



## base CUISINE

### **“BISCROÛTES” et “CROÛSTILLES” SANS SEL ...ou pas de LVC**

Bien sûr les “sans sel” ne pouvant pas manger du pain classique et ses dérivés salés, vont se servir que ces “trucs” les premiers . Mais rien n’interdit aux “avec” de les utiliser avec bonheur puisque cela vous permet d’avoir toujours du “pain” sous la main .

Il n’est pas toujours facile de “casser une petite croûte”, de déjeuner, de “tartiner” ou de “consolider” consommés, potages, sauce etc ... car il n’y a quasi jamais de “pain sans sel” à portée de la main dans les magasins

Donc faites provision à l’occasion de X baguettes ou autre pains “sans sel” (“sur commande” 24 ou 48 heures à l’avance par prudence chez votre boulanger) et gardez-les une ou deux jours dans un grand sac de toile. En effet pour les couper il est indispensable qu’ils ne soient pas trop frais : trop mous ils ne se couperaient pas très bien

#### **CONSERVER DU PAIN SANS SEL presque frais pour un usage rapide**

Si vous avez une machine “sous vide” tout est facile . Prévoyez un sac assez grand . Coupez un morceau de pain suffisant pour les portions que vous allez utiliser ... selon votre appétit ... ou l’usage prévu .  
Mais **NE LE PRÉ-DÉCOUPEZ PAS** .

Il vaut mieux ne pas multiplier les coupes. Vous ne le couperez qu’au moment du service bien plus judicieusement

Avant de souder le sac coupez largement d’un coup de ciseaux l’angle du sac: ainsi vous ne ferez pas le vide total qui “écraserait” votre morceau de pain . Lorsque le sac est soudé sur sa plus grande partie vous pourrez alors souder l’angle “ouvert” en ne faisant qu’un vide partiel , “juste comme il faut” .

Ce sac pourra être conservé pour plusieurs jours sans problème dans votre frigo sans qu’il prenne des odeurs “parasites”. Quelques secondes dans votre cher FAO vous donneront un pain presque frais . Enlevez aussitôt le sac et laissez “re-sécher” votre pain : Il est prêt à l’emploi.  
Au besoin quelques instants au four classique chaud lui redonneront du “croquant”.

#### **CONSERVER DU PAIN SANS SEL au congélateur pour plus tard ... ou pour les “OKAZOU”**

La même technique que ci-dessus pour que vos morceaux de pain ne soient pas “écrasés” par le vide absolu . C’est sans intérêt puisque le pain, bien à l’abri dans son sac solide ne risquera plus rien .

Mais **NE LE PRÉ-DÉCOUPEZ PAS** .

En effet la tranche risque d’être “blanchie” dans le congélateur . Donc inutile de multiplier les “coupes” que vous ne ferez qu’au dernier moment.

En cas d’urgence, lorsque vous sortez votre pain de votre “congélateur-coffre aux trésors” passez-le entre 10 et 30 secondes au FAO ... et vous avez un pain presque frais en le sortant tout de suite de son emballage

NB : Si votre four classique est chaud quelques instants dans ce dernier auront le meilleur effet sur votre pain et lui redonnera un petit “craquant “sortant du four”!!

### **“BISCROÛTES” et “CROÛSTILLES” de LVC**

Comme nous vous avez fait provision de pain et vous l’avez conservé un ou deux jours dans un grand sac de toile (selon la saison) .

**T.S.V.P -->>**

En effet pour les couper il est indispensable qu'ils soient un peu "rassis" car trop frais ils ne se couperaient pas facilement en tranches .



Découpez avec un couteau-scie des tranches bien régulières que vous rangez sur les grilles de votre four . Vous pouvez les serrer au maximum : ne vous inquiétez pas l'air chaud va parfaitement circuler ... avec les trous du pain!



Avec le pain que je trouve ici, je mets mon four entre 140, 145° avec le four qui chauffe en four "classique"

Ça marche particulièrement bien avec un four à chaleur tournante car cela donne une cuisson régulière . . Dans ce cas, je peux monter jusqu'à 150/170° mais moins longtemps . Je surveille car les "biscroûtes" vont plus vite et "dorent" d'un coup. Vous avez deviné que selon l'épaisseur de vos tranche ça va plus ou moins vite

Mais ça marche aussi très bien dans un four qui était très chaud (par exemple après une cuisson de pain ou de gratin) . Vous enfournez vite vos grilles et vous fermez aussitôt pour assécher et dorer votre pain .Si nécessaire réchauffez le four quelques instants pour remonter en température puis fermez-le Avec la chaleur résiduelle cela suffira . Donc laissez le four refroidir --> économies d'énergie et de surveillance!. De plus vous pouvez aller vous coucher : les petites "biscroûtes" seront prêtes pour votre petit déjeuner !.

