

Jeunesse Lambda

1575 rue Atateken

H2L 3L4

Tio'tia:ke "Montréal", QC

intervention@jeunesselambda.com

(514) 543-6343



LAMBREAD

Be gay make bread



(c'est un zine de recettes btw)

Concept, recherche, rédaction, mise en page et plus par
Max-e (iel), coordo de l'intervention
Aquarelle par Lou (iel/y/ol), coordo des services trans
Jeunesse Lambda

INTRODUCTION

Merci de lire ce zine que j'ai fait en deux jours d'hyperfixation sur le pain :D

Le pain est un symbole de partage et de connexion depuis probablement des milliers et/ou millions d'années. À travers les générations, il y a souvent eu des débats à savoir si la cuisine est un art ou une science. J'ai confiance de pouvoir facilement mettre fin une fois pour toute à cette question existentielle en ces quelques pages.

Pourquoi un zine de recettes de pain à Jeunesse Lambda? Simple.s bien que invisible.s, délicieux.e.s mais incompris.e.s, essentiel.le.s quoique sous-estimé.e.s. Au fond, le pain et les vies LGBTQIA+ ne sont peut-être pas si différent.e.s.

Pain signifie douleur en anglais, mais c'est plutôt dans la douceur, la découverte, le partage, la joie, la camaraderie et surtout la gaieté que je souhaite entamer ce zine de recettes de pain.

- Max-e (iel), pour Jeunesse Lambda

"SOURCES"

sites de recettes

<https://joseedistasio.ca/>

<https://ohsheglows.com/>

<https://tasteofhome.com/>

<https://lacuisinedejeanphilippe.com/>

<https://cookingclassy.com/>

<https://marmiton.org/>

<https://budgetbytes.com/>

<https://theeburgerdude.com/>

À éviter apparament (j'ai oublié pourquoi) :

<https://ricardocuisine.com/>

Be gay

Make bread

CONCLUSION

J'espère que ces quelques pages auront su vous sensibiliser aux merveilles de l'univers du pain!

Ce zine est, à mon avis, bien plus qu'une simple liste de recettes de pain et un excellent jeu de mot. Il s'agit d'une invitation à tisser des liens, créer des souvenirs, échanger des histoires, essayer de nouvelles choses et connecter avec ses ami.e.s, à travers la puissance érotique du pain.

En tant que jeunes LGBTQIA+, je demeure plus convaincu.e que jamais de l'importance historique, actuelle, culturelle, spirituelle et émotionnelle du pain pour nos familles choisies et nos communautés.

En conclusion, cuisiner et manger ensemble n'est peut-être ni un art ni une science, mais bien une forme de magie.

Bien queerdialement,

- Max-e (iel), pour Jeunesse Lambda

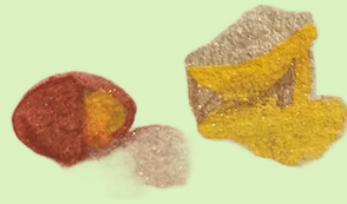
TABLE DES MATIÈRES

- P.I - Introduction
- P.3 - Pain à l'ail
- P.4 - Pain au fromage
- P.5 - Croissants
- P.6 - Pain doré
- P.7 - Pain aux oeufs tressé
- P.9 - Pain de pandémie
- P.I0 - Pain sans gluten
- P.II - Grilled cheese
- P.I2 - Foccacia
- P.I4 - Pain au chocolat
- P.I5 - Pain aux bananes
- P.I6 - Pain aux zucchini
- P.I7 - Conclusion

PAIN À L'AIL

Ingrédients

- Une baguette, coupée en tranches
- Du beurre (généreusement), mou ou fondu au micro onde à coups de 30 seconds (pour éviter une explosion)
- De l'ail (coupé en petits morceaux), au moins 5 gousses ou plus
- Du fromage cheddar râpé (facultatif)
- Du persil (facultatif)
- De la ciboulette (facultatif)
- De la poudre d'ail (facultatif)
- Du sel (facultatif)



Préparation

- Mélanger le beurre, l'ail et les saveurs
- Beurrer le pain
- Saupoudrer de fromage et des autres ingrédients
- Mettre au four environ 10-15 minutes à 375-400 °F
- Savourer

