



PAIN ET CROÛTONS

“MISÈRES” de la “vieille chouette”

Aussi économiques que goûteuses, ces “misères” sont inspirées par la cuisine Andalouse . Elles trouveront des variantes en fonction de vos goûts et des plats qu’elles accompagneront . Essayez-les vous les adopterez !

Ingrédients :

du pain sec (note1)

huile d’olives

du “piquant” L.V.C

petits pois ou fèves facultatifs

oignons (note 2) et gousses d’ail

poudre de Perlimpimpin

“ratatouille L.V.C” (note 3)

Méthode:

Mettez réchauffer votre “ratatouille” L.V.C , plongez-y des petits pois ou des jeunes fèves (frais ou décongelés éventuellement) et cuire jusqu’à évaporation de moitié du jus . Assaisonnez

“Aillez” vos tranches de pain en frottant des gousses d’ail dessus : ça fonctionne comme une râpe et vos “misères” seront bien parfumées Coupez vos “misères” (tranches de pain) en petits morceaux (voir la note 1)

Faites bien chauffer un peu huile d’olives et y faire dorer ail et oignons coupés très fin . Les sortir .

Ajouter de l’huile et quand elle est bien bien chaude y plonger les croûtons . NE LES QUITTEZ PLUS DES YEUX car vous devez les tourner sans arrêt pour les avoir bien “tous dorés en même temps

Tous vos convives sont prêts ??? Versez d’un coup votre “sauce” touyez vivement et servez immédiatement : il ne faut pas attendre car vos “misères” se gonfleraient de jus et deviendraient molles . Si nécessaire rectifiez l’assaisonnement . Servez brûlant

Accompagnant par exemple une “printanière de veau” , un “osso-buco” ou des brochettes de rognons cuites au feu de bois , ces “misères” feront merveilles .

Et puis , s’il vous débarque une bande de copains affamés à l’improviste vous les régalez et en quelques minutes, avec une poêlée de gambas aux poivrons vous déclencherez l’enthousiasme

Pour accompagner ce festin , une salade verte + tomates (si c’est la saison) . Optez pour une salade à l’huile d’olives et au vinaigre de Xérès , *pas de moutarde* dans votre sauce mais des petits bouts de tomates séchées “maison” et des olives noires (si vous y avez droit bien sûr !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) A FAIRE D AVANCE

Coupez le pain qui vous reste en tranches pas trop grosses (un demi-cm d’épaisseur) et faites-le sécher à l’abri de la poussière ... et des souris dans un sac de toile suspendu ... ou à l’entrée du four (entre-baillé) après une cuisson par exemple .

Lorsqu’il est bien sec préparez vos “pans aillés ” (vos futures “misères”) en frottant des gousses d’ail dessus : ça fonctionne comme une râpe . Vous pourrez les garder ainsi en grandes tranches pour les soupes futures pourvu que vous les fassiez bien ressécher à fond avant de les enfermer dans une boîte métallique et vos “misères” resteront bien parfumées

(note 2) Si vous en trouvez prenez des oignons blancs moins fort et ajoutez leur (ou remplacez les) par des "cebettes" plus goûteuses que vous couperez plus ou moins gros à votre goût pour les retrouver dans la "garniture"

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" si vous prenez du pain sans sel , pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" une précaution élémentaire : du pain "sans gluten" . Moyennant quoi vous aurez un délicieux résultat et vos convives n'y verront que du feu !

Pour les "sans gras" c'est pas trop pour vous ... je dirais même que c'est pas pour vous du tout Si vous craquez ? Au moins versez vos "misères" dorées dans un sac en toile que vous secouerez dans un panier à salade pour "essorer" au maximum le gras . Mais sachez que même ainsi ce n'est pas compatible avec votre régime ! C'est simple pour le calcul selon le modèle de cuillère vous avez entre 10 et 15 grs de lipides !! Calculez vous-même , voyez si vous pouvez faire cet écart ... et ne recommencez surtout pas demain !!!

Allez , si vous voulez on peut faire une version "allégée" . Partez de vos "misères" "basiques" (note 1 technique) . Ne les "repassez" pas trop à l'ail ... ou alors coupez très très vite vos petits bouts et arrosez de votre garniture brûlante directement sur la table au moment du service . Vous verrez , c'est autre chose mais c'est pas si mal ... et puis, vous savez bien ...(voir en bas de la fiche !)

Pour les "sans sucre" désolée mais le pain vous est trop déconseillé ! Méfiez-vous ! pesez votre pain avant et comptez 58 à 65 % de glucides + ceux des légumes ... C'est pas trop pour vous !?!

J'en suis désolée mais je n'ai pas trouvé de recette proche qui soit compatible avec votre cas . A la limite faites des petits cubes de panais que vous joindrez au dernier moment à votre "ratatouille" . Vous les mettez dans les toutes dernières minutes de cuisson et vous les surveillez attentivement . Soulevez-les avec une spatule silicone pour que le jus circule mieux et qu'ils cuisent juste assez pour rester "croquants" mais que malgré tout ils soient bien parfumés du jus

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A