



les MENDIANTS

"TATIN" aux mendiants de LVC

Les "mendiants" sont les 4 traditionnels fruits secs (raisins et figues secs, amandes et noisettes) représentant les 4 ordres "mendiants" (Augustins, Bénédictins, Carmes et Franciscains) du Moyen Âge vivant dans le dénuement et consacrant leur vie à la prière et aux pauvres. En particulier ils les hébergeaient et les soignaient . Or, les fruits secs, dans la nature ne "coûtaient" que la peine de les ramasser et de les conserver . C'étaient alors des "remèdes de peu" et ils étaient autorisés pendant le Carême !! Aujourd'hui, ils sont le plus souvent "associés" au chocolat qu'ils "enrichissent", ce qui, vous en conviendrez, est quand même un paradoxe !

Bref, longtemps dénigrés, ils reviennent "en force" dans la cuisine à la mode pour leurs vertus... et pour notre plaisir. Ne le boudons pas et dégustez votre "tarte aux mendiants" ... presque sans remords !

INGRÉDIENTS

Une pâte préparée (note 1)
du "fraîchet" mode LVC (note 3)
farine ou Maïzéna (note 5)
du lait (entier, demi ou écrémé sans problème)

vos choix de "mendiants" (note 2)
sucre rapadura (note 4)
et/ou œuf (note 5)
un peu de miel

MÉTHODE

Préparez la garniture : c'est assez long si vous utiliser des fruits "bruts" à préparer au dernier moment mais vous aurez un avantage incontestable : le goût ! VOYEZ la (note 2)

Donc, profitez du répit que vous donnera le décorticage pour écouter votre baryton, votre diva ou votre "groupe hard" favoris : c'est le top

LES MENDIANTS

Faites blondir amandes et noisettes décortiquées entières au four chaud en secouant de temps en temps pour avoir une "dorure" uniforme

Avantage pour les noisettes ? Mettez-les dans un vieux torchon rugueux toutes brûlantes et "roulez-boulez" dans le torchon bien fermé entre vos mains sur le plan de travail : la petite peau rougeâtre de la noisette brunit et surtout se détache de la graine !! Secouez : la poudre de la peau tombe dans votre torchon et il ne vous reste plus qu'à récupérer vos petites "perles" bien nettes !

Si vous souhaitez utiliser des pistaches n'utilisez que des "non salées". Si vous ne trouvez que des "salées d'apéritif", décortiquez-les, rincez-les à 2 ou 3 eaux chaudes puis laissez-les tremper dans du lait chaud . "Essorez-les" bien lorsqu'elles seront froides. Mettez-les sécher et légèrement dorer dans une tôle comme les amandes et les noisettes à chaud moyen

Pour les figues ? Enlevez les queues et coupez-les en petits morceaux . Faites macérer un moment avec du sirop d'orgeat chaud. Si vous aimez (et si vous le pouvez) utilisez un alcool comme le "Noyau de Passy" par exemple pour les "regonfler". Ne pas trop "forcer" car trop "trempées" elles deviennent "mollasses" et perdent tout attrait

Pour les raisins : voir (note 2) préférez les raisins confits de votre région : le top. **Sinon** ? il vous faudra les faire "regonfler" . Rincez-les d'abord dans de l'eau tiède : ils sont souvent "poussiéreux" et ça leur enlève l'odeur de "vieux". Puis laissez macérer un moment dans du jus de pomme (voir du Calvados pour ceux qui l'aiment)

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

LA "CRÈME"

Ce gâteau est une recette pour les "sans œufs" et "sans gras"

Délayez 2 cuillères de farine ou Maïzéna (note 5) selon votre choix dans un peu de lait . Délayez bien puis versez dans le lait chaud en tournant vigoureusement (pour éviter les grumeaux). Tournez en fouettant pendant 2 à 3 minutes après la reprise de l'ébullition pour que votre "crème" soit cuite à point.

Lorsque c'est cuit, c'est assez épais : trop épais votre tarte sera "massive", trop fluide ce sera "molasson" . Il vous faut la consistance d'une bouillie d'enfant, pas de bébé .

