



DES CROUTONS PLUTOT SYMPATHIQUES

J'ai eu la chance de rencontrer une mamie gourmande et je partage volontiers avec vous cette recette .

CROUSTILLES AUX FRITONS

Ingredients

- Des tranches de pain sec coupées fines (note 1)
- Des échalottes grises (note 3)
- des tomates concassées
- bonne persillade "vieille chouette"
- des gousses d'ail (note 2)
- des fritons (note 4)
- poudre de Perlinpinpin
- du gruyère ou un fromage sec à raper



preparation

Frottez les tranches de pain (même sur les deux faces si vous aimez les choses goûteuses) avec ail, les échalottes grises (ou les deux) .

Tartinez généreusement vos croustilles de fritons "maison"

Mélanger dans un saladier tomates + persillade + épices . Prenez soin de ne pas faire des morceaux trop gros car une tranquette risquerait de n'avoir qu'un morceau mais ne faites pas pour autant de la purée !

Une grosse cuillère par tartine presque jusqu'aux bords et sur le dessus du fromage râpé car en fondant il fait une "résille" qui retient votre sauce lors de la cuisson ... et ?? au four !

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Si le pain est bien sec (vous pouvez le faire griller au four avant) quand vous passez l'échalotte ou l'ail ça fait office de rape !

(note 2) L'ail ??? (plus il est frais plus il est doux surtout celui de chez nous (Beaumont de Lomagne)

(note 3) Prenez des échalottes grises . C'est sans comparaison avec les roses

(note 4)les "fritons" ?? une petite merveille lors de la "tue - cochon" . (voir note 5)

NOTES DIETETIQUES

Recette peu compatible avec les régimes "sans sel"....sauf si vous utilisez plutôt mes "rillettes" de volaille "vieille chouette" (note 5) et si vous prenez du pain "sans sel" et des fromages "sans sel " dessus c'est pas trop mal . (gruyère de la vallée du Lison ou certains fromages secs de chèvre ou de brebis sans sel peuvent aisément être râpés)

Pour les "sans gluten" partez de pains "sans gluten" ou de "galettes" de pomme de terre ... (vous savez, une grande tranche de 1/2 cm d'épaisseur dans une grosse pomme de terre , pré-cuite sur une plaque "téfal" ou en silicone) la suite sans changement !

Pour les "sans gras" inspirez - vous des observations des "sans sel" et des "sans gluten": des "rillettes de volaille vieille chouette" (note 5) et du gruyère allégé ... et ... ça passe !

Pour les diabétiques désolée il y a des hydrates de carbone dans le pain et dans les légumes ! Mais je vous propose de précuire sur une plaque de silicone des tranches de rutabaga sur une plaque en silicone (ou en "téal") . Vous faites cuire et vous décollez les "galettes" . Tièdes vous reprenez la recette... c'est différent mais vous verrez c'est très bon et vous pourrez faire râler les "pas régime" !

et puis vous savez bien :

ON FE CE KOI KON PEU AVE CE KOI KON A

(note 5) Fritons et rillettes de la "vieille chouette"

Quand on fait "fondre" (le gras des confits) les petits morceaux de viande qui se détachent des os tombent au fond du cuveau de cuivre . On les "amalgame" et cela donne le "pâté de fritons" . C'est un délice ... mais très salé (car le sel plus lourd que la graisse tombe au fond) Comme, chez la "vieille chouette" on utilise pas de sel, les fritons ne sont pas salés ! Mais inversement il faut bien sûr les assaisonner avec herbes et épices et pour les garder soit les congeler, soit les stériliser .

Je vous redonne la recette des :

"rillettes de la vieille chouette"

Faire cuire des morceaux de viande dans beaucoup de bouillon "vieille chouette" très parfumé très très très longtemps jusqu'à ce que les os se détachent et que les morceaux de viandes se "défassent", deviennent filandreux . Sortir la viande avec votre araignée . Mettez une bonne persillade , de la poudre de Perlinpinpin , du poivre, un peu de piment d'Espelette dans un saladier . Ajoutez très vite la viande dont vous avez défait à la fourchette les gros morceaux . Touillez . Tassez dans une terrine sous un poids . Laissez refroidir et mettez au frais 24 heures avant de servir

Vous voila avec

une entrée (avec des "cornichons vieille chouette") ,

une base pour vos croustilles (supposons que vous aviez ouvert un bocal et qu'il en reste ...!)

ou pour un pic-nique ou un dîner improvisé entre copains avec une salade rustique et un beau plateau de fromages .

Mais comme je vous le disais plus haut , comme vous en ferez beaucoup à la fois , pour les garder, il faut soit les congeler, soit les stériliser . (voir la fiche "conserves " de la vieille chouette")

1