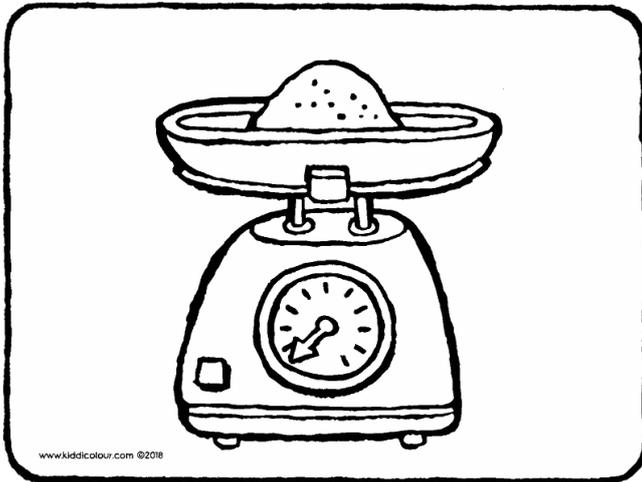




Le thème du mois de mars 2021 :

Le pain

Notre consommation de pain diminue.



En 1850,
un Français consomme en moyenne **800g** de pain/jour

En 1900,
un Français consomme en moyenne **600 g** de pain/jour

En 1940,
un Français consomme en moyenne **425 g** de pain/jour

En 2020,
un Français consomme en moyenne **100 g** de pain/jour

Nos idées de recettes :

↪ Pain façon tarte flambée



Préparation :

Garnir un plat huilé de tranches de pain. Mélanger 100 g de fromage blanc et 100 g de crème. Etaler sur les tranches de pain. Saler et poivrer. Répartir 4 oignons émincés et 250g de lardons de bacons. Cuire 15 min au four à 240°C.

👉 Croûtes aux champignons

Ingrédients pour 4 personnes: 4 tranches de pain grillé - 150g de champignons de saison - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive - 1 c à soupe bombée de farine - 1 c. à soupe de crème fraîche épaisse - quelques feuilles de persil plat - 1 gousse d'ail - sel, poivre.



Préparation :

Pelez et hachez l'ail, rincez les champignons. Faites chauffer l'huile dans la poêle, ajoutez l'ail et les champignons et laissez-les dorer. Salez, poivrez. Dans un bol, fouettez très vigoureusement la farine avec 30cl d'eau jusqu'à obtenir un mélange homogène. Versez ce mélange dans la poêle chaude avec les champignons, il va épaissir rapidement. Ajoutez la crème fraîche et mélangez bien. Assaisonnez à nouveau si nécessaire. Toastez le pain et disposez les champignons. Ajoutez quelques feuilles de persil plat et dégustez immédiatement.

👉 Pudding

Ingrédients pour 4 personnes:

80g de pain rassis - 80g de fruits secs moelleux - 2 œufs - 25 cl de lait - 50 g de sucre - 5g de beurre fondu - 5 cl de rhum - le jus d'une clémentine - $\frac{1}{2}$ c. à café d'extrait de vanille liquide.

Préparation :

1. Coupez les fruits en petits morceaux avec des ciseaux. Placez-les dans un bol avec le rhum et le jus de clémentine. Laissez imbiber 10min.
2. Préchauffez le four à 180°C
3. Effilochez le pain. Battez les œufs avec les 40g de sucre et l'extrait de vanille dans un cul-de-poule. Ajoutez le lait, mélangez. Versez le pain, les fruits imbibés et le reste de rhum.
4. Beurrez le moule. Saupoudrez avec le sucre restant. Versez la préparation dans le moule et placez dans un bain-marie. Faites cuire 35 à 45 min selon l'épaisseur et la profondeur du moule. Le pudding doit être ferme et bien doré sur le dessus. Piquez avec un couteau pour tester la cuisson, la lame doit ressortir sèche.

Conseil :

- Choisissez des fruits secs à la texture moelleuse, le pudding n'en sera que plus léger : abricots, poires, mangues, pruneaux ou des fruits frais.
- Utilisez un moule à brioche ou un moule à kouglof pour donner du chic à votre pudding.

