



PAIN GRILLE ET SES RECETTES

LA TISANE D APPOLONIE OU LA TISANE DE PAIN BRULE

Ingrédients

des tranche de pain rassisés
sucre canne roux

de l'eau qui bout dans l'"oule"
ou du miel de châtaignier

devant la flamme vive de la cheminée

Méthode

Faire griller largement les tranches de pain dans la flamme . Lorsqu'elles brûlent les plonger dans l'eau bouillante quelques secondes . Ressortir vivement le pain qui va colorer l'eau, lui donner son goût mais ne doit pas s'y délayer surtout ! Filtrez vite si nécessaire pour avoir une belle tisane dorée comme l'oeil d'un écureuil;

Sucrez au goût au sucre roux ou miel de châtaignier . Et sirotez doucement en regardant pétiller les "béluguesés qui s'envolent des bûches Cette tisane était celle que sa grand'mère faisait à mon "vieux hibou" , dans un coin de la grande cheminée pendant que les "grands" s'affairaient à la "dépélucade"... Je vous raconterais un autre jour ...

NOTES TECHNIQUES::

Rien de bien "sorcier" mais il vous faut deux ingrédients indispensables : bien sûr une vraie cheminée ... mais surtout beaucoup de tendresse : la tisane est bien meilleure!!

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème bien sûr si me pain est sans sel non plus que pour les "sans gras " ça passe très bien ... profitez-en !

Pour les "sans guten" j'ai essayé avec du pain de chataîgne et de maïs ça passe mais c'est pas évident pour avoir juste le bon "grillage"

Attention si vous êtes au régime "sans sucre" le pain même brulé c'est interdit mais essayez de faire la même chose avec du bâton de guimauve ou des serments de vigne séchés après la taille et avant les traitements : c'est autre chose mais c'est pas si mal

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

LE CONSOMME AU PAIN GRILLE

Ingrédients

des tranche de pain rassisés (au levain)
de l'oignon caramélisé
de la crème fraîche ou de la graisse d'oie fondue **au choix**

du bouillon de la "vieille chouette"
de la poudre de "perlimpinpin

Méthode

Faire griller 1 les tranches de pain au grill-pain ...ou à la flamme d'un feu de sarments de pommier c'est sans égal.

Lorsque le bouillon bout à gros bouillons y jeter les treancjhes de pain . Laisser "trempouiller" jusqu'à ce qu'elles "fondent". Donner un boin coup de "girafe" (mixeur plongeant pour les "techno")

Faites reprendre quelques glouglous . Assaisonnez à la poudre de Perlimpinpin . Versez dans la soupière bien chaude sur de la graisse d'oie fondue ou de la crème fraîche **au choix** .

C'est plus sudiste à la graisse d'oie et plus berrichon à la crème fraîche mais s'ils sont elles sont différentes les deux versions sont délicieuses un soir d'hiver au coin du feu ...



La version "graisse d'oie" peut servir de base au fameux "chabrot" des caussenards . Je vous raconterais un autre jour ...

NOTES TECHNIQUES::

Rien de bien "sorcier" mais il vous faut partir d'un bon bouillon c'est bien meilleur!

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème bien sûr si le pain et le bouillon sont "sans sel"

Pour les "sans guten" j'ai essayé avec du pain de chataîgne et de maïs ça passe mais c'est pas évident pour avoir juste le bon "grillage" et la "dissolution est plus lente .. choisissez plutôt une autre soupe

Attention si vous êtes au régime "sans sucre" le pain même brulé commeles "sans gluten" évitez et choisissez une autre soupe "vielle chouette" qui vous iira mieux

Pour les "sans gras " ça passe très bien VERSION SANS CREME NI GRAISSE BIEN SUR mais pour le parfum dans ce cas un rien d'"arôme Patrelle" ... ou une lichette de pastis!

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