



## Les Recettes de l'Apothicaire (VI)

### Une aide de jeu Générique par Benoît Martin

Être apothicaire n'est pas aussi simple que le marchand veut le faire croire, il faut connaître les plantes, leurs effets selon la période où elles sont cueillies et comment les mélanger... C'est pourquoi, aujourd'hui, je vous livre l'un de mes plus grand secrets. Faites attention, ce miracle de la nature est prodigieux, il ne s'agit ni de science ni de magie, juste de l'étude de Dame Nature, de la compréhension du sens de la terre mais dans ce cas la magie y est peut être présente...

Aujourd'hui je vous livre :

### Le pain de l'aventurier

Cette recette me vient d'un petit boulanger. Il avait la fâcheuse habitude de toujours vouloir améliorer ses pains. Dans sa petite boutique il y avait un pain différent pour chaque famille. Je me demande quand cet individu pouvait dormir, car toutes les fois où je suis allé chez lui pour créer cette recette il était en pleine activité. Une mauvaise langue d'un village voisin racontait qu'il avait passé un pacte avec un démon, mais la recette que nous avons mise au point pourra sauver de nombreux voyageurs de la famine.

#### Les ingrédients

Une boulangerie  
 Un grand saladier  
 2 grosses carottes  
 1 tige de lin  
 1 botte de persil  
 1 botte d'orties  
 1 bol de groseille (ou cassis ou baies de saison)  
 1 bol de farine d'orge (ou du soja)  
  
 1 litre de lait encore chaud  
 9 œufs de poule  
 4 œufs de canne  
 1 tasse de fèves en poudre  
 1 tasse de sucre  
 2 pincées de quinquina  
 3 pincées de sel de mer  
 9 pincées de poudre de café  
  
 3 kg de pâte à pain complet (avec double levain)  
 1 kg de fruits secs (raisins, abricots, dattes, amandes, noix, noisettes...)  
 1 fleur de nénuphar séchée  
 1 toile fine (pour la protection du pain)

#### La recette

Râpez les carottes, le lin, le persil et la botte d'orties en fine poudre. Ajoutez les baies de saison. Mélangez avec les mains en complétant avec la farine d'orge (ne pas mettre plus d'un bol).

Dans le saladier, versez le lait chaud et ajoutez les jaunes d'œuf (gardez les blancs pour plus tard) et versez la tasse de fèves en poudre et la tasse de sucre. Mélangez les tous et versez progressivement les différentes pincées d'épices. Laissez refroidir le lait.

Dans le saladier, ajoutez la préparation des différents produits râpés et mélangez vivement le tout. Ensuite, il vous faut réunir la préparation de pain complet de votre boulanger et votre propre travail. Vous ajoutez les fruits secs et la fleur de nénuphar préalablement réduite en poudre.

Votre préparation est prête à cuire.

Mais, vous vous rendez compte qu'il vous reste les blancs des 13 œufs ! C'est là que l'opération la plus délicate va avoir lieu. Il va vous falloir à 5 minutes de la fin de la cuisson sortir votre pain du voyageur du four et le recouvrir complètement des blancs d'œuf et le remettre au four. Le pain sera recouvert d'un film protecteur qui lui permettra de résister bien plus longtemps au dessèchement. Certaines personnes préparent de grandes quantités de pain de l'aventurier et un grand saladier entier rempli de blancs d'œuf pour être sûr de réussir le film protecteur...

Utilisation : Le pain se consomme dans la semaine après son ouverture. Il remplace facilement 3 repas pendant 7 jours, pour un mangeur normal. Il apporte tout ce que le corps a besoin pour fournir un effort moyen. Il ne faut pas oublier de bien boire pour ne pas se déshydrater.

Le pain se conserve plus de 2 mois si la protection est bien faite.