

SOMMAIRE

6 INTRODUCTION

8 QUEL TYPE DE PAIN UTILISER POUR LES RECETTE

Pains maison

- 12 Pain de seigle et mélasse en cocotte
- 14 Pain sans gluten riz, coco et sarrasin
- 16 Pain de campagne
- 18 Pain brioché

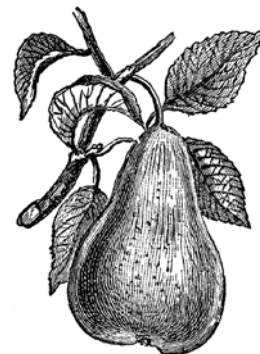


- 20 Le pain se transforme...

Recettes salées

ENTRÉES ET SALADES

- 24 Frites de croûtons de pain et graines de courge
- 26 Mousse de pain perdu aux champignons
- 28 Ajoblanco au gingembre
- 30 Soupe d'orange à la cardamome et à l'ail
- 32 Panzanella
- 34 Salade César à ma façon
- 36 Tapas de pain dur et tartines aux légumes
- 38 Œufs à la coque et leur assortiment de mouillettes
- 40 Petits nids aux œufs
- 42 Soupe à l'oignon et ses mouillettes au comté
- 44 Pesto verde
- 46 Pain hérissé



PLATS

- 48 Brochettes de pain et légumes rôtis
- 50 Bouillon de passatelli
- 52 Gnocchis à la betterave
- 54 Boulettes au tempé
- 56 Oignons rouges farcis
- 58 Tartines comme une pizza
- 60 Gratin de poireaux au pain perdu
- 62 Croque-monsieur veggie au tempé
- 64 Croque-cake aux légumes
- 66 Cannellonis de pain perdu aux épinards
- 68 Pan-bagnat à partager



Recettes sucrées

PETITS DÉJEUNERS ET GOÛTERS (OU EN-CAS)

- 72 Roll-ups de pain perdu à la banane et crème de caramel
- 74 Granola au pain croustillant
- 76 Biscottes maison
- 78 Kvas, boisson fermentée au pain
- 80 Barres énergétiques
- 82 Energy balls
- 84 Pancakes au pain et son d'avoine
- 86 Lunettes à la confiture
- 88 Tartines aux pommes et à la compote



DESSERTS

- 90 Pudding citron et grenade
- 92 Gâteau ultrafondant à la betterave
- 94 Sucettes pain perdu et chocolat
- 96 Crème au chocolat blanc et au thé matcha
- 98 Crème au chocolat noir
- 100 Pudding rhum-raisins et sa crème au sirop d'érable
- 102 Pain perdu mangue et coco
- 104 Croque-cake poire et café
- 106 Rigodon bourguignon
- 108 Pudding tatin pomme et chocolat
- 110 Christmas pudding
- 112 Fondant chocolat et dattes à la mélasse
- 114 Æblekage aux pommes et myrtilles
- 116 Crumble aux fruits rouges
- 118 Verrines de pain perdu aux framboises et à la crème de cajou
- 120 Bonbons de pain à l'orange et à la fleur d'oranger
- 122 Brioche perdue à la crème et aux fruits rouges

LE PAIN

se transforme...

RAFRAÎCHIR *le pain rassis*

Quand le pain de la veille est devenu un peu dur ou trop mou, voici une petite astuce pour retrouver sa mie moelleuse et sa croûte croustillante !

INGRÉDIENT

- Pain rassis (baguette, pain de campagne, etc.)

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Humidifiez légèrement la croûte du pain en la badigeonnant d'eau à l'aide d'un pinceau.
3. Enfourez le pain à mi-hauteur et pendant environ 10 minutes. Dégustez sans attendre.

CHAPELURE MAISON *nature*

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 15 à 30 minutes

INGRÉDIENT

- Pain rassis
(évitée la croûte)

1. Émiettez grossièrement le pain.
2. Afin de supprimer toute trace d'humidité, étalez les morceaux de pain sur une plaque de four et enfourez pendant 15 à 30 minutes à 100 °C.
3. Passez le pain au mixeur. Effectuez l'opération par pulsions afin d'obtenir une chapelure du calibre désiré.

CHAPELURE MAISON

à la persillade

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 15 à 30 minutes

INGRÉDIENTS POUR ENVIRON 240 G

- 6 gousses d'ail
- 1 botte de persil frais
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 200 g de pain rassis

1. Hachez très finement l'ail, le persil et le piment de Cayenne au mixeur afin d'obtenir une persillade.
2. Étalez la persillade sur une plaque et laissez-la sécher au moins une journée à l'air. Ajoutez la persillade à 200 g de chapelure nature (voir recette précédente).