En effet, si vous ne pouvez pas utiliser d'oeuf, c'est votre "crème" qui va donner sa tenue au gâteau : pensez qu'il faut que cuite, votre "Tatin" se "tienne" au démoulage et au découpage

Dans une jatte mélangez votre fraîcheur LVC et la même quantité de votre "crème" + plus le sucre. Mélangez bien intimement au fouet . Mettez de côté

Pour ceux qui ont droit aux œufs et au gras

Dans la "crème" que vous avez fait au-dessus ajoutez 2 œufs (jaunes battus en omelette + blancs fouettés en neige à mélanger délicatement à la crème tiède à la fin) et remplacez le fraîcheur par une bonne crème double

LA "GARNITURE":

Pour tous

Passez les graines choisies au mixer par "à coups" :

si vous souhaitez trouver des morceaux des divers fruits , hachez les fruits séparément : vous pourrez ainsi avoir une structure différente pour chaque catégorie de fruits . Par exemple les amandes et les noisettes pillées fines et les figues hachées plus grossièrement . C'est conseillé .

Mais, toutefois, vous pouvez préférer n'avoir qu'une garniture lisse : dans ce cas mettez dans votre mixer tous les fruits secs préparés et hâchez-les finement ensemble .

Dans une jatte (ou la cuve de votre mixer) mélangez la "crème" (version 1 ou 2) avec votre "purée" de fruits secs préparés soigneusement. Éventuellement à la fin ajoutez les blancs en neige , en soulevant la pâte pour conserver toute sa légèreté

MONTAGE

Étendre la pâte choisie (note 1) au fond d'un moule légèrement graissé d'un coup de votre pinceau au besoin . Cette précaution n'est pas inutile pour un moule classique mais inutile pour un plat revêtu de Téfal ou en silicone (donc il n'y aura pas de gras pour les "sans") . On peut utiliser une poêle dont la queue s'enlève pour la mettre dans le four : très pratique pour un démoulage "express"

Ici,(photo 1) j'ai utilisé un moule en silicone qui donnera une forme un peu plus raffinée, à ma croûte

Pensez (note 1) que la pâte que vous choisirez doit avoir un bord assez haut pour retenir la garniture .

Versez cette dernière dans le moule uniformément mais

ATTENTION pas trop plein

car la garniture va gonfler à la chaleur du four et risquerait de déborder à la cuisson entre la pâte et le moule --->> Problème de démoulage et ça ne serait plus une "Tatin" puisque dès le départ vous aviez prévu le démoulage à l'envers ... et que vous ne pourriez plus la servir ... qu'à l'endroit !

CUISSON :

Il ne vous reste plus qu'à enfourner à four chaud dans un premier temps pour "saisir" la croûte, puis à four moyen pour que tout cuise régulièrement . Vers la mi-cuisson, pour que la pâte soit bien dorée dessous, baissez votre moule sur une grille plus basse dans le four .

Vérification de la cuisson ?? Classique avec une brochette en bambou . Mais avec une aiguille à tricoter en métal, vous pouvez toucher car le métal prend la chaleur du gâteau ...

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

... Ainsi vous êtes sûr (e) que c'est bien chaud et plus ou moins "sec" à coeur à votre goût . Laissez un peu le gâteau tiédir légèrement avant de le démouler: il va un peu "durcir" et se "tiendra " mieux lors du démoulage

TRUC DE DÉMOULAGE : À chaud . Prévoyez un plat de service qui pourra au besoin refaire un tour au four. Posez, au-dessus du moule, le plat de service à l'envers . Serrez ensemble plat et moule avec vos deux mains gantées ([gants chauds pour mains froides de LVC](#)) . Retournez le tout d'un coup sec

Votre gâteau est maintenant sur le plat de service . Si vous trouvez que la pâte n'est pas assez dorée à votre goût, "peingnez-la" d'un peu de bon miel, éventuellement délayé d'un rien de lait chaud s'il est trop crémeux, trop épais . ET faites "glacer" le tout quelques instants sous le grill du four pour lui donner couleur et aspect "verni" pour une présentation "pâtissière"

SERVICE

Deux versions

- encore tiède avec une "horchata de chuffa" bien glacée à l' espagnole
 - très froide (frigo) coupée en triangles individuels accompagnés de cerises"amarena" italiennes
- Après tout, on est en Europe, non ?? Et puis c'est sûrement "votre "orgeat mode LVC, vos cerises confites à vous ... et vous allez faire un beau voyage nah !



