



## LE VIEUX PAIN

### INVITEZ LE PAIN AU GOÛTER : LES GÂTEAUX « DEPEU »

Vous savez bien que la vieille chouette déteste l'idée même de perdre du pain aliment «si dangereux» que des décennies de «modeuses» ont décidé de le chasser de nos assiettes  
Mais j'entends encore les voix des anciens: « le pain que tu gâches aujourd'hui te manquera un jour, petite !»  
... et pourtant on ne faisait que tomber de si petits bouts de la tartine !!  
Découvrez-donc des petits gâteaux délicieux avec un thé mais lorsque vous les connaîtrez vous en ferez mille versions avec vos envies du moment et ils deviendront des somptueux desserts avec une glace au miel et à la verveine. Essayez aussi une version "chocolat" avec un sorbet au café et une petite "mare" de crème anglaise à la vanille !

#### INGRÉDIENTS:

<u>chapelure mode LVC</u> (note 1)	1 grosse cuillère de farine complète
2 ou 3 cuillères de sucre poudre (note 2)	1, 2 ou 3 œufs ( note 4)
1 ou 2 cuillères à pot de café froid(note 3)	1 ou 2 cuillères d'huile (note 5)
lait frais (note 6)	1 c ;à café de bicarbonate de soude (note 6)
<u>huile de hibou en colère</u>	et/ou du poivre blanc en poudre

Préparation ? 10 minutes à 1/4 d'heure , et .... 10 minutes à 1/4 d'heure de cuisson

#### MÉTHODE:

##### Préparer la "panade"

Mettez votre chapelure (vous pouvez la « bronzer » légèrement sous le grill, ça la « bonifiera ») dans une jatte . Versez du lait (du vrai) à mi-hauteur et 1 ou 2 cuillères à pot de café froid (note 3) . Laissez se détendre ».



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 durs et, s'il en restait vous pourriez les enlever .



##### Pâtes des gâteaux «DEPEU »

La « panade » est trop ferme ? Ajoutez peu à peu de vos 2 liquides . Ajoutez le sucre en poudre (note 2) et assez d'œufs (note 4) pour que la panade soit encore ferme et ajoutez votre huile choisie (note 5)

Malaxez énergiquement votre Saupoudrez d'un peu de votre bicarbonate de soude **\*\***(note 6) .

La pâte se « raffermi » mais pas d'ajouter + quelques gouttes d'poivre blanc en poudre .



pâte qui devient molassonne. farine et «touyez» . Puis ajoutez le

trop : cela vous permet encore huile de hibou en colère et/ou du

**ATTENTION**

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

ATTENTION il s'agit bien sûr d'utiliser une petite quantité car vous le savez c'est très fort. Testez, au fur et à mesure avec votre "potiot à tester" pour "affiner" votre assaisonnement car

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

Si vous le souhaitez à ce niveau vous pouvez également incorporer votre épice favorite (voir l'orgue à épices de LVC) par exemple : comme ici avec le café, utilisez de la noix de muscade et/ou de la cannelle

Lorsque la pâte est parfaitement homogène, versez-la sur un bon centimètre ou deux soit dans un grand moule : si vous opter pour un modèle « familial » (dans un moule à tarte par exemple ) les parts pourront ainsi varier selon la gourmandise de chacun !

Soit comme ici dans des petits moules individuels

Dans tous les cas optez pur les moules de silicone pour un démoulage facile . Ici j'ai utilisé des petits moules individuels et je comptais en avoir pour ... plusieurs fois.

Cuire à four bien chaud (200 /220°) et forcément surveillez la cuisson car ça va vite



Piquez avec une brochette qui ressort sèche (ou touchez avec votre doigt (avec les gants de LVC) évidemment

Et encore tièdes démoulez-les sur un plat



Puis « transférez-les » sur une grille pour qu'ils « s'aèrent » en refroidissant . Mettez-les dans le bon sens refroidir sur la grille

Car ainsi vous ne risquerez pas d'écraser leur sympathique petite « bosse » du dessus

**Ils sont délicieux encore un peu tièdes, froids , je ne peux vous le dire, des visiteurs sont passés ...alors !**

## NOTES TECHNIQUES

(note 1) La chapelure de LVC ? Voyez la fiche . Si vous n'en avez pas ,vous avez surement du pain dur, voir des biscottes et pourquoi pas des biscuits secs ... qui n'étaient plus très secs ... ou sans attrait. Alors RÉCUPÉREZ

Mettez-les dans un « sac à vide » : c'est très solide ... et, vidé, plié et rangé : vous pourrez le garder pour la prochaine fois .

Sortez votre rouleau à pâtisserie (celui de la belle-mère... ou de votre « chef que vous rêvez d' « estourbir » depuis si longtemps ),... et passez vos nerfs en « boulégant », écrasant, roulant le contenu du sac jusqu'à ce qu'il ne contienne plus ?? que de la chapelure

Un truc : commencez toujours du côté de l'ouverture en allant vers le fond ainsi rien n'en sortira et quand vous aurez fini, il ne vous restera plus qu'à vider le sac dans votre jatte et à l'utiliser !!!

(note 2) Choisissez de préférence de la cassonade brune à défaut de sucre brut (dit repaya) ce qui vous donnera le meilleur résultat et pour le parfum, et pour la texture ... et pour le goût

(note 3) J'ai utilisé du café froid un peu fort mais à défaut utilisez du « N... » en poudre : c'est moins bon mais vous savez bien qu'avec LVC : « ON FÈ ÇA KOI KON PEU, AVÈ ÇA KOI KON A » . Peut être amélioré avec un peu de chicorée liquide si vous en avez

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

(note 4) Le nombre d'oeufs dépend de la grosseur des œufs et surtout de la consistance souhaitée . Ce n'est pas du « poison » et ça donne un goût fin à votre gâteau

(note 5) Je vous ai dit de l'huile : c'est moins « dangereux » aux yeux des diététiciens que le beurre ... mais du beurre fondu ça ne serait pas mal non plus ... mais comme ON FÈ ÇA KOI KON PEU AVÈ ÇA KOI KON A optez pour de l'huile de colza raisonnable, voir moitié colza et un rien d'huile de sésame ou d'amandes pour le goût ... c'est bien vous verrez

(note 6) Du bicarbonate de soude \*\* remplacera la levure Alsacienne : sans goût spécial et marchera parfaitement pour les « sans gluten » puisqu'il n'y a pas de blé, donc pas de gluten !

ATTENTION\*\* : le bicarbonate de soude n'est pas un « constituant » de la pâte, c'est l'élément qui va permettre à la pâte de ne pas « clahir », de « lever », d'être aérée . Donc il en faut, mais juste ce qu'il faut et **surtout bien le répartir partout**

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel", pas de problème : y'en a pas !

Pour les "sans gluten" utilisez du « pain sans gluten », de la farine S.G (châtaigne , sarrasin ou seigle seront géniales ici) et le bicarbonate de soude naturel vous évite tout risque

Pour les "sans gras" , utilisez très peu d'huile, vous pouvez même l'ignorer et mettre une cuillère de « fraîcheur » 0 % de MG à la place . Pas tout à fait aussi moelleux mais très correct

Pour les "sans sucre" : Désolée mais c'est pour vous, c'est de la dynamite (sucre et farine , pain et sucre et vous aurez 60% d'hydrates de carbone même en forçant sur les autres ingrédients). Nous ferons un autre dessert mais celui-ci n'est vraiment pas pour vous et puis

vous connaissez ma formule :

**ON FÈ ÇA KOI KON PEU AVÈ ÇA KOI KON A**