

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

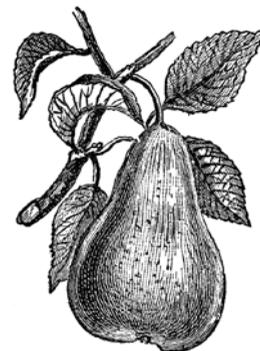


- 20 Le pain se transforme...

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 hérisson



PLATS

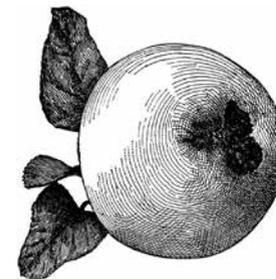
- 48 Brochettes de pain et légumes rôtis
- 50 Bouillon de passatelli
- 52 Gnocchis à la betterave
- 54 Boulettes au tempé
- 56 Oignons rouges farcis
- 58 Tartines comme une pizza
- 60 Gratin de poireaux au pain perdu
- 62 Croque-monsieur veggie au tempé
- 64 Croque-cake aux légumes
- 66 Cannellonis de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

Introduction

J'ai toujours beaucoup aimé le pain. Pendant toute mon enfance et mon adolescence, il constituait l'aliment de base de l'alimentation au sein de ma famille. Celui que nous consommions à la maison était « noir » (ou plutôt gris !) : complet ou mi-complet et issu de l'agriculture biologique. Poussé au levain, il avait une durée de conservation relativement longue. Le levain naît simplement à partir d'un mélange de farine et d'eau dans lequel se développe une culture de bactéries lactiques et de levures. Le goût de ce pain est prononcé : la présence d'acide lactique et acétique explique sa légère acidité. Le pain blanc du boulanger est, quant à lui, réalisé avec de la levure de boulangerie ; il s'agit de champignons microscopiques appelés *Saccharomyces cerevisiae*. Le processus de pousse est moins long et la conservation d'un pain à la levure est plus courte.



Je me rappelle que mon grand-père paternel s'amusait à dénigrer notre pain quotidien qui symbolisait, à ses yeux, le pain du pauvre : moins gourmand et plus triste que le pain blanc. Nous étions dans les années 1980, en pleine époque de l'industrialisation agroalimentaire où les pains spéciaux n'avaient pas la cote. Il n'était pas toujours simple de trouver du pain au levain, mais ma mère tenait à ce que notre alimentation soit de qualité. Le pain complet ou mi-complet présente en effet une composition nutritionnelle plus intéressante que le pain blanc, il contient davantage de fibres, de vitamines et de minéraux. Exceptionnellement, il nous arrivait cependant de consommer ce dernier. Pour mon frère, ma sœur et moi, ces jours-là, c'était la fête, comme si nous mangions du gâteau !

Je me souviens encore très bien de la saveur et de la texture des pains de mon enfance. Ma mère en commandait plusieurs kilos et un camion nous les livrait pour la semaine. Une partie était placée au réfrigérateur, dans des sacs en plastique,

et l'autre partie était stockée à côté d'un placard, à température ambiante. Le premier jour, nous adorions la mie fraîche. Avec ma sœur, nous en profitions pour nous mettre à table et faire un atelier pâte à modeler avec cette mie moelleuse. Avec nos petits doigts, nous formions des bonshommes que nous croquions ensuite sans remords !

Au bout de quelques jours, le pain commençait à rassir. Devenu dense, un peu plus sec, nous le consommions tout de même : au petit déjeuner, une fois toasté puis beurré, et au cours des repas, le midi et le soir. Par contre, ma mère ne l'introduisait jamais dans les recettes. Ce n'est que bien plus tard que j'ai découvert la recette du pain perdu.

Aujourd'hui, on a tendance à ne vouloir manger que du pain frais. Rassis dès le lendemain, on le délaisse puis on le jette. On gaspille ainsi des milliers de tonnes de pain chaque année, alors qu'il peut facilement être réutilisé.

On peut en effet s'en servir dans de nombreuses préparations culinaires : il permet notamment d'épaissir les crèmes et les veloutés, de remplacer la farine, il sert de base aux toasts et aux tapas... Il s'accommode salé – soupes, salades, gnocchis, croque-monsieur, boulettes, sauces, etc. –, ou sucré – pancakes, crèmes dessert, puddings, etc.

Avec ce livre, je vous propose des idées et vous donne de l'inspiration pour ne plus jamais jeter votre pain !

