



Atelier La table verte
Cuisiner avec du pain rassis

Chantier  **Citoyen**

GoodFood
MIEUX PRODUIRE. BIEN MANGER
.brussels

Au menu...

Entrée: Biscottes, tomates cerise, mozzarella et pesto.

Plat principal: Capunsei (gnocchi au pain) au beurre de sauge

Dessert: Pain-cake et crème glacée au pain

Entrée: Biscottes, tomates cerise, mozzarella et pesto. (pour 5 personnes)

10 tranches de pain (baguette)

10 tomates cerise

2 Mozzarella

ail

100g roquette

50g amandes

70g parmesan

poivre

huile d'olive

sel

fleur comestible : capucine, basilic, roquette

Préparation:

Pesto:

Disposez les amandes dans un plat et passez-les au four pendant 10 min à 170°C (thermostat 5-6).

Retournez-les de temps en temps. Laissez refroidir. Concassez-les et mixez-les avec la roquette, le parmesan, la gousse d'ail et l'huile d'olive.

Salez et poivrez.

**INSPIRONS
LE QUARTIER**

AIDES AUX PROJETS
DURABLES CITOYENS

Plat: Capunsei (gnocchi au pain) au beurre de sauge

Ingrédients (pour 4 personnes environ)

Pour les capunsei :

- 380 g pain sec
- 80 g grana padano ou parmesan
- 50 g beurre
- 360 g de bouillon (de volaille ou de légumes)
- 2 oeufs entiers
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de sel
- 1 pincée de noix de muscade

Pour le beurre de sauge :

- 50g de beurre
- un filet d'huile d'olive
- 7 à 8 feuilles de sauge fraîche ou une cuillère à café de sauge séchée.
- Zeste d'un citron bio
- Fleurs de bourrache ou bleuet

Mixer le pain sec en chapelure. Ajouter la pincée de noix de muscade .

Faire fondre le beurre et le mélanger à la chapelure.

Ajouter le bouillon, bien mélanger puis laisser refroidir un peu.

Lorsque la préparation est moins chaude, ajouter le parmesan râpé, les oeufs, la gousse d'ail écrasée.

Laisser complètement refroidir la pâte.

Former de petits boudins (environ 4cm de long) avec la pâte.

Les faire cuire dans de l'eau bouillante salée. Dès que les capunsei remontent à la surface (au bout de 2/3 min normalement), les sortir avec une écumoire.

Le beurre de sauge

Faire fondre le beurre et l'huile puis ajouter la sauge. Laisser frire quelques minutes et réserver pour servir sur les capunsei.

Saupoudrer le plat d'un peu de parmesan râpé et dégustez !

Dessert: Pain-cake et crème glacée au pain (Pour 4)

Crème glacée au pain

750 ml de lait entier ou de crème (ou un mélange)
2 gousses de vanille, fendues dans le sens de la longueur ou de la cannelle
8 gros œufs
215g de sucre muscovado ou cassonade ou du sucre blanc.
25g de beurre non salé
100g du pain, rassis, brisé grossièrement en miettes
fruits de saison pour accompagné

Pour faire la crème glacée, chauffez doucement le lait et la vanille ou cannelle dans une casserole à fond épais jusqu'à ce qu'il commence à bouillonner sur les bords.

Dans un grand bol, faire blanchir les jaunes d'œufs et 65 g de sucre en fouettant. versez le lait dans le mélange d'œufs (en trois fois en mélangeant, puis remettez-le dans la casserole et remuez à feu doux jusqu'à ce qu'il soit suffisamment épais pour recouvrir le dos d'une cuillère. Versez dans un récipient, placez une feuille de film alimentaire sur le dessus pour empêcher que une pellicule se forme. Laisser refroidir, puis mettre au frais.

Préchauffez le four à 180 ° C / repère de gaz 4 et recouvrez un plat à rôtir de papier sulfurisé

Faire fondre le beurre dans une grande casserole et incorporer le pain. Ajouter le reste du sucre, puis verser le pain dans un plat allant au four et cuire pendant 10 minutes à 180° ou jusqu'à ce qu'il soit caramélisé et assez foncé. Laisser refroidir complètement

Versez la crème anglaise dans une sorbetière jusqu'à ce qu'elle soit presque ferme, puis ajoutez la chapelure et remuez jusqu'à ce que tout soit bien mélangé. Vous pouvez également congeler la crème anglaise dans une boîte en plastique pendant environ 4 heures, en fouettant énergiquement toutes les 20 à 30 minutes et en remuant dans la chapelure à mi-cuisson.

Verser le tiers de la crème glacée dans une boîte en plastique. Congeler de 3 à 4 heures ou jusqu'à consistance solide. Laissez la glace reposer pendant 10 minutes pour qu'elle ramollisse avant de la servir.

Le pain-cake (pour un grand cake)

4 œufs

2 tasses de chapelure maison

1 et 1/2 tasses de sucre (pas trop plein)

1/2 tasse d'huile

1 cuillère à soupe de levure chimique.

4 à 6 bananes broyées (en fonction de la taille de la banane), vous pouvez également ajouter des bananes coupées en tranches après que la pâte soit battue.

Battez tout dans le robot mixer.

Si vous souhaitez saupoudrer la farine, tartinez-le au four moyen après 25 à 30 min. Cela peut varier en fonction du four. faire le test cure-dent, avec le gâteau chaud saupoudrer la cannelle et le sucre

Pour la chapelure

Pour faire une chapelure maison avec du pain rassis, c'est simple:

il suffit d'enfourmer ce dernier quelques minutes à 100°C pour bien le dessécher, de le passer au mixeur.

Si l'on n'a pas de pain sous la main, on peut aussi faire une chapelure maison en utilisant des biscottes.

* On peut aussi faire une chapelure (un peu plus originale) avec :

- des céréales (type corn flakes),
- des biscuits apéritifs,
- des crackers,
- des cacahuètes,
- des amandes,
- des gressins,
- des spéculoos ...

Il suffit de passer nos ingrédients au mixeur, et de mixer jusqu'à obtenir la texture désirée!

* obs : Autres usages pour la chapelure : gâteaux, panures, saupoudrer un gratin, pour absorber l'eau dans certaines préparations (farces, tartes aux fruits, etc)...

**INSPIRONS
LE QUARTIER**

AIDES AUX PROJETS
DURABLES CITOYENS