NB : Si vous voulez aller vite avec un four chaud , tenez la porte légèrement entre-baillée avec un morceau de bambou par exemple (vert si possible pour éviter tout risque) . Cela permet de faire sortir l'humidité du pain et cela active la "cuisson-séchage"

Vous ne rangerez vos petites "biscroûtes" (ou "croûstilles") **que lorsqu'elles seront froides** dans une caisse métallique ou plastique alimentaire **étanche** afin de garder toujours croustillantes, lorsque vous les utilisez , vos "tartinettes" jusqu'à la dernière

## QUELQUES USAGES DES "BISCROÛTES" et "CROÛSTILLES" de LVC

1 / Bien sûr le premier des usages est le même que celui des classiques biscottes : les tartines du matin .

Avantages : Tenez votre tartinette posée dans la creux de votre main gauche, dans le sens de la "courbure" de la "biscroûte" . En effet, le pain a toujours tendance à légèrement se "creuser" en séchant . Vous tartinez avec la main droite (opération inverse pour les gauchers bien sûr!) . C'est plus solide que les



biscottes classiques

2 / Vous pouvez lorsque les "biscroûtes" sont sèches les transformer en "pan goussé" ("pain aillé") un délice de notre région En effet, pas de problème pour "ailler" le pain : raide il va vous servir de "râpe" en frottant vos gousses d'ail épluchées dessus . De merveilleuses "trempes" de soupe ...

Et n'oubliez pas que tels quels vous pouvez comme chez nous accompagner vos "pans goussés" de beaux grains de raisin : bien sûr du chasselas de Moissac mais aussi de grains de Muscat : c'est tout aussi

délicieux . ....

et d'aucuns vous diront "aqui", que c'est un élixir de longue-vie !

**T.S.V.P -->>**

3 / Vous pouvez éventuellement repasser au four les "croustilles" devenues "pans goussés" car re-séchées cela se conservera alors parfaitement, là aussi dans une boîte étanche si elles sont bien sèches

4 / Vous pouvez de même frotter vos "biscroûtes" avec un fromage lui même bien sec et corsé . Re-sécher au four et garder bien sûr dans un boîte bien étanche

5 / Si vous aimez les petits croûtons corsés dans une salade ou une soupe vous pouvez là aussi utiliser vos "biscroûtes" parfumées . Il suffit le plus souvent d'appuyer au milieu de cette "croustille" et vous avez plein de petits croûtons . Plus on appui fort, plus les "croûtons" sont petits . Toutefois voyez plus bas les "croûtons de papy"

6 / Pour une salade plus consistante, tartinez d'une couche de vos "rillettes" maison , rillettes de poissons divers , de "tessou" ou autres bonnes choses et servez vos tartinettes sur un mesclun bien assaisonné

7 / Pour un dîner imprévu, un pique-nique en amoureux, etc : voyez toutes les recettes de LVC basiques et les plus fantaisistes ... selon les richesses de vos "boîtes" et de votre frigo . En général une couche de purée de légumes (tomates, houmous etc ..) + une tranche de viande (boudins de LVC, jambon s, tranches fines de volailles diverses etc ...) ou un filet de poisson (un filet de hareng saur "dessalé" mode LVC , des crevettes ou une sardine) par exemple puis + des tranches de légumes (tomates, courgettes etc ...) et + une couche de fromage râpé ... et un tour au four pour dorer le tout . De délicieux "niamaniamas" pour un "apéro-dînatoire", un petit dîner léger avec une belle salade verte, un petit "en-cas" ...etc ..

