5-2 % pour des nouilles très typées (Sapporo miso ramen, ramen épais). Descendre à 0,5 % pour un profil doux (Tokyo shoyu ramen léger).

Repos overnight : la différence est spectaculaire. Une pâte reposée 1 h se lamine mais reste cassante ; reposée 12 h, elle devient soyeuse et se travaille sans effort. Faire la pâte la veille au soir pour laminer le lendemain midi.

Cette recette de base sert de départ pour toutes les variétés régionales : Sapporo (miso, plus épaisses), Tokyo (shoyu, moyennes), Hakata (tonkotsu, très fines et droites), Kitakata (larges et plates ondulées). Ajuster épaisseur et découpe selon le style visé.

traditionnel