



## CHOUETTES CROUTES LVC

Pour pouvoir avoir à tous moments du "pain sans sel" ou des croûtons sympathiques vous trouverez dans votre placard de quoi faire face au quotidien comme à l'imprévu .

C'est vite fait et si pratique

### Ingrédients :

du pain sans sel

### Méthode:

Trouver des baguettes de "pain sans sel" et attendez le lendemain que la croûte soit un peu durcie pour le couper plus facilement en tranches régulières . Vous les rangez au fur et à mesure sur les grilles de votre four . Avec un four à chaleur tournante vous pourrez enfourner et cuire sans problème plusieurs couches de tranches .

Vous mettez dans le four froid et laissez monter la température selon votre four entre 135 à 170° selon votre propre four . Laissez jusqu'à la coloration qui vous convient . Plus ou moins doré le goût de votre "produit fini" va s'accroître avec la coloration mais n'allez pas trop loin cela deviendrait acide .



Rangez vos croûtons dans une caisse étanche et vous voilà à la tête de délicieuses tartines pour le petit déjeuner , de toast pour les apéritifs, de pain grillé pour la charcuterie, le foie gras et autres bonnes choses . Cela se prête aussi fort bien à la cuisine

VARIANTES : Sur les biscottes sèches

- 1 Passez un pinceau avec un sirop de miel, ou un sirop aux herbes voir aux épices sur les croûtons qu'on remet au four tiède jusqu'au séchage . Parfumés ils se garderont très bien .. et feront de délicieux "niamaniamas" pour les "sans sel"

- 2 Essayez de frotter de l'ail ( ou de l'oignon voir de l'échalote) sur des croûtons . Resséchez les au four . Bien fermés dans une boîte étanche ils se conserveront sans problème . Les voilà prêts pour accompagner de la charcuterie , des fromages frais , des potages, des sauces etc ...

- 3 Délicieux vos petits croûtons lorsque vous les tartinez d'un aioli légère à la mode LVC et qu'ils enrichissent un velouté de crabe , de crevette ou de homard . Accompagnez ainsi une aïoli , un poisson vapeur ou grillé et vous trouverez encore mille emplois

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

- 4 Vous n’avez plus de chapelure , écrasez des croûtons et vousn voila de quoi faire de délicieux gratins , des “miggas” ou la base dedélicieuses liaisons , d’une sauce “pauvre homme”

Et puis laissez place à votre imagianation ...

### **NOTES TECHNIQUES:**

Rien de bien sorcier vous l’avez compris

### **NOTES DIÉTÉTIQUES**

Pour les “sans sel” notre base étant “sans sel” ça marche

Pour les “sans gluten” partez de pain sans gluten et ça marchera pareil

Pour les “sans gras” aucun problème il n’y a pas de gras dans le pain

Pour les “sans sucre” bien sûr aucun de ces produits ne sont pour vous car c’est bourré d’hydrates de carbone . Oubliez et regardez plutôt du côté des “cortezas” espagnoles ou diverses recettes qui pourront vous aider ...

et puis vous connaissez la formule

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**