PANZANELLA

La panzanella est une salade d'origine italienne à base de tomates et de pain mariné dans de l'huile d'olive et du vinaigre. Pour la réaliser, choisissez de préférence un bon pain au levain. Voici ma version !

Préparation : 15 minutes

Repos : 1 à 2 heures

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 400 g de pain de campagne en tranches épaisses (rassis ou dur)
- 10 cl de vinaigre de cidre (ou de vin)
- 1 pincée de sel non raffiné
 - 1 pincée de piment de Cayenne
 - 10 cl d'huile d'olive
 - 5 cl d'eau de source
 - 1 petite gousse d'ail
 - 1 oignon rouge
 - 800 g de tomates
 - 1 petit concombre
- 2 cuil. à soupe d'olives noires dénoyautées
- Quelques tiges d'herbes aromatiques (persil, basilic, etc.)

- 1.** Toastez les tranches de pain. Détaillez-les en cubes d'environ 2 cm de côté. Mélangez le vinaigre, une pincée de sel, le piment et l'huile dans un saladier. Faites macérer le pain dans cette préparation. Ajoutez éventuellement un peu d'eau si le pain est très dur.
- 2.** Pendant ce temps, émincez l'ail et l'oignon et coupez en dés les tomates et le concombre. Placez le tout dans le saladier.
- 3.** Ajoutez les olives et les herbes ciselées. Mélangez bien et laissez reposer au frais pendant au moins 1 heure avant de déguster.



CROQUE-CAKE

aux légumes

Ou quand le cake s'inspire du croque-monsieur ! Il s'agit d'empiler des tranches de pain de mie imbibées d'un mélange crémeux dans un moule à cake, en les alternant avec des lamelles de légumes de saison et du fromage. On enfourne et l'on obtient un cake original et bluffant ! Un croque-cake se prépare idéalement la veille car il se démoulera bien mieux le lendemain et il n'en sera que meilleur. Mais 1 heure de repos peut suffire pour les plus impatients des gourmands.

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 35 minutes

Repos : au moins 1 heure

INGRÉDIENTS

POUR 4 À 5 PERSONNES

- 2 tomates
- 1 carotte
- 1 jeune courgette
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel non raffiné et poivre
- 1 cuil. à café d'herbes de Provence séchées
- 3 œufs
- 20 cl de lait de coco (ou de crème végétale spéciale cuisine, ou de crème fraîche liquide)
- 6 tartines de pain de mie
- 100 g de gouda ou de cheddar râpé

1. Préchauffez le four à 180 °C. Graissez un moule à cake.
2. Émincez les tomates en rondelles fines.
3. Taillez la carotte et la courgette en lanières sur la longueur à l'aide d'une mandoline ou, à défaut, d'un couteau de cuisine. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez et ajoutez des herbes de Provence.
4. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le lait de coco. Salez et poivrez.
5. Tout d'abord, dimensionnez les tranches de pain à la taille du moule. Commencez par disposer deux tranches pour tapisser le fond du moule à cake. Versez environ le quart du contenu du saladier.
6. Répartissez quelques tranches de légumes et de tomates. Ajoutez une couche de fromage râpé. Renouvelez l'opération deux fois. Versez le reste du mélange lait de coco et œufs sur le dessus du cake, puis parsemez de fromage râpé et décorez de quelques tranches de tomates.
7. Tassez légèrement avec les doigts. Enfourez pendant environ 35 minutes.
8. Laissez refroidir au moins 1 heure avant de démouler le croque-cake.



GRANOLA

au pain croustillant

Voici un granola original à base de dés de pain caramélisés au sucre complet, aromatisés à la cannelle et à la vanille, qui fera le régal des petits et des grands. Vous pouvez utiliser sans problème du pain datant de quelques jours et un peu dur.

