

# Ne jetons plus le pain rassis !

**On a tous déjà jeté un quignon de pain qui traînait alors qu'il peut être utilisé de mille façons !**

## La chapelure

La chapelure est très utile dans de nombreuses recettes du quotidien. Une fois le pain bien sec, passez-le au mixeur et transformez-le en chapelure, que vous conserverez dans un bocal en verre. Celle-ci est très utile comme panures sur les légumes, viandes ou fromages.

- Chapelure avec de la cannelle : sucre, cannelle, noisettes torréfiées hachées ;
- Avec de la menthe-citron : zeste de citron, menthe haché, un peu de piment, sel, poivre ;
- Avec des graines : graines de cumin pilées, graines de moutarde pilées, graines de sésame noir, graines de sésame blond, paprika, sel, poivre ;
- Avec du fromage : parmigiano reggiano râpé, de pecorino râpé, du gruyère râpé, paprika, sel, poivre.

## Les croûtons

Pour agrémenter vos salades ou soupes de petits croûtons à la fois secs et croquants, coupez simplement votre pain sec en dés. Faites-les revenir dans une poêle et ajoutez l'assaisonnement qui vous plaît (ail, poivre, herbes aromatiques, épices...). Ou encore mettez-les au four à 200°C pour les faire dorer.

## De la farce

Le pain rassis permet de réaliser des gratins et des terrines en un tour de main. Faites tremper la veille les bouts de pain rassis dans du lait et le lendemain, ajoutez un œuf et des restes de viande, de légumes, des oignons et des herbes aromatiques. Il ne reste plus qu'à mettre le plat au four... Et hop ! C'est déjà prêt.

## Du pain perdu

Le pain perdu est un classique pour réutiliser le pain sec. Pour certains d'entre vous, c'est peut-être même une véritable madeleine de Proust, qui vous rappelle des goûters d'enfance. Coupez le pain rassis en tranches et faites-les tremper dans une assiette de lait. Puis, passez les deux côtés dans de l'œuf battu en omelette. Ensuite, faites-les cuire dans du beurre fondu quelques minutes de chaque côté. Et enfin, saupoudrez avec un peu de sucre vanillé. Dégustez bien chaud.



## Pain grillé et bruschettas

Cela concerne évidemment le pain tranché que vous avez laissé traîner sur la table en fin de repas. Il serait difficile de trancher un pain boule. Vous pouvez les faire dorer au grille-pain ou au four et les agrémenter de fromage, pâté, cornichons, houmous, guacamole, ou même les casser dans les salades comme des croûtons. À l'italienne avec des tomates concassées, huile d'olive, caviar d'aubergine, fromage...



- Variantes avec des épices : huile d'olive, ail pilé, paprika, un peu de piment de Cayenne, persil haché ;
- À l'ail et parmesan : huile d'olive, parmesan râpé, ail pilé, persil haché, sel ;
- Aux herbes : huile d'olive, thym haché, romarin haché, gousse d'ail pilée, sel, poivre ;
- Aux agrumes : huile d'olive, zeste de citron, zeste d'orange, zeste de citron vert, sel, poivre.

## Le pudding

Très apprécié en Angleterre, le pudding est un dessert très simple à réaliser, qui permet de se régaler tout en recyclant le pain sec. Pour cela, il suffit de :



- Imbibez 500 g de pain rassis émietté avec 1 litre de lait bouillant ;
- Ajoutez 4 œufs battus et 250 g de sucre en poudre ;
- mettre de la cannelle si vous aimez ;
- Mélangez bien ;
- Versez dans un plat allant au four et enfournez à 180°C pour environ 1 heure.

## Plus de pain ? Faites des chapatis

Les chapatis sont des galettes de pain non levées (donc sans levure, ni levain) traditionnellement faites avec de la farine de blé complet. Ils s'utilisent nature ou farcis de légumes cuits, d'omelette... Vous pouvez également ajouter à la farine des herbes de Provence ou des épices pour rehausser le goût.

- Mélangez 250 g de farine avec une demi cuillerée de sel ;
- Ajoutez de l'eau très doucement tout en mélangeant pour obtenir une pâte souple. Former 8 boules de pâte que vous aplatirez à la main afin de réaliser des galettes d'une quinzaine de centimètres ;
- Déposez dans une poêle antiadhésive chaude une galette (sans ajouter de matière grasse). La galette cuit vite (une minute de chaque côté), vous allez voir apparaître des cloques, c'est normal. Il ne reste plus qu'à déguster.