



FRUITS SAUVAGES

CLAFOUTIS AUX MYROBOLANS

Un très vieux dessert, portant selon les régions des noms bien différents mais en fait, les bases sont sensiblement les mêmes : un fruit sauvage, petit et qui cru est peu attirant. Soit il était âpre, acide ou amer mais cuit il a changé et devient , avec une pâte idoine un délice

Faites en vite un et vous en inventerez mille !

INGRÉDIENTS

Farine (note 1)

beurre (note 3)

lait

myrobolans bien mûrs

éventuellement quelques graines ou “mendiants” au choix

sucres(note 2)

oeufs (note 4)

poudre de Perlimpimpin de Noël (voir fiche)

MÉTHODE

Si vous avez ramassé vos myrobolans dans votre panier à la main ou bien dans un filet vous pourrez éviter de les laver ce qui respectera la pruine. Cette fine pellicule de sucre blanche disparaît dès qu'on la touche . Cette pruine aide le fruits à ne pas “brûler” au soleil et à concentrer le sucre dans la chair. Donc vous comprenez qu'il y a le plus grand intérêt à la garder .

Enlevez les queues et gardez les noyaux (note 5) . Rangez-les soigneusement dans un plat à four (ou dans un moule en silicone si vous souhaitez le démouler)



Préparer la pâte ::

1/ Vous pouvez faire , très classique, une pâte à crêpe épaisse : c'est la pâte à clafoutis classique . “Primitive” cette version est certainement la plus ancienne et la plus répandue . Un peu lourde certes mais elle s'accorde bien avec les fruits “primitifs”

2/ La variante la plus simple ?? Mélangez farine, sucre et beurre fondu avec les jaunes d'oeufs . Battez les blancs en neige . Mélangez tout en légèreté une petite part de blancs d'oeufs avec la pâte de base . Puis peu à peu incorporez les blancs en soulevant .

La pâte sera plus légère , elle “montera” entre les fruits et le jus des fruits se répandra mieux dans la pâte .

T.S.V.P -->

Pour un “moelleux” maximum, laissez-le refroidir à fond après l’avoir saupoudré de sucre et “caramélisé” sous le grill du four ou bêtement “gratiné” avec votre “brûleur” (voir fiche flambage de la volaille)

3 / Vous pouvez opter aussi pour une simple pâte à 4/4 ou de gâteau au yaourt . Ça marche très bien!

4 / Enfin, hyper rapide en cas d’urgence, plutôt dans un plat à four pour le service tel quel sur la table : avec une migaine . Voir la fiche “migaine, migaine ou goumeau” . Ce sera un genre de “far” sans croûte



Versez la pâte sur les prunes “à couvert” puis enfournez dans un four chaud , plutôt vers le bas du four pour qu’il y ait une belle cuisson uniforme

Cuisson ? Dans un four bien chaud ... en surveillant car tout dépend de l’épaisseur de votre gâteau . Pensez qu’avec une pâte de type 2/ il faut juste une température moyenne (120, 130°) puis vous remontrerez la température par la suite

Au dernier moment, avant la cuisson vous pouvez ajouter quelques pignons, voir des noisettes, des graines de lin, de sésame voir , pour faire “mode”, des graines de chia !

VARIANTE

Utilisez des petits plats en grès , rangez les myrobolants puis mettre la pâte (une pâte plus légère vous sera plus aisée) . Ajoutez quelques pignons ou autres graines qui vous plaisent .

Cette version peut se servir chaude avec un petit broc de crème anglaise parfumée à la graine choisie



NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous pouvez choisir la farine de votre choix ce qui permet aux “sans gluten” de déguster le clafoutis de “tout le monde” !

T.S.V.P --->

(note 2) Là aussi vous pouvez choisir le sucre que vous souhaitez mais, si vous le pouvez, choisissez du sucre très parfumé, sucre parfumé de LVC, repaya ,de la vergeoise brune, vour de la mélasse si vous en trouvez

(note 3) Utilisez le beurre fondu: double avantage: la pâte est plus souple et d'un coup de pinceau dans votre beurre, vous enduirez le moule cela vous facilitera le suite !!

(note 4) Si par hasard vous avez des oeufs de canard (pardon de cane!) c'est particulièrement délicieux en pâtisserie

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" on en a pas mis donc tout va bien

Pour les "sans gluten" Nous avons déjà dit que toutes les "farines" marcheraient mais prenez des farines peu parfumées pour ne pas avoir d'interférences de saveurs : il faut que ce soit un gâteau au prunes !!

Pour les "sans gras" vous pouvez "ignorer" le beurre, certes mais ce sera moins moelleux mais "régime" pour vous

Pour les "sans sucre" certes ce n'est pas pour vous je vous l'accorde, quoique les prunes ne contiennent que moins de 15% d'hydrates de carbone et avec un IG de 35 ce serait pas si mal... **cru**. Mais confites ? Essayez cette recette : rangez vos myrobolans et mettez au four pour faire "éclater" les fruits . Le jus va s'épaissir et les fruits vont dorer .

Battez des oeufs avec du fraîcheur et du "faux sucre" thermostable", type cyclamate. Fouettez ATTENTION à la différence de températures plat-miguaine (marche dans le grès , le pyrex ou la siliocone. Pour les métaux avec l'acide des prunes ceci risque de ne pas être du meilleur effet !

Donc versez sur les fruits et renfournez . pour gratiner . Servez refroidi mais pas glacé

D'accord c'est pas tout à fait pareil mais
vous connaissez ma formule

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A