



base CUISINE

CHAPELURE s et CHAPELURE s PARFUMÉES de LVC SANS SEL ...ou pas

Bien sûr les "sans sel" ne pouvant pas manger du pain classique et ses dérivés ne peuvent utiliser de chapelure du commerce . Les recettes donnée ici vous permettront d'avoir des produits "régime" , de qualité irréprochable et qui plus est des produits à la fois originaux et très économiques ... ce qui est bien agréable

Bien sûr c'est un excellent moyen d'utiliser du pain dur mais n'attendez pas trop en particulier avec les pains au levain ou de fantaisie (châtaigne, sarrasin, seigle, aux graines etc ..). N'attendez pas trop quand même car trop durs certains pains deviennent inutilisables ... sauf avec un billot et une hache ... Alors que séchés au bon moment, ces pains "fantaisie" donnent des chapelures particulièrement délicieuses

Gardé une ou deux jours dans un grand sac de toile le pain sera parfait . Mettez les tranches pas trop grosses à sécher dans des plateaux à claire-voie au soleil ou près de feu selon la saison. Pensez à vos bons vieux radiateurs en fonte : c'est impeccable!
N'oubliez pas de couvrir d'un voile pour éviter insectes et poussières . Laissez bien sécher à fond c'est ESSENTIEL

car N UTILISEZ QUE DU PAIN TRÈS TRÈS SEC

SINON LA CHAPELURE MOISIRAIT DANS LE BOCAL

NB vous pouvez utiliser un four doux pour les sécher ainsi que votre déshydrateur sans problème ... et c'est même plus rapide... juste un peu moins "écologique" et rapide

MÉTHODE :

Lorsque votre pain est très sec :

1 / Solutions à l'ancienne :

Mettez vos morceaux de pain dans un torchon propre puis dans un papier (pour éviter la poussière" de pain partout) . On écrase au rouleau à pâtisserie (note 1) en secouant entre les "roulages" jusqu'à un "grammage" de chapelure qui vous convient . On transvase avec l'entonnoir à confiture de LVC (voir fiche) dans le bocal de chapelure en essayant de ne pas en mettre partout



ou

Déjà plus pratique directement sur du papier-cuisson que vous rabattez sur les morceaux . Écrasez au rouleau à pâtisserie (note 1) . Le papier est assez fragile : évitez les gros morceaux anguleux . Mettez le papier en double pour qu'il ne se perce pas . Déjà plus pratique pour



verser la chapelure dans votre pot en faisant glisser la chapelure par la "goulotte" que vous formez avec le papier . Si le papier n'est pas troué, pliez-le soigneusement à l'abri (des mites et des souris : la fine poudre qui peut y être restée collée suffit pour leur bonheur... (et vos ennuis !)

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

2 : Solution plus pratique de LVC
un "truc" de LVC mettez votre pain dans un sac de machine sous -vide.



C'est hyper solide et transparent on voit ce qu'on fait et ça résiste parfaitement au rouleau à pâtisserie . Vous pouvez même les écraser un peu avant en fermant le sac dans votre main et vous le tapez sur le dessus de la table : ça éclate les gros morceaux



Quand la chapelure est au point on verse directement dans le bocal de chapelure . Certes le sac est plus onéreux , mais bien vidé et plié il resservira de nombreuses fois

3 / enfin un truc valable avec un mixer costaud : Pré coupez votre pain et pulvérisiez . Attention pas de la poudre quand même : vous voulez de la chapelure pas de la farine !! Faites attention pour votre mixer car certains pains très durs pourraient abîmer votre couteau

4 / Pensez pour une petite quantité à votre fiche ;"les moulins de LVC" . Comme je vous l'ai dit sur la fiche quand vous n'avez qu'un vieux moulin "zoom-zoom" de petits morceaux de pain donne une chapelure qui "désodorise" votre moulin . Avec l'herbe sèche de votre choix votre chapelure sera parfumée !! Et c'est ce "truc" qui va nous donner plein de variantes --->>

CHAPELURE s PARFUMÉES de LVC

Selon l'usage que vous réservez à vos chapelures vous pouvez les parfumer de façon subtiles ce qui donnera à vos gratin des parfums inimitables!

