



## LE VIEUX PAIN

### « CLAFOUTI » DE PAIN AUX TOMATES-CERISES

Vous savez bien que la vieille chouette déteste l'idée même de perdre du pain aliment «si dangereux» que des décennies de «modeuses» ont décidé de le chasser de nos assiettes  
Mais j'entends encore les voix des anciens: « le pain que tu gâches aujourd'hui te manquera un jour, petite !»  
... et pourtant on ne faisait que tomber de si petits bouts de la tartine !!

Découvrez donc une délicieuse surprise pour un dîner aussi économique que savoureux !

#### INGRÉDIENTS:

des croûtons de pain (note 1)  
du lait  
fraîchet LVC (note 3)  
[persillade de LVC](#)  
+ ou - de Piquant LVC et/ou

des petites tomates-cerises (note 2)  
des oeufs  
corps gras pour cuisson (note 4)  
[Perlimpimpin pour les « sans sel »](#)  
[de la potion de hibou en colère](#)

#### MÉTHODE:

##### Préparer la "panade"

Cassez des tranches de pain en petits morceaux . Surtout pas de pain de mie ou autre pain viennois . Du vrai pain, bien rustique pour un plat rustique. Versez du lait à mi-hauteur et laissez tremper .  
De temps en temps "touillez" le tout . N'hésitez pas à "mettre la main à la pâte" : vous sentirez mieux les petits morceaux qui resteraient raides et, s'il en restait vous pourriez les enlever .

Fouettez vigoureusement pour une pâte lisse et versez-y les œufs ainsi que le « fraîcheur ». Touillez à nouveau au fouet .Ajoutez de la [persillade de LVC](#) . Mélangez bien puis assaisonnez de [Perlimpimpin pour les « sans sel »](#) et soit du Piquant de LVC et/ou [de la potion de hibou en colère](#) . Pour ces derniers, bien sûr en petite quantité car vous le savez c'est très fort. Testez, au fur et à mesure avec votre "[potiot à tester](#)" pour "affiner" votre assaisonnement

car

**Rappelez-vous qu'on peut toujours rajouter , jamais en enlever**



Mettez de côté et laissez « dormir » pour que la « panade se fasse » dans un endroit tiède

Préparez vos petites tomates en les coupant en deux

#### CUISSON :

Re-fouettez bien la « panade » et chauffez votre corps gras dans la poêle. Quand le "gras" de la poêle commence à fumer versez vite le contenu de la jatte dans la poêle . Dispersez vos petites tomates face coupée dans la pâte

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

Si les tomates sont posées dans ce sens elles « fondent » mieux dans la poêle et comme la panade sera « prise », un peu cuite la « croûte » ainsi formée protégera les fruits . Leur chair cuira bien mais le jus ne coulera pas sur la poêle se caramélisant et empêchant par la suite de « d »coller » le « clafouti » lorsqu'on voudra le retourner



Commencez à faire cuire à feu vif en soulevant les bords en les ramenant vers le centre pour une cuisson homogène et que les tomates ne touchent pas le bord : elles « fondraient » et le jus collerait !!

Il faut que la panade cuise, dore bien partout dessous .

Maintenant il vous faut retourner le « clafouti » pour pouvoir cuire la deuxième face . Si vous avez la chance d'avoir une poêle à tortilla espagnole c'est le top : Vous graissez le « couvercle », vous retournez d'un coup sec, et au besoin vous donnez un petit coup sur le nouveau « dessous » sur votre plan de travail pour vous assurer que tout est bien « retombé » d'un bloc avant de remettre le tout en cuisson

#### ASTUCE :

Mais si vous n'avez pas ce type de poêle, utilisez un plat à gâteau plat . Retournez le plat de service sur votre poêle, tenez fermement les 2 ensemble (avec vos "gants froids pr mains chaudes" . Le clafouti est maintenant sur le plat. Re-graissez légèrement la poêle et faites re-glisser le clafouti dans la poêle . Et terminez la cuisson



Coiffez la poêle du plat de service



retournez le plat encore coiffé de la poêle



Retournez : c'est fait ! et sans risque !

#### SERVICE :

Retournez d'un coup sec l'ensemble tenu fermement et le "clafouti aux tomates-cerises " va se démouler parfaitement sur le plat pour le service .

