



PAIN ET "TARTINES"

CROÛTES AUX FROMAGES ET LEUR SAUCE BEGONIAS

Ingrédients

- Des tranches de pain sec coupées fines (quand vous passez l'oignon ou l'ail ça fait office de râpe !)
- des gousses d'ail (plus il est frais plus il est doux surtout celui de chez nous (Beaumont de Lomagne)
- Des échalotes grises et quelques cebettes (pousses nouvelles toutes vertes sur les vieux oignons)
- un bocal de condensé de tomates "maison" (sans sel)
- un bocal de "ratatouille encore "maison" (sans sel)
- du piment d'Espelette et une pointe de piment Vietnam (attention dynamite)
- une bonne persillade
- du gruyère ou un fromage sec à raper
- et des fromages de votre choix (note 1)

Méthode

Frottez les tranches de pain (même sur les deux faces si vous aimez les choses goûteuses) avec ail, les échalotes grises (ou les deux)



Mélanger dans un saladier ratatouille + tomates + persillade + épices . Prenez soin de ne pas faire des morceaux trop gros car une tranchette risquerait de n'avoir qu'un morceau mais ne faites pas pour autant de la purée !

Une grosse cuillère par tartine presque jusqu'aux bords + un nuage de gruyère sur chacune (ça retiendra votre sauce lors de la cuisson) et sur le dessus une tranche par exemple comme sur le photo d'une bûche de chèvre et du comté . Mais ça marche avec tous les fromages



Servez chaud avec un vin de pissenlit ou un vin d'hiver par exemple pour un apéro-dîatoire

T.S.V.P-->

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Vous pouvez utiliser tous les fromages y compris les "bleus". Ils fondent tous plus ou moins et sont plus typés les uns que les autres et vous pouvez bien sur en faire plusieurs sortes avec divers fromages

NB Garder au frais les fleurs de décor non utilisées pour la sauce et les poser au dernier moment sur vos crostinis

NOTES DIETETIQUES

Recette compatible avec les régimes "sans sel".... si vous prenez des fromages "sans sel " (gruyère de la vallée du Lison, la tome fraîche de l'Aubrac pour l'aligot, certains chèvres et certains brebis

Pour les "sans gluten" partez de pains "sans gluten" ou de "galettes" de pomme de terre ... la suite sans changement !

Pour les régimes "sans gras" tenez compte du fait qu'il y en a dans les fromages dans vos calculs des doses journalières

Pour les "sans sucre" désolée il y a des hydrates de carbone dans le pain et dans les légumes ! Mais je vous propose de mettre des petits tas de fromage râpé sur une plaque en silicone ou en "téal" vous faire cuire et vous décollez les galettes . Bien froides vous les tartinez de votre mélange auquel vous avez ajouté ail et ciboulette hachés ... c'est différent mais vous verrez c'est très bon et vous pourrez faire râler les "pas régime" !

LA SAUCE AUX BEGONIAS

Un peu de votre mélange " ratatouille + tomates + persillade + épices ." Faites y tremper des petits croûtons de pain dedans ;

Pendant ce temps vous écrasez des fleurs de bégonia avec soin et vous obtenez une "crème" . Moi j'ai utilisé des fleurs rouges donc le "jus" est rouge et assez acidulé .

Avec des blanches le jus est plutôt jaune et il est moi acide Choisissez !.



Mélangez votre "jus" et plonger votre "girafe" dans le tout .

Voilà vous avez une petite sauce d'accompagnement sympathique non ???

Décorez avec les fleurs qui vous restent

P.S : Pensez à l'occasion à cette sauce elle accompagne merveilleusement les filets de poissons à la vapeur ou poêlés . Pensez y également pour les escalopes de dinde panées

NOTES DIETETIQUES

Recette compatible avec les régimes "sans sel".... si vous prenez du pain "sans sel "

T.S.V.P-->

Pour les "sans gluten" partez de pain "sans gluten" ou sinon faites une petite liaison avec de la maïzena .. ou si vous y avez droit un rien de crème fraîche qui va "tourner" et vous épaissir votre sauce en présence des légumes acides

Pour les régimes "sans gras" c'est épatant cette sauce est faite pour vous (bien sûr sans ajouter de crème)!

Pour les diabétiques il y a très peu d'hydrates de carbone dans les légumes ! supprimez la mie de pain "trempée" et utilisez le "truc" de la crème fraîche !

Je sais c'est pas pareil mais vous savez bien ...

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A