



CREVETTES et VIEUX PAIN

PUDDING AUX CREVETTES

MODE LVC

Je vous ai déjà dit souvent que j'entends encore les voix des anciens: « le pain que tu gâches aujourd'hui te manquera un jour, petite ! » ... et pourtant on ne laissait tomber que des miettes . Pourtant la mode (ou le "trop-plein"?) l'ont chassé de nos assiettes

Les crevettes en se démocratisant n'ont guère gagné en goût mais en "mariant" les deux , vous verrez que vous allez créer un dîner savoureux

INGRÉDIENTS:

des croûtons de pain (note 1)

du lait

[persillade de LVC](#)

ou - de [Piquant LVC](#) et/ou

des crevettes (note 2)

du "fraîchet" de LVC (note 3)

[Perlimpimpin pour les « sans sel »](#) +

et/ou [de la potion de hibou en colère](#)

MÉTHODE:

La version que je vous donne aujourd'hui est particulièrement destinée aux "sans gras" . Vous pourriez avoir une "version" plus fine ... et reconnaissons-le, plus "présentable" en ajoutant des œufs et au choix crème et/ou beurre fondu. Et en moulant le tout dans des petits moules individuels ce serait encore plus "grande cuisine" mais vous savez bien "KON FÉ CA KOI KON PEU, AVÉ CA KOI KON A" avec LVC !

Préparer la "panade"



Cassez des tranches de pain en petits morceaux . Pas de pain de mie ou autre pain viennois si possible mais bien entendu les "sans sel" utiliseront le leur ! 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 .

Préparez les crevettes

Préparez deux bols A et B et votre "[découpoir](#)" de LVC . Arrachez les coffres (têtes) des crevettes et mettez-les dans le bol A . Puis "épluchez" les queues et jetez les débris de carapace et la queue dans votre "découpoir" : ça ira tout à l'heure au compost.

Il vous reste les queues dans le bol B . Mettez ces queues décortiquées de côté dans le bol B filmé et mis aussitôt au frais



Préparez le Pudding

Le "fumet" :

Vous pouvez même, pour plus de raffinement, si vous avez le temps faire cuire un moment vos "carcasses" dans un rien de "boulhon" avant d'effectuer les opérations pour que le maximum de substance (extrait, parfum, pulpe) passe bien . Toutefois si vous n'avez pas le temps vous pouvez "griller" cette étape .

Là, je sors mon vieux "VORW..." qui a, je crois plus de 40 ans ... mais je vous parle d'un temps où le matériel n'avait pas d' "obsolescence programmée" ... Il faut dire aussi que les utilisateurs (trices) n'étaient pas "programmés" non plus ! Donc sortez votre mixer le plus puissant .

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

Mettez-y le contenu du bol A : les "coffres" et un tout petit peu de lait ou de "boulhon" LVC . Si vous n'êtes pas allergique à l'alcool, vous pouvez utiliser un peu de vin blanc doux. Puis ajouter quelques pluches de persil

Lancez votre mixer à vitesse moyenne puis la plus fort possible afin d'obtenir une belle "pulpe de crevette"

Afin d'être sûr(e) de ne pas risquer de retrouver des morceaux de carapace dans cette pulpe, passez le tout dans une passoire fine .



Mais ne pas vous servir , pour une fois de votre "[kipasstou ou Kifiltrou](#)" : il passerait trop pour le coup . Vous n'auriez que du liquide et ne vous resterait pas assez de "matière" dans la pulpe.

Inversement pour bien tout récupérer, appuyez légèrement sur ce qui reste dans la passoire avec votre écumoire en soulevant un peu pour que tout le bon "jus"s'écoule . Vous en garderez un peu pour la fin de la recette

(Il vous reste de la "pâtée" rose légèrement granuleuse : votre Nina va adorer!)

la "pâte à pudding" :

Versez le "fraichet" dans votre panade puis votre "fumet". Touillez à nouveau au fouet. Si vous souhaitez une pâte très fine, vous pouvez même utiliser votre "girafe" .

Ajoutez de la [persillade de LVC](#) . Mélangez bien puis assaisonnez de [Perlimpimpin pour les « sans sel »](#) .

Pour le [Piquant de LVC](#) et/ou [la potion de hibou en colère](#) , d'abord en **petites quantités** car vous le savez c'est très fort. Testez et **GOÛTEZ** au fur et à mesure avec votre "[cuiller à tester](#)" ou votre "[potiot à tester](#)" pour "affiner" votre assaisonnement

car

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

Prélevez une partie (le 1/3 environ) de vos crevettes et coupez-les en morceaux plus ou moins gros à votre goût : c'est la taille des morceaux que vous allez tout à l'heure retrouver sous la dent dans votre "pudding". Mélangez-les à votre "pâte à pudding"

Montage et cuisson :

- Vous avez une option A toute simple : dans un moule à manqué éventuellement **légèrement** graissé pour un futur démoulage facilité (pour les "sans gras" absolu, utilisez un moule silicone), Versez votre pâte .