Servez bien sûr avec une salade verte (laitue, scarole par exemple) certes mais vous pouvez aussi servir avec une « insalata mixa » espagnole (verdures+ tranches de tomates) surtout en été c'est particulièrement savoureux

N.B : Préparée à l'avance et servie froide, elle sera délicieuse avec un « mesclun » maison et une sauce aux herbes sauvages

#### **NOTES TECHNIQUES:**

(note 1) Bonne utilisation de votre pain sec et très avantageux pour les "sans" : vous pouvez utiliser sans problème votre pain "sans sel" ou "sans gluten"! .

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

(note 2) Hors-saison il n'est pas possible de faire cette recette ?? Mais si ! Vous pouvez utiliser celles que vous avez congelé : elles marcheront très bien en les utilisant congelées  
Vous pourriez aussi les remplacer éventuellement par des billes de potiron (ou de radis noir mais si c'est plus croquant c'est moins joli) que vous auriez « découpées » avec une cuillère-à-beurre



(note 3) Le fraîcheur "maison" : si vous n'en avez plus, utilisez du fromage frais très bien égoutté. Et puis ce sera délicieux aussi avec du fromage plus sec mais râpez-le .

Pour vous, chers "sans gras" ou "sans sel" : ATTENTION

vérifiez la compatibilité de ce fromage avec votre régime

(note 4) Ce plat est plutôt rustique donc optez pour le corps gras de votre pays bien sûr . De la graisse d'oie ou du saindoux frais iront bien . Pour moi, je préfère le beurre (avec un rien d'huile pour pas qu'il « brûle »)  
Pour les "sans gras" voyez votre « note diététique » à vous

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" prenez à du vrai fraîcheur à vous "sans sel" Et tout va bien

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que du pain "sans gluten" bien sûr et vérifiez vos que vos épices "maison"

Pour les "sans gras". N'utilisez que du lait écrémé, puis du fromage 0 % de M.G Versez dans un plat à four et enfournez dans un four brûlant , puis moyen . Servez dans le plat de cuisson dès que c'est gratiné

Pour les "sans sucre" bien sûr vous n'avez pas droit au pain donc la "panade" c'est pas pour vous mais ... voici votre recette :

Oubliez donc le pain et le lait . Doublez la dose des œufs, mettez plus de fraîcheur, ajoutez un fromage bien parfumé du Munster, du Reblochon, même du Roquefort voir du vieux brebis ou du chèvre bien dur râpés (si vous le pouvez) . Mélangez bien le tout .

Soit vous faites cuire le mélange en le versant dans la poêle, ajoutez vos tomates-cerise et finissez la cuisson comme la recette

soit vous versez dans un plat à four , ajoutez vos tomates-cerise.... ou comme les « sans gras » cuisson au four .

Certes ce sera plus de la "panade" mais ce sera un genre de "frittata" et ce sera très bon quand même... votre « clafouti aux tomates-cerise » à vous !! Je sais c'est pas pareil mais ...

Et puis vous connaissez ma formule :  
**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**

Et puis trouvez sur le feuillet suivant quelques idées ....

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

## QUELQUES VERSIONS DIFFÉRENTES :

Pas de tomates cerise mais vous avez des petits radis tous frais ? C'est délicieux ce petit croquant mais coupez les « queues » bien à ras . Pour le petit « plumet » de pétioles qu'on laisse traditionnellement oubliez-le : il faut que votre petite boule « tourne » lors de la cuisson . Le radis ne restera pas rouge et blanc mais deviendra rose pâle partout . C'est normal ... et un peu moins flatteur que les tomates .

Pour une version hiver choisissez des billes de légumes de saison . Comment faire des boules ?? avec cette cuillère à faire les boules de beurre que vous aviez découvert dans le grenier de Mamy ou au vide-grenier .

Choisissez :

- le potimarron est tout à fait adapté comme sa cousine la citrouille
- des radis noirs : pas spectaculaire mais « croquants» ,
- la carotte assez difficile pour la découper en billes sauf en la passant quelques instants à la vapeur (ou dans la cocotte FAO de LVC) mais est jolie ,
- la betterave rouge (déjà « pré-cuite » fait facilement des billes) , donne un bon goût mais sachez-le elle « irradie » sa couleur violette dans votre clafouti de pain

Versions desserts

Pensez aussi à votre clafouti de pain avec des fruits secs (abricots, cerises sèches ou pruneaux, plus ou moins réhydratés au goût) en cas de panne de four par exemple pour un dessert chaud à déguster au coin du feu ... voir à cuisiner sur la braise avant dégustation

Testez, c'est si peu coûteux et puis , s'il vous en reste, version salée ou « sucrée » vous pourrez toujours en utiliser des petits bouts dans une salade ou en « niamanias » pour un « okazou » !