Notes

- Pas obligatoire mais toujours meilleur gratiné, même si intolérance lactose, to live dangerously is to live deliciously
- Du fromage en brique râpé soi-même fond généralement mieux que fromage acheté râpé
- Il est possible d'utiliser du beurre à l'ail commercial/industriel vendu en magasin, c'est beaucoup plus rapide et un peu moins bon
- Il est aussi possible d'utiliser l'ail déjà coupé en bocal, ça ne fait pas trop trop de différence

3

PAIN AUX ZUCCHINIS

recette de Lou



Ingrédients

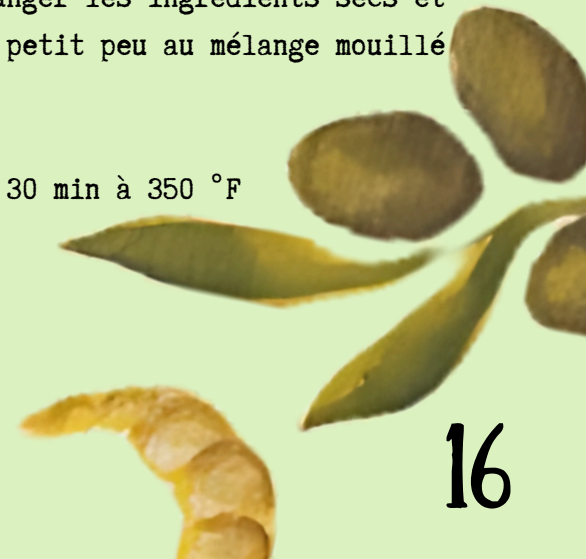
- 2 petits zucchini râpés
- 2 oeufs (ou une vieille banane brune)
- ½ tasse de cassonade (ou de sirop d'érable)
- ½ tasse d'huile végétale (vraiment bon avec de l'huile de coco)
- 1 tasse ½ de farine
- 1 cuillère à thé de levure chimique
- 1 tasse de créativité (pépite de chocolat, noix, fruits séchés, etc)
 - 1 cuillère à thé de cannelle
 - Un ti peu de clou de girofle en poudre
 - Un ti peu de cardamome en poudre

Préparation

- Fouetter l'huile, le sucre et les oeufs ensemble
- Ajouter les zucchini et les épices
- Dans un autre bol mélanger les ingrédients secs et ajouter petit peu par petit peu au mélange mouillé brassant
- Ajouter la créativité
- Cuire au four environ 30 min à 350 °F

Notes

- Grano
- Bon pareil



16

PAIN AUX BANANES

recette de Erin

Ingrédients

- ½ tasse de beurre (ou margarine)
- 1 tasse de sucre
- 2 oeufs
- 1 tasse de bananes écrasées (érapouties) -
préférentiellement passées dates
- 1 ¼ tasse de farine
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- ½ c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de sel
- ¾ tasse de pépites de chocolat (facultatif)

Préparation

- Crémier le beurre et le sucre ensemble, ajouter les oeufs un à la fois, mélanger jusqu'à ce que la surface soit lisse, ajouter les bananes et mélanger
- Dans un deuxième bol, mélanger la farine, le bicarbonate de soude et le sel, ajouter le mélange de bananes et mélanger pour humidifier
- Mettre le tout dans un plat (9" x 5" x 3") greasé
- Cuire à 350 °F "jusqu'à ce que ce soit prêt" wtf, ça dit jusqu'à ce que tu puisse rentrer un cure-dents et qu'il ressorte propre, faq genre devine combien de temps et essaye

Notes

- Meilleur moyen de se débarrasser de bananes passées date!
- Tu peux faire congeler des bananes aussi ???



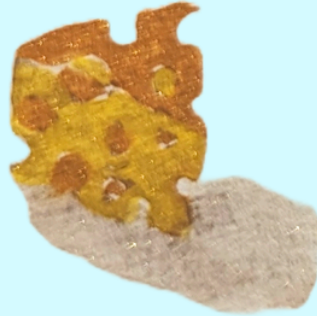
PAIN AU FROMAGE

Ingrédients

- 1 ½ tasse d'eau chaude
- 1 c. à soupe de sucre ou de miel
- 1 ½ c. à soupe ou 2 sachets de 8 g de levure à pain à levée rapide
- 1 tasse de lait chaud
- 2 œufs
- 2 c. à thé de sel
- 6 tasses de farine blanche tout usage
- 2 tasses de fromage cheddar marbré râpé