Comme nous l'avons vu plus haut on peut faire de la chapelure avec bien sûr du pain "sans sel" mais aussi tous les pains fantaisie



MAIS TOUJOURS TRÈS TRÈS SÈCHE

Lorsque vous avez fabriqué votre chapelure , sortez votre bocal de poudre d'herbes de votre choix (voyez les fiches de LVC : "séchage et sacs à herbes" et "sechage vegetaux" par exemple). Tous vos aromates, herbes et fleurs séchées peuvent être réduits en poudre et donc parfumer votre chapelure



Ajoutez entre une petite cuillère à café et une cuillère à bouche (maximum!!)de poudre "parfumante" par bocal de 750 grs de chapelure . Secouez dans tous les sens pour bien mélanger . Fermez soigneusement le bouchon pour éviter toute humidité qui pourrait abîmer votre chapelure car certaines moisissures peuvent être toxiques

NB :Pensez-y, vous pouvez de même parfumer votre chapelure avec les épices traditionnelles et autre poudres parfumées

PLUS ORIGINALES CHAPELURES "SUCRÉES"

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

De même vous pouvez fabriquer des "chapelures sucrées" que vous utiliserez par exemple pour fabriquer des "cheeses-cakes" , des "crumbles" et autres gratins de fruits et desserts divers



Ça marche avec par exemple des restes bien séchés de divers gâteaux secs, de gâteaux type 4/4, de brioches et autres viennoiseries ainsi que vos restes de gâteaux secs qui se sont ramollis dans leur plat de service oublié.

Il vous faut les passer quelques instants dans votre cher FAO : ils redeviendront bien secs et craquants . Et donc vous pourrez les réduire en chapelure comme du pain classique

1/ Vous pouvez remplacer une partie de la farine de votre pâte à tarte ou autres biscuit par de la chapelure fine : c'est "pré-cuit et cela peut permettre des cuissons plus rapide

2 / Pensez, comme nos grands mères aux "bouillies" qu'appréciaient les bébés, les personnes âgées ... et ceux qui ont des problèmes lors de l'adaptation de leur nouveau dentier !!!

3 / Pensez en roulant des morceaux de fruits dans l'oeuf battu puis dans votre chapelure "sucrée" vous pourrez les faire frire : un dessert génial avec une sauce anglaise bien froide ... ou un sorbet du même fruit ... ou une boule de glace

Le stockage est le même dans un bocal stérile bien fermé avec une capsule à vis . Bien sûr si vos gâteaux de base contiennent des corps gras ne gardez pas ces "chapelures" longtemps car elles risquent de rancir et elles deviennent désagréables

QUELQUES USAGES DES "CHAPELURE s" de LVC

1 / Bien sûr le premier des usages est le même que celui des classiques chapelures : pour les gratins

2 / Vous auriez sûrement, sans moi, pensé aux diverses panures : des classiques poissons panés aux délicieuses "croquettes" et autres "farcous", de fruits, de légumes ou de viandes

3 / Vous pouvez utiliser vos chapelures pour augmenter l'onctuosité d'une sauce trop fluide en fin de cuisson. La plus fine est préférable . Filtrez un peu de votre chapelure avec une "passette" pour récupérer la plus fine ou bien utilisez vos moulins de LVC pour l'affiner au maximum . ATTENTION usez de l'astuce toute en légèreté : ça gonfle très vite et beaucoup . Encore une fois ma règle s'applique : on peut en ajouter et on ne pourrait pas en enlever !!!

4 / Une base très pratique et rapide pour de délicieuse "panades", les "soupes au pain" de nos mamies sont des plus variées tant en version chaudes que froides .

5 / Pensez à faire dorer de la chapelure au four ou dans une poêle et saupoudrez votre potage de légumes au moment du service ça donne un petit goût délicat à votre potage

6 / Si vous faites de même avec une chapelure pas trop fine parfumée à l'ail, ajoutez là dans votre sauce de salade avant de "fatiguer" votre salade : c'est très subtil ... et vos hôtes chercheront longtemps pourquoi c'est si bon !!!

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

7 / Vous allez vous même trouver mille usage de vos nouvelles fabrications, bien agréables pourvu que vous en ayez d’avance en cas d’imprévu

NOTES TECHNIQUES:

Comme vous l’avez vu c’est on ne peut plus simple . Il faut juste n’utiliser **que des produits très secs avant de les enfermer dans le bocal**

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas si votre pain de base est sans sel et alors tout va bien

Pour les “sans gluten” pensez à n’utiliser que du pain “sans gluten” et les mêmes recettes s’appliqueront parfaitement

Pour les “sans gras” attention pour les chapelures “sucrées” à base de gâteaux qui peuvent contenir des corps gras !

Pour les “sans sucre” désolée mais le pain c’est presque que du sucre et ne parlons pas des chapelure de gâteau!!! Donc à n’utiliser qu’à doses homéopathiques en tenant compte de la quantité que vous avez utilisée pour vos calculs à vous selon les directives de votre médecin

Et puis vous connaissez ma formule :
ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A