

Pain perdu aux blettes et aux champignons

Une recette anti-gaspi toute simple, pour tous les jours, avec en plus, les légumes du potager.

Pour 1 personne :

- 1/3 à 1/4 de baguette de la veille
- 100 ml de lait
- 1 oeuf
- 2 feuilles de blette
- 2 champignons de Paris
- Huile d'olive
- Sel, sauce soja, fleur de sel, poivre, paprika fumé
- Herbes fraîches : ciboulette, persil...



- Casser l'oeuf dans une assiette creuse, et le battre en omelette. Ajouter le lait. Sel, poivre. Mélanger. Couper le pain en tranches épaisses (environ 1,5 cm), et les mettre à tremper dans le mélange. Plus le pain est vieux, plus il faut le faire tremper longtemps.
- Laver les feuilles de blette. Séparer les cardes des parties vertes. Couper finement les cardes et les faire revenir dans une poêle dans de l'huile, à couvert pour conserver la vapeur. Quand elles commencent à s'attendrir, ajouter le vert des blettes émincé grossièrement. Poursuivre la cuisson environ 5 minutes. Rectifier l'assaisonnement (sauce soja, poivre).
- Laver puis émincer les champignons de Paris. Les faire cuire 5 minutes dans de l'huile à la poêle. Sel, poivre.
- Cuire les tranches de pain égouttées environ 3 minutes dans de l'huile à la poêle. Les retourner et poursuivre la cuisson environ 2 minutes.
- Répartir le pain dans une assiette, les garnitures dessus, puis les herbes fraîches ciselées. Fleur de sel, poivre, et filet d'huile d'olive.
- Déguster !

Une recette à varier en fonction de la production du potager.

Ne pas oublier de verser le reste du mélange oeuf lait dans la poêle chaude après cuisson du pain. Rien ne se perd !!