



## LE “VITE FAIT” D’UNE VIEILLE CHOUETTE CROÛTONS POMMES NOISETTES

Je vous offre aujourd’hui une vieille recette d’une mamie économe qui vivait sur son petit lopin de terre et qui réussissait à en tirer des merveilles . Ces gâteries étaient faites de peu de choses mais j’en garde un souvenir très doux en fermant les yeux . Je vais essayer de vous faire partager ce souvenir ...

### **Ingrédients :**

Bien peu de choses

des croûtes de pain sec

du sucre ( note 1)

poudre de Perlimpimpin d’hiver

des pommes tombées **MAIS ANCIENNES**

des oeufs frais (note 2)

des noisettes ( note 3)

### **Méthode:**

#### Première opération :

Faites des petits croûtons avec votre pain sec de la taille d’une grosse noisette ... ou récupérez ceux que vous avez déjà fabriqué il y a quelques temps et qui dorment dans leur sac à l’abri des mites de farine

#### Deuxième opération :

Épluchez vos pommes soigneusement et surtout faites attention à bien déloger les squatters qui se sont appropriés indûment vos fruits

Faites 2 jattes contenant de l’eau et quelques cuillères de vinaigre blanc ( celui à cornichons suffit largement mais vous pouvez très bien utiliser celui de votre vinaigrier ) .Vous y précipitez vos quartiers de fruits pour éviter leur oxydation à l’air

Dans l’une vous collationnez les petits bouts , les pas beaux . Pour ceux là vous pouvez parfaitement garder la peau . Chez vous il n’y a que des vitamines après tout ... et c’est là qu’il y a plus de goût aussi . Quand tout est fini mettez le tout sur le feu pour laisser compoter le tout bien sagement . Vous pouvez sucrer à votre goût . Passez le tout finement ( note 4) et faites refroidir bien vite

Dans l’autre mettez les beaux morceaux que vous coupez en cubes régulier à peu près de la taille de vos petits croûtons

#### Montage de la recette

Dans une jatte mélangez la compote fine refroidie avec les oeufs entiers , le sucre ; la poudre de noisettes Touyez bien soigneusement entre chaque ajout



T.S.V.P-->

Ajoutez la “poudre de Perlimpimpin d’hiver” ( si vous n’en avez plus un peu de cannelle, une pincée de gingembre, un soupçon de poivre blanc, poudre de fenouil séché, 1 graine d’étoile d’anis étoilé et goûtez votre mélange dans la “cuillère à épices de LVC”

Maintenant ajoutez vos petits croûtons et retouvez pour bien les imbiber de compote .

Là vous pouvez même laisser poser quelques minutes , le temps de faire un brin de vaisselle ( ou de la confier à votre machine favorite) , de vérifier votre four ( note 5) , d’aller régaler vos poulettes des restes de pommes ... ou de vous offrir une petite pose

Tout est prêt ?? Le moule est graissé ?? Vous ajoutez vos morceaux de pommes , et ???

Et vous touyez pour tout bien répartir .

Remplissez le moule pas tout à fait jusqu’en haut car cela risque de gonfler un peu à la cuisson . Et vous faites cuire Voir (note 5)



Si vous avez fait cuire votre gâteau au FAO il est beige et triste même si son goût est très bon alors sortez donc votre “chalumeau LVC” , saupoudrez de sucre glace ( attention pas pour les “sans gluten” car il y a de l’amidon dans la sucre glace industriel faites vous en avec le “moulin-à-herbes de LVC) et “brûlez” le dessus .

Autre méthode “peignez-le” avec du caramel liquide soutenu par un soupçon de curcuma et rajoutez dons quelques éclats de nougatine

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Choisissez pour le goût une cassonade brune, de la mélasse ( si vous avez la chance de pouvoir en trouver dans votre coin ) . Sinon optez pour le sucre auquel vous êtes habitué . Si vous évitez les calories vous pourrez utiliser du “Sucaryl” ou autre “faux sucre” stable à la

(note 2) Profitez des débris de vos pommes tout à l’heure car ainsi vous régalez vos cocottes qui du coup vous pondront plein de bons oeufs pour le prochain gâteau !

( note 3) Vous pouvez pulvériser vous même des noisettes que vous aurez légèrement torrifiées auparavant : cela renforce le goût . A défaut vous trouverez de la poudre de noisettes dans les magasins spécialisés voir chez votre épicier ou en grandes surfaces

(note 4) Vous pouvez pour cela utiliser votre vieux presse-purée grille fine ou tout simplement votre mixer . Encore plus simple un ou deux plongeons de votre “girafe” . Le résultat doit être très lisse et très fin

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

( note 5) Ne paniquez pas vous êtes “en urgence” . Oubliez votre four traditionnel qui vous fera ( entre 130 et 150° ) un joli gâteau bien doré certes mais comme disait Fernand Raynaud “dans un certain temps”. Optez pour un petit tour dans notre bon vieux FAO .

## **NOTES DIÉTÉTIQUES**

Pour les "sans sel" pas de problèmes ” puisqu’il y en aura pas .

Pour les “sans gluten” ? Pas de soucis si vous avez pris du pain “sans gluten” et pas de soucis non plus avec des épices et du sucre glace “maison”

Pour les "sans gras" .Des traces de “gras” dans la lécithine des oeufs mais pas de quoi fouetter un chat (sauf contre-indication médicale ou allergie ) . Quelle chance, un gâteau fait pour vous profitez-en !

Attention si vous êtes au régime “sans sucre” vous pourrez utiliser du “Sucaryl” ou autre “faux sucre” stable à la cuisson mais de toutes façon ce gâteau est bourré d’hydrates de carbone et donc vous est interdit !

Une petite dose homéopathique peut-être ? Mais celui-là n’est pas pour vous , allez plutôt voir un autre dessert sans sucre . Essayez par exemple les”pommes noires” en les faisant cuire en petits morceaux avec du sirop de sureau maison et vous verrez ce sera très sympa . Décorez avec une belle fraise et quelles feuilles de menthe

D'accord ce ne sera pas tout à fait pareil, mais promis se sera bon quand même! ... et puis vous connaissez ma formule :

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