8 / Et puis il y a bien sûr la possibilité d'utiliser vos croustilles avec diverses recettes : la fiche "recettes au pain grillé" par exemple , ou "crostinis du vieux hibou" , voir les "misères de LVC"

9 / ou une gourmandise pour le goûter ou le dessert : pensez à tartiner d'un peu de bon fraîcheur couvert de chocolat râpé voir de la "chicourgeade" de LVC ou de "cacaotade de LVC" . Ajoutez quelques tranches de fruits frais saupoudré de sucre et... au four . Servez avec une boule de votre glace à la cannelle ou d'un sorbet assorti à vos fruits

10 / Pensez aussi à voir la fiche des diverses "chapelure s de LVC" ainsi que leurs divers usages

## LES CROÛTONS DE PAPY

Lorsque vous allez couper vos tranches de pain il y aura forcément des tranches avec des gros trous dus au "poussage" de la pâte à pain . Un trou au milieu de la tartine c'est pas génial ....

Mettez les de côté sur une grille que vous ne laisserez que quelques minutes dans votre four . Le pain refroidi sera plus raide vous pourrez alors facilement le couper en petits morceaux réguliers .

Mettez-les sécher dans un plateau ou sur un linge sous une cloche de tulle pour éviter les insectes et la poussière.

Prévoyez de les secouer de temps en temps jusqu'à séchage complet .

Pendant ce temps préparez des "sacs à croûtons" pour les stocker . Si comme moi, vous avez des croûtons "sans sel" prévoyez un sac "vert" et pour les croûtons salés préparez un sac "rouge" . Ainsi il n'y a aucun risque de mélanges lors de l'utilisation !

NB : Bien sûr si vous avez un déshydrateur vous les faites sécher dans votre engin et ça marche très bien et si dans d'autres plateaux vous faites sécher en même temps de bonnes herbes, elles parfumeront le pain!



**T.S.V.P -->>**

Ces croûtons seront délicieux tels quels dans tous vos potages et autres veloutés bien sur mais pensez aussi aux usages moins classiques

1 / Frits au beurre ou dans une bonne huile parfumée, ils sont encore plus goûteux surtout si vous les déposez brûlants sur votre soupe ... ou une sauce ou une salade ou ils "fritilleront" encore en dégageant plein d'odeurs appétissantes

2 / Pensez à les parfumer au dernier moment avec un rien de poudre d'ail ou d'herbes de vos "sacs à herbes" . Ils seront encore plus agréables . Pensez à assortir le parfum à celui de votre sauce de salade par exemple : estragon dans les croûtons en poudre , dans la sauce en feuilles . Évitez 2 herbes différentes: ça risquerait de se "heurter" entre elles

3 / Moins connu et plus amusant : Dans une boisson chaude un bol de café au lait, de chocolat ou autre laitage, "tassez" vos petits croûtons nature ou parfumés. Laissez "gonfler" . Plantez votre cuillère dedans et "dezounaillez" comme Pépé lorsqu'il partait aux champs avec ses boeufs . (Marche aussi avec une boisson froide en été)

4 / Sachez qu'il existe une version à base de vin (Oh! les vins de l'époque n'étaient pas trop alcoolisés !!) et qu'on y ajoutait parfois quelques restes de cochonnailles froides pour "soutenir" celui qui marcherait parfois longtemps avant d'arriver sur le champ à labourer .. En ces temps-là on brûlait beaucoup de calories !!!

5 / Et la "soupe au lait" de mon enfance, vous connaissez ? En été du vrai lait de ferme entier bien glacé et des croûtons bien secs ... si possible de pain de seigle ... un souvenir que j'avoue faire revivre avec plaisir en été

6 / Testez aussi la version "modernisée-allégée" : pour une soirée d'été avec du jus de fruits glacé et quelques morceaux de fruits frais pour un dîner léger sous les étoiles un soir d'été ...une version "Végan"??

### **NOTES TECHNIQUES:**

Comme vous l'avez vu rien de sorcier juste de petits essais pour trouver la température "kivabien" de votre four selon votre pain de base et le tour est joué!

### **NOTES DIÉTÉTIQUES**

Pour les "sans sel" y en a pas si votre pain de base est sans sel et alors tout va bien

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que du pain "sans gluten" et les mêmes recettes s'appliqueront parfaitement

Pour les "sans gras" : il n'y en a pas dans le pain "honnête" donc vous pouvez très bien utiliser toutes les recettes : faites juste attention à ce que vous mettez dessus !

Pour les "sans sucre" désolée mais le pain c'est presque que du sucre !!! Donc à n'utiliser qu'à très petites doses **en tenant compte de vos calculs à vous selon les directives de votre médecin**

Et puis vous connaissez ma formule :  
**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**