PHOTO 1



PHOTO 2



PHOTO 3

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Sortez une de vos pâtes de votre "coffre-à-trésors-congélateur" et laissez-la se "détendre" pour pouvoir bien l'étaler . Vous pouvez opter au choix pour trois pâtes différentes :

- une pâte brisée simple : pour un résultat "rustique"
- une pâte feuilletée : un résultat plus "sophistiqué", pas forcément en accord avec votre garniture
- une pâte sablée (comme sur la photo) à mon avis plus appropriée : c'est plus pâtisserie à l' ancienne

(note 2) Les amandes et les noisettes conservées dans leur coquille, ne rancissent pas ce qui vous permet de les utiliser même après une longue conservation . De plus, vous pouvez les goûter "par acquit de conscience" avant de les utiliser !

Inversement, les poudres "toutes prêtes" réservent souvent de mauvaises surprises, même en emballages hermétiques : les "squatters" qui les envahissent volontiers, s'ils ne se voient pas au début, donnent un goût abominable aux produits

Pour les pistaches originaires d'Asie centrale et de Perse, découvertes par les Hospitaliers de Malte lors des croisades, elles ne sont revenues "à la mode" qu'avec l'importation massive des pistaches américaines Si possible n'utilisez que des "non salées" (voir détail dans le corps de la recette)

Préférez les raisins confits de votre région : le top ? Si vous avez suivi les rangs de vigne après les vendanges aux premières gelées, vous avez ramassé les dernières grappilles confites par le gel : c'est le "top" . Vous séchez les grains soigneusement à l'air sous une mousseline : ils auront un parfum superbe. Et pas besoin de les faire macérer : ils resteront moelleux et auront tellement de parfum !

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

(note 3) Du "fraîchet" de LVC : il pourra être écrémé pour les "sans gras" puisque c'est vous qui l'avez fait pour vous . Dans tous les cas, il faut bien l'égoutter pour que ça ne délaye pas la pâte

(note 4) Sucre rapadura ou rapaya, bref un sucre brut qui contient ... du sucre mais aussi des fibres . C'est un des « moins pires » et un des plus parfumés !! Bien sûr, si vous en trouvez essayez la mélasse . Sinon de la vergeoise brune sera pas si mal . Bien sûr pour les "sans sucre" regardez votre note diététique à vous

(note 5) Quelle farine ? La classique peut être remplacée (au moins partiellement par de la farine de blé noir).

Votre pâte sablée de base peut être "sans gluten", par exemple utilisez de la farine de châtaigne, utilisez la même pour la "crème" . Ce sera harmonieux ... et délicieux .

Pour la Maïzéna ? C'est plus léger que la farine et il existe même une "version " dite "Sauceline" qui peut même se délayer à chaud ce qui vous permet d'augmenter facilement l'épaisseur de votre "crème" en cours de cuisson

Enfin les œufs donnent tenue et moelleux et rendent votre gâteau encore meilleur ... mais ici il n'en était pas question pour une malade qui n'y avait pas droit !

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" il suffit de ne pas en mettre, ni dans la pâte, ni dans la "crème".

Pour les "sans gluten" ça passe très bien avec une pâte "maison" sans gluten et c'est superbe avec de la farine de châtaigne (voir note 5)

Pour les "sans gras", utilisez la version 1, de base qui vous va très bien (ni œuf, ni gras) ... sauf les graines sèches (qui sont grasses) mais forcez sur les figues et les raisins ... une ou 2 cuillères de farine de châtaigne et juste 1 ou 2 gouttes de votre extrait d'amandes amères de LVC pour ce petit goût plaisant

Pour les "sans sucre"(note 2) ATTENTION : je crains que ce gâteau ne soit pas pour vous du tout .

Essayer cette "variante" pour vous : du fraîche fouetté avec les jaunes d'œuf, plein d'amandes et de noisettes pillées (c'est gras : huile d'amande ou de noisette, vous vous rappelez mais très peu sucrées) , mais vous oubliez figues et raisins qui eux sont des "bombes de glucides".

Vous pouvez ajouter un édulcorant thermostable que vous utilisez habituellement et juste 1 ou 2 gouttes de votre extrait d'amandes amères de LVC . Faites cuire dans un plat à four "qui-peut-venir-à-table" et servez bien tiède avec un lait d'amande LVC (sans sucre)

Je reconnais que c'est ce n'est pas tout à fait pareil ...

mais vous connaissez ma formule

ON FÉ ÇA KOI KON PEU AVE ÇA KOI KON A

