

DES CROUTONS PLUTOT SYMPATHIQUES

Qui a dit que le pain n'est pas bon quand il est sec ? Pour moi, dès mon enfance j'ai écouté les anciens dire : " Le pain qu'on jette manque un jour"

E t comme j'avais la chance d'avoir des mamies gourmandes j'ai toujours aimé leur "pains secs " et je partage volontiers avec vous ces délicieuses recettes .

Essayez vous les adopterez !

Je ne vous parle aujourd'hui que de "croûtes salées :

Croûtes ratatouille aux fromages et sauce aux bégonias

Croûtes ailées aux tomates et courgettes sauce verte

Croûtes ratatouille aux fromages et sauce aux bégonias

Ingredients pour les croûtons

- Des tranches de pain sec coupées fines (note 1)
 - Des échalottes grises (note 3)
 - un bocal de condensé de tomates "maison"
 - du piment d'Espelette
 - une pointe de piment Vietnam (attention dynamite)
 - et des fromages de votre choix (note 5)
- des gousses d'ail (note 2)
 - quelques cebettes (note 4)
 - un bocal de "ratatouille "maison"
 - une bonne persillade
 - du gruyère ou un fromage sec à raper



preparation

Frottez les tranches de pain (même sur les deux faces si vous aimez les choses goûteuses) avec ail, les échalottes grises (ou les deux) .

Mélanger dans un saladier ratatouille + tomates + persillade + épices . Prenez soin de ne pas faire des morceaux trop gros car une tranquette risquerait de n'avoir qu'un morceau mais ne faites pas pour autant de la purée !

Une grosse cuillère par tartine presque jusqu'aux bords et sur le dessus une tranche par exemple comme sur le photo d'une bûche de chèvre et du comté . Mais ça marche avec tous les fromages

Mettez un peu de rapé un nuage de gruyère sur chacune (note 5) (ou de fromage sans sel sec que vous rappez !) ça retiendra votre sauce lors de la cuisson ... et au four !



NOTES TECHNIQUES

(note 1) Si le pain est bien sec (vous pouvez le faire griller au four avant) quand vous passez l'oignon ou l'ail ça fait office de rape !

(note 2) L'ail ??? (plus il est frais plus il est doux surtout celui de chez nous (Beaumont de lomagne)

(note 3) Prenez des échalotes grises . C'est sans comparaison avec les roses

(note 4)les "cebettes" ?? (pousses nouvelles toutes vertes sur les vieux oignons)

NOTES DIETETIQUES

(note 5) Vous pouvez utiliser tous les fromages y compris les "bleus". Ils fondent tous plus ou moins et sont plus typés les uns que les autres

Recette compatible avec les régimes "sans sel".... si vous prenez des fromages "sans sel " (gruyère de la vallée du Lison, la tome fraîche de l'Aubrac pour l'aligot, certains chèvres et certains brebis

Pour les "sans gluten" partez de pains "sans gluten" ou de "galettes" de pomme de terre ... la suite sans changement !

Pour les régimes "sans gras" tenez compte du fait qu'il y en a dans les fromages dans vos calculs des doses journalières

Pour les diabétiques désolée il y a des hydrates de carbone dans le pain et dans les légumes ! Mais je vous propose de mettre des petits tas de fromage rapé sur une plaque en silicone ou en "téfal" vous faire cuire et vous décollez les galettes . Bien froides vous les tartinez de votre mélange auquel vous avez ajouté ail et cebettes hachés

... c'est différent mais vous verrez c'est très bon et vous pourrez faire râler les "pas régime" !

ON FE CE KOI KON PEU AVE CE KOI KON A

LA SAUCE AUX BEGONIAS

Un peu de votre mélange " ratatouille + tomates + persillade + épices ." Faites y tremper des petits croutons de pain dedans ;



Pendant ce temps vous écrasez des fleurs de bégonia avec soin et vous obtenez une "crème" . Moi j'ai utilisé des fleurs rouges donc le "jus" est rouge et assez acidulé
Avec des blanches le jus est plutôt jaune et il est moins acide Choisissez !.
Mélangez votre "jus" et plonger votre "girafe" dans le tout . Voila vous avez une petite sauce d'accompagnement sympathique
Décorez avec les fleurs qui vous restent

P.S : Pensez à l'occasion à cette sauce elle accompagne merveilleusement les filets de poissons à la vapeur ou poêlés . Pensez y également pour les escalopes de dinde panées

NOTES DIETETIQUES

Recette compatible avec les régimes "sans sel".... si vous prenez du pain "sans sel "
Pour les "sans gluten" partez de pains "sans gluten" et puis remplacez la mie de pain de la sauce par de crème fraîche qui va "tourner" et vous épaissir votre sauce
Pour les régimes "sans gras" c'est épatant cette sauce est faite pour vous (bien sûr sans ajouter de crème)!
Pour les diabétiques il y a très peu d'hydrates de carbone dans les légumes ! supprimez le pain et utilisez le "truc" de la crème fraîche sur des petits "croûtons de fromage" de tout à l'heure!

Croûtes ailées aux tomates et courgettes sauce verte

Mêmes techniques mais la base est un mélange de purée de courgettes et de tomates . Ajoutez si vous en avez du frais quelques feuilles de basilic hâchées et du poivre vert lyophilisé + une pincée de cannelle

La sauce verte

On part de la purée de courgette nature "maison" donc sans sel. On ajoute le même volume de courgettes fraîches avec leur peau passées au mixer + une persillade fraîche corsée (avec persil (beaucoup) ciboulette, thym frais, menthe et estragon (peu) + de l'ail hachée) + poivre vert pilé + de l'huile de noix (au goût) .

Remettez tout dans le mixer et laissez tourner en rajoutant éventuellement un filet de yaourt (même du 0% ça ne change rien) pour épaissir . Une terminaison de branche de persil ou de menthe dessus pour "le coup d'oeil" ...

Et resservez vous à l'occasion de cette sauce pour accompagner une côte d'échine de porc grillée ou des pommes de terre "sous la cendre" que vous ouvrez en deux et que vous creusez légèrement pour y mettre votre sauce .

NOTES TECHNIQUES

Rien de difficile . L'essayer c'est l'adopter ... et laissez jouer votre imagination vous allez en trouver plein d'autres !

NOTES DIETETIQUES

Recette compatible avec les régimes "sans sel". ou "sans gluten" (si vous utilisez de la crème attention si vous n'avez pas droit au lactose !)

Pour les régimes "sans gras" c'est épatant cette sauce est faite pour vous car vous pouvez tout à fait ne pas mettre d'huile de noix mais un peu de yaourt maigre à la place
!

Pour les diabétiques il y a très peu d'hydrates de carbone dans les légumes ! et utilisez à fond le "truc" de la crème fraîche et le tout sur des petits "croûtons de fromage" de tout à l'heure!!

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil quand on "triche" avec les recettes en fonction de son "régime santé"... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVEC CA KOI KON A