Préparation

- Mélanger l'eau chaude, le sucre et la levure, laisser reposer 5 min
- Ajouter le lait chaud, les oeufs le sel et 2 tasses de farine, mélanger et ajouter graduellement le reste de la farine jusqu'à ce que la pâte commence à se détacher du bol, puis pétrir à la main sur une surface propre avec un peu de farine dessus
- Ajouter graduellement le fromage en repliant la pâte sur elle-même, pétrir encore un peu
- Mettre la pâte dans un bol et couvrir avec un linge humide ou du "saran wrap" (c'est drôle à écrire comme mot), laisser dans un endroit tiède et humide 30-45 min
- Pétrir un dernier 2 min sur une surface avec de la farine, former 2 miches de pain, déposer dans un moule greasé, couvrir d'un linge humide ou saran wrap et laisser la pâte lever un autre 30 min
- Cuire 40 min à 350 °F, si le pain dore trop vite, le couvrir de papier d'aluminium pour le temps qui reste, si ça prend plus de temps ben ça arrive



Notes

- Avant de le cuire, c'est possible de dessiner des formes avec un couteau, ou de mettre une couche d'œufs battus avec un peu d'eau pour qui soit un peu plus doré
- Pétrir avec douceur mais rapidité
- Aussi possible d'ajouter des bouts de pancetta ou bacon cuit
- C'est aussi possible de faire des petits pains dans un moule à muffins, cuir à plus haute température (450 °F) moins longtemps (15 min)
- Peut utiliser dans sandwich, toasts
- C'est full bon

CROISSANTS

Ingrédients

- Tube de croissants Pillsbury
- Alternativement, acheter des croissants déjà faits

Préparation

- Suivre les instructions sur l'étiquette

Notes

- C'est bon!!
- Pis c'est pas trop trop dur



PAIN AU CHOCOLAT

Ingrédients

- 2 tasses de farine
- $\frac{3}{4}$ de tasse de sucre
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de bicarbonate de soude
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de poudre à pâte
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel
- 6 c. à soupe de beurre (mou)
- 3 œufs
- 1 tasse de lait
- 1 c. à soupe de vanille (real or fake)
- 1 tasse de pépites de chocolat

Préparation

- Dans un grand bol, crémer le beurre et le sucre ensemble jusqu'à ce que la texture soit souple/légère
- Ajouter les œufs et la vanille, mélanger.
- Ajouter la farine, le sel, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude, mélanger.
- Ajouter le lait, mélanger.
- Ajouter les pépites de chocolat, mélanger.
- Verser le mélange dans un moule bien greassé
- Cuire 60-65 min à 350 °F, ou moins, ou plus

Notes

- Facile!!
- Peut faire des toasts avec



- Avec une fourchette (ou des mains), replier la pâte sur elle-même quatre fois en tournant le bol sur lui-même d'un quart de tour (pour dégonfler la pâte et former une boule)
- Avec des mains, étendre la pâte dans le plat, couvrir d'un linge ou de saran wrap, laisser gonfler 1 heure dans un endroit chaud
- Avec vos doigts, piquer la pâte à plusieurs endroits, verser le reste de l'huile d'olive sur la pâte, saupoudrer de sel et de fines herbes.
- Cuire 25-30 min à 375 °F, ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée

Notes

- Miam
- Tu peux choisir tes garnitures, y'a des versions savory (fromage, fines herbes, olives, sundried tomates, oignons, ail) et sweet (miel, raisins secs (ew), fruits, zestes de citron ou d'orange)



13

PAIN DORÉ

recette de Max-e



Ingrédients

- 6-8 tranches de pain (n'importe quel)
- ½-1 tasses de lait, possible d'ajouter de la crème
- 2-4 oeufs, peut-être 6
- Vanille (au goût, facultatif)
- Cannelle et/ou clous de girofle (au goût, facultatif)
- Sel (au goût, important pour la texture)
- Sucre (au goût, facultatif)
- Farine (au goût, facultatif, pour texture plus proche d'un mélange à crêpe/gâteau)

Préparation

- Mélanger les ingrédients (sauf le pain) dans un bol
- Tremper le pain quelques secondes de chaque côté, mais s'assurer que ça devienne pas trop soggy
- Cuire avec du beurre (ou de l'huile, pas aussi bon) dans une poêle 3-4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que ça dore, faire attention à pas les brûler, pas mettre le feu trop haut, genre medium ou moins
- Rajouter de la cannelle au mélange au besoin
- Servir avec du beurre, du sirop d'érable, de la cassonade, de la mélasse, du sirop de maïs, du nutella, du beurre de peanut, du bacon et/ou des fruits

Notes

- Full flexible
- Possible de trouver tous les ingrédients requis au dépanneur!