Si vos morceaux sont un peu gros, vérifiez qu'ils sont bien répartis dans la pâte afin qu'il n'y ait pas de jaloux lors de la dégustation

- Versez (version B) un peu de pâte dans des petits moules individuels (graissage éventuel comme au-dessus par précaution si nécessaire) . Là aussi répartissez des morceaux de crevettes équitablement



Faites cuire à four chaud en surveillant car le plus souvent votre pudding va bien dorer dessus et il risque de ne pas cuire bien au fond : descendez votre plat dans le four pour que le fond dore bien lui aussi . En effet, votre pâte ne contient pas d'oeuf pour la "lier" et lui donner de la "consistance" lors de la cuisson . Si vous aviez trop "mouillé" votre "pâte" elle risquerait même de ne pas trop prendre . Pour prévenir ce risque (qui dépend de votre pain et de ses capacités à bien "gonfler" à la cuisson), prévoyez un plat de cuisson qui puisse "venir à table" . Ainsi, si le démoulage ne marchait pas , vous pourriez toujours le servir "à la cuillère" dans des petites écuelles que vous auriez préparées et tenues chaudes selon la technique de LVC

Lorsque c'est cuit à point, lorsque vous rentrez une brochette de bambou dedans, elle ressort sèche , voir à peine humide (et chaude : testez le long de votre poignet.)

Si vous le pouvez, servez immédiatement mais, si nécessaire vous pouvez garder au chaud votre "pudding de crevettes" , non garni, jusqu'au service

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

Sortez vos "[gants froids pr mains chaudes](#)" pour pouvoir tout démouler sans risque

Si vous avez un doute pour le démoulage, prévoyez un plat de service "intermédiaire" . Posez-le sur votre moule, retournez le tout . Tout va bien c'est parfait . Reposez le plat de service "définitif" sur l' "intermédiaire" et retournez à nouveau : c'est prêt pour "figoler"

Rangez dessus des crevettes décortiquées justes "vernies" avec votre pinceau de silicone dans un rien de "fumet" que vous aviez mis de côté

SERVICE :

Servez bien sûr avec une salade verte (laitue, scarole par exemple) dans laquelle vous ajoutez quelques morceaux de crevettes (pas trop petits car il faut les trouver pour les apprécier !



... et

préparez une sauce légère de LVC dans laquelle vous aurez ajouté quelques cuillerées de votre "fumet" car ainsi le "mariage" sera parfait



N.B : Préparé à l'avance et servi froid, votre "pudding aux crevettes" sera délicieux aussi avec le même genre de salade

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" voir du "sans gluten" pour nos amis "sans gluten"! .

(note 2) Les crevettes roses ne sont certes que des disais ma grand'mère de ces c'est cher ... mais c'est bon" .

D'accord, de nos jours c'est d'oeil" pour attirer le chaland, d'avoir un vrai poissonnier, l'élevage, mais du correct

(note 3) Pour le fraîcheur plus, utilisez du fromage frais délicieux aussi avec du fromage doux plus sec mais râpez-le . ET pour vous, chers "sans gras" ou "sans sel" : ATTENTION vérifiez la compatibilité de ce fromage avec votre régime



que vous trouverez sur votre étal crevettes d'élevage mais comme "bons commerçants" : "Voyez ,

souvent une question de "coup mais, si vous avez la chance fiez-vous à lui : ce sera de

"maison"?: si vous n'en avez très bien égoutté. Et puis ce sera

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" prenez 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 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 . Si votre "pâte" est trop "molette", n'essayez pas de démouler, servez "à la cuillère"

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 :

T.S.V.P--->

Oubliez donc le pain et le lait . Doublez la dose des œufs, mettez plus de fraîcheur, (voir de la crème fraîche double, si vous le pouvez) . Mélangez bien le tout . Même technique que la recette classique pour le reste

Ajoutez vos morceaux de crevettes et

Soit vous faites cuire le mélange en le versant dans une poêle, ajoutez les crevettes et finissez la cuisson comme la recette : Certes ce sera plus de la "panade" mais ce sera un genre de "frittata"

soit vous versez dans un plat à four qui s'invitera sur la table, ajoutez vos morceaux de crevettes et comme les "sans gras" cuisson au four : ce sera alors un genre de "far" Et il sera aussi très bon, votre "flan aux crevettes " 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

P.S :

Pensez-y, s'il vous en reste vous pourrez toujours en utiliser des petits cubes dans une salade ou en « niamanias » pour un « okazou » !