

POPOVER

Ingrédients

- 1 tasse de farine à toutes fins
- 1 tasse de lait
- 1 ou 2 œufs
- ¼ c. à thé de sel

Préparation

Tamiser la farine, la mesurer et la tamiser de nouveau avec le sel. Faire une fontaine, ajouter le lait et l'œuf. Battre avec le batteur 2 minutes. Graisser et faire chauffer des moules à timbales ou à muffins. Mettre dans chacun, 3 à 4 c. à table de pâte (un peu moins que la moitié du moule). Cuire dans le four à 450°F jusqu'à ce que la pâte soit gonflée, diminuer la chaleur à 350°F, comptant 40 à 45 minutes pour une cuisson complète.

Conseils : Pour cette préparation, la pâte liquide est déposée dans des moules à muffins. Après la cuisson, le popover s'est gonflé de sorte que l'intérieur est complètement vide. Ils peuvent aussi servir pour présenter des sauces au poulet ou aux légumes, des blanquettes de veau, ou encore de la crème fouettée ou de la crème pâtissière. Si on désire un popover sec, le piquer 5 minutes avant la fin de la cuisson, ce qui permet à la vapeur de s'échapper et à l'intérieur de s'assécher un peu. Caractéristiques d'un popover réussi : la croûte est « brun doré » avec une apparence croustillante et glacée, l'intérieur est vide et humide sans être mouillé.

La recette est tirée du cartable du cours d'art culinaire de Rose-Hélène Coulombe à l'Institut familial de Sainte-Genève à Québec (1966-1968) chez les Sœurs du Bon-Pasteur de Québec. Le contenu de cette formation était élaboré par les Sœurs des Saints Noms de Jésus et de Marie. Rose-Hélène se souvient que lors de sa formation en art culinaire on a lui appris que les popovers se servaient avec le rosbif lors de repas de fête particulièrement chez les anglophones.

Origine du popover

Selon des recherches par Christina Blais, Dt.P. M.Sc. (nut)), ce mets est une création américaine. La première recette remonte à un livre publié en 1876, une variante du « Yorkshire pouding », une spécialité anglaise datant du 15^e siècle. La définition d'un popover selon Christina « Ce n'est rien d'autre qu'une pâte à crêpe (lait, farine, oeufs) cuite dans un moule à muffins, qui gonfle au moins deux fois sa hauteur pendant la cuisson. Le popover est doré et croustillant à l'extérieur, mais son intérieur est creux, humide et moelleux ». Le nom popover vient du fait que la pâte gonfle énormément et « pop over », c'est-à-dire déborde de son moule. La pâte de popover ne contient pas d'agent levain, par contre, elle contient beaucoup d'eau. Dans un four très chaud, cette eau se change rapidement en vapeur et fait gonfler les bulles d'air à l'intérieur de la pâte. La pâte prend donc de l'expansion dans la seule direction possible: vers le haut ! La clé du succès des

popovers : Utiliser du lait déjà chaud / Utiliser des oeufs tempérés / Préchauffer le moule dans le four / Cuire dans le bas du four à haute température (220 à 240° C – 425 à 475° F).

Source : Rose-Hélène Coulombe, mémorialiste-auteure et Michel Jutras, mémorialiste-auteur / Collection Culture & Patrimoine