6

PAIN AUX OEUFS TRESSÉ (CHALLAH)

Ingrédients

- 2 c. à thé de sucre
- ¼ tasse d'eau chaude
- 1 paquet (8 g) ou 2 ¼ c. à thé de levure sèche active
- ¾ tasse d'eau chaude
- 3 œufs (légèrement battus)
- ¼ tasse d'huile végétale
- ¼ tasse de miel
- 1 c. à thé de sel
- 4 tasses de farine

Garniture

- 1 œuf
- ¼ tasse de sucre à glacer
- ¼ tasse de farine
- 2 c. à table de beurre (mou)



Préparation

- Dans un petit bol, mélanger le sucre et l'eau chaude, saupoudrer la levure dessus, laisser reposer jusqu'à la formation de petites bulles (environ 10 minutes)
- Dans un grand bol, mélanger le mélange de levure, l'eau chaude, les œufs, l'huile végétale, le miel et le sel, ajouter graduellement la farine (1 tasse à la fois)
- Pétrir sur une surface avec de la farine dessus jusqu'à ce que la pâte ne soit plus collante (environ 10 minutes), remettre dans un bol graissé, placer dans un endroit chaud (ex. four éteint mais avec lumière), couvrir et laisser la pâte lever jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume (environ 1 heure et demie)

FOCACCIA

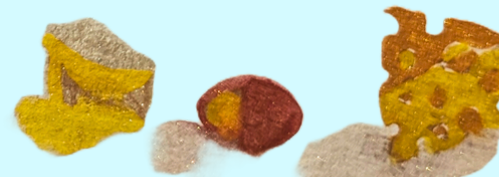
Un peu comme une pizza,
mais avec rien dessus!

Ingrédients

- 1 c. à thé de levure instantanée
- 1 c. à thé de miel
- 1 tasse d'eau tiède
- 2 ½ tasses de farine
- 1 ½ c. à thé de sel
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à thé de romarin et/ou origan, ou plus
- Olives et/ou oignons, au goût
- Sel, au goût

Préparation

- Dans un bol, mélanger la levure, le miel et l'eau, laisser dissoudre la levure et le miel dans l'eau (environ 5 minutes)
- Dans un grand bol, mélanger la farine et le sel. Former un puits au centre avec les mains et y verser le mélange de levure. Mélanger la pâte jusqu'à ce que la texture soit homogène
- Dans un autre grand bol, verser 1 c. à soupe d'huile d'olive, déposer la pâte et la tourner sur elle-même afin de bien l'enrober d'huile, couvrir de saran wrap et laisser gonfler (environ 2 heures) dans un endroit chaud (ex. four éteint mais avec lumière). jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume
- Couvrir de papier parchemin et graisser un moule (9" x 13")



- Avec de la farine sur les mains, former rapidement une boule avec la pâte et la jeter au fond de la cocotte (important : s'assurer que la cocotte soit chaude, sinon ça colle)
- Remettre le couvercle et cuire 25 min
- Enlever le couvercle et cuire un autre 10-20 min
- Sortir la cocotte et la basculer pour faire tomber le pain sur une planche

Notes

- Mélanger différentes farines (de riz, châtaigne, sarrasin, millet, pois chiches, lupin, fécule de pomme de terre) pour le goût et la texture
- Pour améliorer la texture, ajouter du psyllium, de la gomme de xanthane, de guar ou d'acacia, Malin (Mix'Gom)

GRILLED CHEESE

Ingrédients

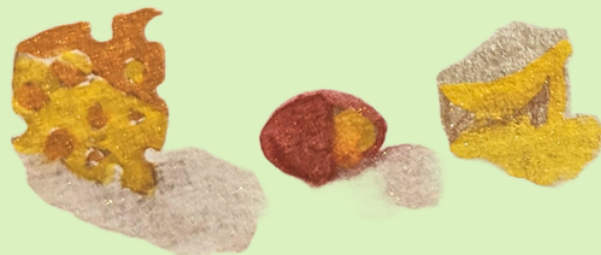
- Pain (n'importe lequel)
- Fromage (n'importe lequel, singles Kraft possible mais pas aussi bon, fromage râpé soi-même fond mieux en général)

