

Pâte aux œufs italienne



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

🌾 gluten ● œufs

Sfoglia all'uovo — pâte aux œufs italienne classique d'Émilie-Romagne, base de tous les tortellini, cappelletti, ravioli, tagliatelles et lasagne fresche. Proportion traditionnelle : 100 g de farine 00 pour 1 œuf entier. Pétrissage long à la main, repos obligatoire pour la détente du gluten.

Italie / Émilie-Romagne

INGRÉDIENTS

☐ farine 00, ou T45 à défaut

500 g

☐ œufs, entiers, à température ambiante

5

PRÉPARATION

1. Disposer la *farine 00* en dôme sur un plan de travail, creuser un puits au centre.
2. Casser les *œufs* au centre du puits. Battre à la fourchette en incorporant progressivement la farine des parois du puits vers le centre.
3. Quand la pâte commence à prendre, pétrir à la main *15 minutes* — la pâte doit devenir lisse, élastique, presque jaune vif et se rétracter légèrement quand on l'étire.
4. Filmer et laisser reposer *30 minutes* à température ambiante. Jamais au réfrigérateur : la pâte deviendrait cassante.

— **Étalage** —

5. Diviser la pâte en 4 pâtons. Travailler un pâton à la fois, garder les autres filmés.
6. Étaler très finement au *laminoir* en descendant progressivement les crans jusqu'au plus fin, ou au rouleau à environ 1 mm d'épaisseur. La pâte doit être presque transparente — poser dessus une main, on doit voir les lignes.
7. Découper immédiatement selon l'usage (carrés à tortellini, bandes à tagliatelles, cercles à ravioli, feuilles à lasagne). Fariner à la semoule de blé dur pour éviter que ça colle (n'absorbe pas comme la farine ordinaire).

Proportion canonique : 100 g de farine pour 1 œuf entier. À moduler légèrement selon la taille des œufs et l'humidité de la farine — la pâte doit être ferme sans être sèche, souple sans coller aux doigts.

Farine 00 : mouture italienne très fine spécifique aux pâtes fraîches et à la pizza. À défaut, T45 française donne un résultat très proche. Éviter les farines complètes ou semi-complètes qui alourdissent.

Le pétrissage long (15 minutes) est ce qui donne l'élasticité caractéristique. Sous-pétrie, la pâte se déchire au laminoir ; sur-pétrie, elle devient dure. Test du doigt : la pâte doit remonter lentement quand on l'enfonce d'un centimètre.

Le repos de 30 min est non négociable : il permet au gluten de se détendre. Sans repos, la pâte se rétracte à l'étalage et devient impossible à travailler finement.

Se conserve 24 h filmée au réfrigérateur (dans ce cas, sortir 30 min avant utilisation). Se congèle mal — préférer étaler et découper, puis congeler les pièces découpées.

traditionnel