



Quelques usages des glands !

Je vous donne ici quelques recettes surprenantes certes mais pas si mal que ça . Surprenez vos amis ... et surprenez-vous vous même avec des “trucs” plus vieux qu’Asterix puisque les gaulois mangeaient les sangliers , lesquels mangeaient les glands certes , mais nos plus lointains aïeux qui vivaient de cueillette les avaient déjà adoptés . On en trouve des traces dans les cavernes néolithiques ce qui est logique puisque le chêne est un de ces vieux autochtones que les grands vents ne déracinent pas forcément au grand dan du roseau !!!

Nous n’évoquerons quand même que les recettes “raisonnables” . Le gland “nature” est particulièrement astringent car il contient énormément de tanin ... vous savez ce “tan”, extrait de son écorce et qui permet de tanner les cuirs et les peaux . Sans être toxique il est quand même pas fameux pour le foie . Donc , si vous êtes patient vous en viendrez à bout mais sachez qu’après vos essais l’an prochain vous allez repérer les meilleurs arbres et vous aurez beaucoup plus de satisfaction en particulier avec les glands de chênes-liège lesquels se vendent sur certains marchés du Maghreb .

Même dans la même variété de chêne (le Quercus quercus qui donna son nom à notre pays) sachez qu’il y a des arbres qui contiennent jusqu’à 3 ou 4 fois plus de tanin . Prenez donc votre mal en patience : ça vaut le coup ! Appelez-moi ou venez me voir et vos papilles seront aussi heureuses que vos yeux !

Préparez les ingrédients par un joli ramassage ce week-end et ...pensez que nous sommes tard dans la saison aussi , même en évitant les percés, vous aurez beaucoup de “squatters” donc ...voyez large et munis de patience (une bonne louche) , d’un petit couteau (ne sortez pas le couteau à pain mais le petit canif de votre enfance ira très bien), de casseroles ... et de votre fiche, vous verrez c’est “épatant” !

PHOTOS



Ingrédients :

des glands ... c’est tout

Méthode:

Dans tous les cas sachez-le il vous faudra une préparation soigneuse pour pouvoir tirer tout le plaisir de votre cueillette . C’est simple mais un peu contraignant je vous l’accorde .

D’abord les écaler ... Bien sûr vous éliminez les “squatters “ et vous mettez vos amandons dans l’eau froide . Portez à ébullition , laissez quelques minutes : l’eau est noire c’est normal ! . Laissez un peu tiédir , Rincez et égouttez ...

Et recommencez autant de fois que nécessaire jusqu’à ce que les deux cotylédons de l’amandon se défassent : vous tenez le bon bout parce que forcément le tanin étant hydrosoluble va sortir dans l’eau de l’intérieur du fruit aussi ! Et cela va accélérer la fuite du tanin dans la bouillon et donc la perte de l’amertume

T.S.V.P-->

Bref vous pouvez recommencer l'opération autant de fois que nécessaire jusqu'à ce que l'eau soit claire : goûtez . Il y a fort à parier que vous avez maintenant des amandons de glands sinon doux , du moins presque plus amers .. De plus ils sont devenus plus tendres et vous allez pouvoir les hacher en menus morceaux (taille ??? bouton de col de chemise ,petite bille, gros grains de café)

Vous voila la base

Les recettes futures .

Très cuits vous obtiendrez une purée à mélanger avec une purée douce (tenez pour une fois une "mouseline" industrielle !) pour accompagner une grillade

Testez les grillés (teinte noisette pas trop "bronzés") , écrasés dans des galettes "à la plancha" ils donnent du "relief" (voir fiche)

"Confits" dans un sirop de verveine et cynorhodons séchés ils deviennent une "confiture" qui relève bien un yaourt ou un fromage blanc frais LVC

Bien grillés cette fois (teinte acajou, pas le noir des cafés industriels) ... en somme "torréfiés" à point , deux usages :

en petits bouts et en infusion dans de l'eau bouillante quelques instants c'est une tisane de grand'mère , excellente pour améliorer la digestion d'une trop copieuse soirée

ou moulus au moulin à café, et préparés comme lui, pour finir un bon repas entre amis .. Faites donc deviner à vos invités la "marque" de votre nectar ... Le café des écureuil" s'accompagne volontiers de quelques uns de vos chocolats LVC

NOTES TECHNIQUES:

Je ne vois pas de choses utiles à vous préciser pour la préparation des amandons !

Mais pour le "café des écureuils" des petits trucs :

Ne hachez pas trop fin votre "café des écureuils" qui boucherait les pores de votre filtre et ça ne marcherait pas

Pour le mélanger avec du café, testez et vous choisirez les proportions selon vos propres goûts . Sachez qu'il sera en principe moins "noir" qu'un "expresso" classique - à parfum égal voir supérieur - mais il moussera volontiers en machine à pression . Si vous forcez sur la torréfaction vous aurez un "café" plus noir, mais comme le vrai café , plus amer aussi ...à vous de choisir !

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " puisqu'il y en auras pas .

Pour les "sans gras" tout va bien ! Des doses infimes de corps gras dans le gland

Pour les "sans gluten" je n'ai pas trouvé une analyse complète du gland mais je n'ai rien trouvé dans les articles consultés . De plus le gluten étant majoritairement soluble dans l'eau, vu le traitement des glands il ne doit pas y avoir de problème ... Bien sûr , voyez votre médecin avant de vous lancer dans des tests par sécurité !

Pour les "sans sucre" il y a des glucides dans le gland, en quelle quantité ??? Après préparation ??? Je n'ai - comme pour nos amis "sans gluten" - trouvé aucun document mais après tout, dans le cas du "café des écureuils" il doit y en avoir si peu dans une tasse ... Prenez en une toute petite tasse à moka par sécurité car vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A