Préparation

- Assembler
- Cuire dans une poêle avec du beurre (ou de l'huile, pas aussi bon)
- Servir

Notes

- Incontournable
- Cheap



- Dégonfler la pâte en y enfonçant le poing, diviser la pâte en deux morceaux (deux tiers et un tiers)
- Diviser le plus gros morceau de pâte en trois portions égales, façonner chaque portion en un rouleau de 35 cm de long, pincer les morceaux à l'une des extrémités et tresser les rouleaux
- Refaire la même chose avec le plus petit morceau de pâte, placer la plus grosse tresse sur une plaque de cuisson avec du papier parchemin
- Fouetter l'œuf avec 1 c. à thé d'eau, badigeonner la tresse du dessous de ce mélange, placer la plus petite tresse sur le dessus et presser légèrement pour qu'ils collent, couvrir de saran wrap et laisser lever dans un endroit chaud jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume (environ 1 heure)
- Garniture streusel : Dans un bol, mélanger le sucre à glacer, la farine et le beurre avec une fourchette jusqu'à ce que la texture soit granuleuse, mettre le reste de la dorure à l'œuf sur le pain et parsemer de garniture.
- Cuire 40-45 min à 350 °F, si le pain dore trop vite, couvrir de papier d'aluminium pour le temps qui reste
- Ouf
- Déguster



Notes

- La garniture est pas obligatoire
- Tu peux mettre des graines de sésame aussi
- Un peu plus compliqué mais vaut la peine

PAIN DE PANDÉMIE

Ingrédients

- ½ c. à thé de levure sèche
- 2 ½ tasses d'eau froide
- 2 c. à thé de sel
- 6 tasses de farine tout usage

Préparation

- Diluer la levure et l'eau, puis ajouter le sel et la farine.
- Mélanger pour faire une pâte, puis retourner cette pâte sur un comptoir légèrement fariné pour la pétrir vigoureusement pendant quelques minutes
- Quand la pâte est lisse (et un peu élastique), la déposer dans un gros bol légèrement huilé
- Emballer le bol dans un linge ou du saran wrap et laisser la pâte gonfler toute la nuit
- Le lendemain, dégonfler la pâte doucement et la plier sur elle-même deux ou trois fois pour redistribuer la levure
- Couvrir la pâte et la laisser reposer encore (environ 45 minutes)
- Déposer la pâte sur une surface avec un peu de farine et la diviser en deux portions égales
- Façonner chaque portion en boules en les faisant tourner entre les mains pour éliminer les bulles d'air, la surface doit être lisse
- Déposer chaque boule sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin et les couvrir d'un

9

' linge à vaisselle



- Laisser reposer les boules de pâte dans un endroit chaud (ex. four éteint mais avec lumière) pour 60-90 min
- Quand les boules ont doublé en volume, les saupoudrer de farine et faire 2-4 incisions, en angle, sur le dessus des pains
- Cuire environ 30 min à 450 °F
- Pour tester si le pain est cuit, le retirer du four, le retourner sur un linge à vaisselle et cogner sur le pain. Si le pain répond « oui, qui est-ce? », il n'est pas encore prêt, si ça sonne creux, il est cuit.

Notes

- Mood



PAIN SANS GLUTEN

Ingrédients

- 3 tasses de farine sans gluten
- 1 ½ tasses d'eau tiède
- 1 c. à thé de levure
- 1 c. à thé de sel

Préparation

- Mélanger la farine, la levure et le sel dans un grand bol
- Verser 1 ½ tasse d'eau et mélanger avec les mains jusqu'à ce que la pâte se tienne (quelques minutes), ajouter de l'eau si nécessaire
- Couvrir le bol avec du saran wrap ou un linge et laisser lever (3h-24h)
- Placer une cocotte moyenne (chaudron?) avec son couvercle dans le four et préchauffer à 450 °F
- Lorsque chauffé, la sortir et la mettre sur le four

• C'est pas autant bon :/
• Faut ce qui faut



10