

# Échaudées (biscuits médiévaux)

Bonjour à toutes et tous

Il y a quelques années, lors de mes époques de frénésie de cuisine, je m'étais beaucoup amusée à aller chercher les recettes anciennes de notre pays. Nombreuses d'entre elles sont aujourd'hui irréalisables mais d'autres peuvent tout à fait être redécouvertes et revenir dans nos cuisines. Côté sucré, j'avais trouvé nombre de sortes de biscuits dont un au nom rigolo : les **échaudées**. Historiquement, c'est un biscuit datant du Moyen Âge, « inventé » pour disposer de biscuits à très longue conservation lors des croisades. Il existe plusieurs variantes de formes et de recettes selon les régions, mais toutes ont en point commun l'**échaudage** (du verbe latin *excaldare*, devenu *eschalder*, à la fin du XI<sup>e</sup> siècle : « *échauder, passer à l'eau chaude* ») un début de cuisson à l'eau chaude comme les gnocchis. Pour les vieux de la vieille, cela pourra vous rappeler l'expression « *chat échaudé craint l'eau* ». ; )

Bref, trouvant cette recette amusante, je l'avais tentée... et elle avait été un de mes plus grands (et cuisants) échecs. Pâte in-travaillable, immangeable, tout avait fini dans le compost.. Une fois, deux fois... puis je ne m'étais guère acharnée.

La petite histoire aurait pu s'arrêter là mais en atterrissant en Occitanie, j'ai vite remarqué un marchand de pâtisserie et biscuits sur les marchés vendant.. des échaudées ! Cela m'a relancée pour essayer de trouver « la bonne » recette et j'ai donc parcouru TOUTES les sections cuisine de TOUTS les sites des offices de tourisme de la région jusqu'à trouver la recette de ces biscuits sur celui de l'Aveyron . J'ai vite retenté, et la pioche a été bonne car cette fois toute la préparation de la recette c'est bien très déroulée. A la

dégustation, j'ai adoré : Sous ces airs rustiques, l'échaudée est un biscuit bien croquant (voir un peu dur), parfumé à l'anis, pas très sucré. Cerise sur le biscuit, leur conservation est très très longue.

Ayant fait, refait, re-fait (et re-re-re...refait) de ces biscuits depuis j'avais hâte de partager la recette avec vous. Je ne suis pas sûre qu'elle plaise à tous (les biscuits sont durs donc il faut les tremper dans quelque chose si vous préférez du plus moelleux) mais la réalisation est clairement « fun » et ces biscuits changent vraiment de nos classiques « modernes ». Bonne journée



- ECHAUDÉES -  
(BISCUITS MÉDIÉVAUX)



Échaudées (biscuits médiévaux)

---

## Recette : Échaudées

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

---

## Ingrédients

Pour 1 grosse fournée :

- 500 g de farine
- 100 g de sucre
- 10 g de grains d'anis (cf 1.)
- 2 œufs
- 10 cl de crème liquide
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 paquet de levure chimique (11g)
- 1 pincée de sel
- Lait (ou lait végétal) si besoin

## Réalisation

- Dans un (grand) saladier, placez la farine, le sucre, le sel, l'anis et la levure. Mélangez grossièrement.
- Ajoutez l'huile, les œufs battus en omelette et la

crème. Travaillez le tout pour incorporer ces éléments liquides et former une pâte homogène. (Vu la quantité, n'hésitez pas à y aller à la main)

- Si la pâte vous semble un peu sèche (i.e. on « sent » la farine) n'hésitez pas à ajouter un peu de lait/lait végétal pour la détendre. Elle doit idéalement s'étaler comme une pâte brisée, sans coller sur le plan de travail.
- Formez les échauffées (illustration ci dessous) :
  - Étalez la pâte (cf 2.) jusqu'à une épaisseur d'environ 1/2 cm.
  - A l'aide d'un petit verre découpez-y des cercles.
  - Repliez le cercle vers le centre en 3 endroits de manière à lui donner son apparence de tricorne.
  - Appuyez légèrement pour souder.
- Première cuisson : Faites bouillir une grande casserole d'eau, puis plongez y les échauffées. Lorsqu'elles remontent à la surface, elles sont cuites. Retirez les et laissez égoutter (cf 3.)
- Deuxième cuisson : Disposez l'ensemble des échauffées sur des plaques de cuisson du four. Enfournez pour 35 minutes à 200°C (cf 4.)

Dégustez les échauffées une fois refroidies, ainsi ou trempées dans un thé café si elles sont trop dures pour vous.

---

### **Astuces :**

- (1) Dosez l'anis à votre convenance, et si vous n'appréciez pas, n'en utilisez pas.
- (2) Coupez la pâte en plusieurs morceaux pour cette étape.
- (3) Si vous possédez des plaques à macarons perforées,

celles-ci sont idéales pour la cuisson des échaudées.

- (4) Cette durée de cuisson donne des biscuits très secs. Si vous préférez des biscuits un peu plus moelleux, réduisez à 25-30 minutes
-