



"PAN PAS PERDUT" AUX LÉGUMES

"Tout le pain que tu jetteras, te manquera un jour" . Toute ma vie j'écouterai la sentence de mes grands-mères et c'est devenu un réflexe je ne peux pas en jeter ! Et puis, on fait de si bonnes choses avec !

Essayez cette recette , vite faite et qui vous dépannera "goûteusement" avec trois fois rien

INGRÉDIENTS :

du "pan sec" (note 1)
du lait (note 3)
fraîchet LVC (note 4)
[persillade de LVC](#)
+ ou - de Piquant LVC

un ou des légumes pré-cuits (note 2)
des œufs
corps gras pour cuisson (note 5)
[Perlimpimpin pour les « sans sel »](#)
et/ou [de la potion de hibou en colère](#)

MÉTHODE :

Préparer la "panade"

Cassez des tranches de pain en petits morceaux . Surtout pas de pain de mie ou autre pain viennois . Du vrai pain, bien rustique pour un plat rustique. 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 (morceaux de croûte trop cuits par exemple) vous pourriez même ainsi les enlever facilement .

Fouettez vigoureusement pour une pâte lisse (mais pas trop quand même : il faut que la langue tout à l'heure ait des petites "choses" différentes à trouver! Versez-y les oeufs ainsi que le « fraîcheur ». Touillez à nouveau soigneusement .Ajoutez de la [persillade de LVC](#) . Mélangez bien puis assaisonnez de [Perlimpimpin pour les « sans sel »](#) et en dernier :

soit du Piquant de LVC et/ou [de la potion de hibou en colère](#) . Pour ces derniers, **peu à peu** bien sûr en très petites quantités car vous le savez c'est très fort. Testar, **GOÛTEZ**, au fur et à mesure avec votre "potiot à testar" pour "affiner" votre assaisonnement car

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



MONTAGE :

Mettez de côté et laissez « dormir » pour que la « panade se fasse » dans un endroit "tiède" . Dans un endroit frais (voir la glacière de LVC en été) vous pourrez la laisser plus longtemps : elle sera plus "légère" car elle va "lever"

Préparez maintenant les légumes que vous souhaitez y incorporer . Dernièrement j'ai fait cette recette avec des bettes-cardes : "verts" hachés finement utilisés crus dans la panade directement au dernier moment .

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

Les "blancs" coupés en morceaux comme d'habitude et pré-cuits (tendres mais pas en bouillie : il faut les "sentir" sous la dent) seront utilisés lors de la cuisson

CUISSON :

Re-fouettez bien la « panade » et chauffer votre corps gras (note 5) dans la poêle. Quand le "gras" de la poêle est bien chaud, versez l'ensemble de la panade en couche égale et dès que ça commence un peu à "prendre" au fond distribuez les morceaux de "blancs" de cardes bien partout sur la pâte . Couvrez vite pour que la chaleur se répartisse bien Commencez à faire cuire à feu vif puis baissez le feu . Il faut que la panade cuise, "prenne" à l'intérieur et dore bien partout dessous .

Maintenant il vous faut retourner le "pan pas perdu" pour pouvoir cuire la deuxième face . Si vous avez la chance d'avoir une poêle à tortilla espagnole c'est le top : Vous graissez le « couvercle », vous retournez d'un coup sec, et au besoin vous donnez un petit coup sur le nouveau « dessous » sur votre plan de travail pour vous assurer que tout est bien « retombé » d'un bloc avant de remettre le tout en cuisson

TRUC de LVC : Mais si vous n'avez pas ce type de poêle, utilisez un plat à gâteau bien plat. Retournez le plat de service sur votre poêle, tenez fermement les 2 ensemble (avec vos "gants froids pour mains chaudes de LVC : c'est plus pratique ... et plus sûr ! Le "pan pas perdu" est maintenant sur le plat.

Re-graisser légèrement la poêle et faites re-glisser le tout à plat dans la poêle . Et terminez la cuisson



Retournez maintenant le "gâteau" d'un coup sec sur le plat de service (chaud si possible) et ça va se démouler impeccablement

SERVICE :

Bien brûlant en accompagnement d'une grillade (viande ou poisson) avec un plateau de vos sauces mais ce "pan pas perdu" fera un "plat principal" d'un dîner sympathique avec une salade verte corsée (cresson, pissenlit, roquette ... voir froide pour un "en cas" au jardin avec une salade de tomates

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" ou "sans gluten" ! .

(note 2) Ici nous avons utilisé des bettes-cardes mais vous pouvez utiliser n'importe quel légume de saison, voir des petits légumes (macédoine , petits "galopins" de haricots coco ou rondelles de carottes (elles aussi en couleur pourquoi pas?) juste sautés à la poêle pour les attendrir ou des tranchettes de poivrons de couleurs, petits radis roses juste "saisis" ou billes de citrouille ou de potimarron "découpées" avec votre cuillère à beurre (celle que vous aviez découvert dans le grenier de Mamy ou au vide-grenier).

(note 3) Bien entendu, si vous le pouvez du "vrai" lait frais entier c'est le top mais pour les "sans gras"vous pouvez parfaitement utiliser du lait demi, voir totalement écrémé sans problème ... et même du "[boulhon](#)" de légumes LVC à la place !

(note 4) Le fraîche "maison" : si vous n'en avez plus, utilisez du fromage frais très bien égoutté. Et puis ce sera délicieux aussi avec du fromage plus sec mais râpez-le assez finement : c'est plus facile à utiliser lors de la cuisson

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

Mais pour vous, chers "sans gras" ou "sans sel" : ATTENTION vérifiez la compatibilité de ces fromages avec votre régime

(note 5) Ce plat est plutôt rustique donc optez pour le corps gras de votre pays bien sûr . De la graisse d'oie, de canard ou du saindoux frais iront bien "aqui" . Pour moi, je préfère le beurre clarifié (sinon du beurre avec un rien d'huile pour qu'il ne « brûle » pas) . Pour les "sans gras" voyez votre « note diététique » à vous

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" prenez du vrai fraîcheur à vous et votre pain "sans sel" Et tout va bien

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que du pain "sans gluten" bien sûr et vérifiez que vos épices "maison" sont bien correctes

Pour les "sans gras". N'utilisez que du lait demi, voir totalement écrémé sans problème ... et même du "boulhon" de légumes LVC à la place , 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 : certes c'est différent mais excellent aussi

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 : Oubliez donc le pain. Doublez la dose des oeufs, mettez plus de fraîcheur, ajoutez un fromage bien parfumé (du Munster, du Reblochon, même du Roquefort voir du vieux brebis ou du chèvre bien dur râpés) . Ajoutez vos aromates et épices Et

1/soit vous faites cuire le mélange en le versant dans la poêle, ajoutez vos légumes pré-cuits et finissez la cuisson comme la recette normale : c'est un genre d'omelette "batarde" mais sympa . Problème ? : cuisson délicate car ça a tendance à "coller" OU

2 /soit vous versez dans un plat à four , ajoutez vos légumes partout ou comme les « sans gras » cuisson au four . Certes ce sera plus du "pan pas perdu " mais ce sera un genre de "clafouti-frittata" et ce sera très bon quand même...

Je sais c'est pas pareil mais ...

vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