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 35 minutes

INGRÉDIENTS

POUR ENVIRON 700 G

- 300 g de pain de campagne
- 100 g de sucre complet
- 1 cuil. à café de cannelle moulue
- 1/2 cuil. à café de vanille moulue
- 3 cuil. à soupe d'eau de source
- 120 g de petits flocons d'avoine
- 60 g d'amandes
- 60 g de noisettes (ou de noix de cajou)
- 2 cuil. à soupe de graines de tournesol
- 1 pincée de sel non raffiné
- En option : 2 cuil. à soupe d'éclats de fèves de cacao
- 60 g d'huile de pépins de raisin (ou de tournesol)
- 2 cuil. à soupe de miel foncé (de châtaignier, de forêt, etc.)
- 3 cuil. à soupe de raisins secs

1. Préchauffez le four à 150 °C.
2. Coupez le pain en dés. Dans une petite casserole, versez le sucre, la cannelle et la vanille. Ajoutez l'eau et mélangez avec une cuillère en bois. Portez à ébullition pendant environ 30 secondes sans cesser de mélanger la préparation. Retirez du feu.
3. Disposez les dés de pain dans un saladier, versez le sucre fondu et mélangez pour bien les enrober. Ajoutez les flocons d'avoine, les amandes, les noisettes, les graines de tournesol, le sel et éventuellement les éclats de fèves de cacao. Versez ensuite l'huile et le miel. Mélangez le tout pendant au moins 1 minute avec une cuillère en bois.
4. Étalez le mélange sur une plaque et enfournez pendant 35 minutes. Retirez du four et laissez refroidir le granola, puis ajoutez les raisins secs. Vous pouvez conserver votre granola dans un bocal en verre.



PAIN PERDU

mangue et coco

Donnez un côté exotique à votre pain perdu en l'agrémentant de mangue et de noix de coco. Vous pouvez utiliser des fruits frais ou surgelés.

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

INGRÉDIENTS

POUR 3 À 4 PERSONNES

- 2 mangues
- 4 œufs
- 20 cl de lait de vache (ou végétal)
- 20 cl de lait de coco
- 6 cuil. à soupe de sirop d'érable + pour le dressage
- 6 tranches de pain de campagne rassis
- Beurre (ou huile de coco)
- 2 cuil. à soupe de copeaux de noix de coco

- 1.** Coupez les mangues en dés. Dans une assiette creuse, battez les œufs avec les laits préalablement tiédés et le sirop d'érable, puis trempez le pain dans cette préparation.
- 2.** Dans une poêle, faites dorer au beurre les tranches de pain bien imbibées. Torréfiez rapidement les copeaux de noix de coco à sec dans une poêle.
- 3.** Présentez votre pain perdu avec les dés de mangue, des copeaux de noix de coco, et arrosez d'un filet de sirop d'érable.



PUDDING TATIN

pomme et chocolat

J'appelle ce pudding « tatin » car, comme pour la tarte, on le retourne à la fin ! Il est réalisé à base de pain rassis travaillé avec du chocolat. Pour le caramel, j'aime utiliser du sucre complet car il vient sublimer la saveur des pommes et apporter un petit goût de réglisse. J'adore aussi la cannelle, que j'ajoute ici avec générosité. Vous pouvez évidemment la doser à votre convenance.

Préparation : 25 minutes

Repos : 15 minutes

Cuisson : 40 minutes

INGRÉDIENTS

POUR 5 À 6 PERSONNES

- 200 g de pain rassis
- 30 cl de lait (végétal ou de vache)
- 180 g de sucre de canne complet (ou de cassonade)
- 2 cuil. à soupe d'eau
- 1 cuil. à soupe de crème fraîche (ou de crème végétale spéciale cuisine : amande, coco, soja, etc.)
- 3 petites pommes bio
- 80 g de chocolat noir à 70 % de cacao
- 1/2 cuil. à café de vanille moulue
- En option : 1 cuil. à café rase de cannelle moulue
- 1 œuf
- 10 cl d'huile de pépins de raisin

1. Émiettez le pain dans un saladier. Recouvrez-le de lait tiédi. Mélangez puis laissez tremper pendant au moins 15 minutes.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Chemisez le fond d'un moule à manqué de papier sulfurisé.
3. Dans une petite casserole, versez 100 g de sucre et l'eau. Faites caraméliser. Retirez du feu, ajoutez la crème et mélangez bien. Étalez la préparation sur le fond du moule.
4. Épluchez les pommes et coupez-les en tranches. Disposez-les au fond du moule en rosace, comme pour une tarte classique.
5. Pulvérisez rapidement le chocolat noir au mixeur afin d'obtenir une poudre plus ou moins grossière. Veillez à ce que cette opération ne le fasse pas fondre. Ajoutez le pain imbibé de lait, le reste de sucre, la vanille et éventuellement la cannelle, l'œuf légèrement battu, l'huile et mélangez.
6. S'il reste de la pomme, coupez-la en petits dés et incorporez-les à la préparation.
7. Versez le mélange dans le moule, sur les pommes.
8. Enfourez pendant 40 minutes. Laissez refroidir environ 10 minutes avant de retourner délicatement le gâteau sur un plat de service.

