

Soirmagazine

Qu'il soit servi au petit-déjeuner ou au goûter, le pain perdu est reconverti en un véritable gâteau moelleux et fondant.

Par Amel Bentolba

Réalisé avec des tranches de pain rassis trempées dans un mélange de lait, d'œufs battus et de sucre, puis poêlées au beurre, il se sert chaud et croustillant.

A l'origine, le pain perdu était un gâteau de pauvre, puisque sa préparation ne nécessite pas d'ingrédients onéreux. Cette recette permet de donner un peu de goût et de consistance à du pain rassis, évitant ainsi de le jeter.

En Algérie, le pain perdu est de moins en moins préparé favorisant ainsi le gaspillage du pain que l'on jette, formant des montagnes, jonchant les trottoirs, côtoyant toutes sortes d'immondices et offrant un spectacle peu reluisant. «Jadis, à notre époque,



Photos : DH

nous dira hadja Nouria (75 ans), jamais vous n'auriez vu un tel spectacle ; jeter du pain cela veut dire qu'on est plus que rassasiés et qu'on a tellement de nourriture qu'on ne sait plus quoi en faire au point de la jeter. Notre éducation ne nous permettait pas un tel comportement. Malheureusement, de telles attitudes sont devenues légion. Nous, avec



LA RECETTE REVISITÉE

L'accompagnement a lui aussi varié, et les fins gourmets y ont ajouté d'autres touches personnelles. Ainsi, le pain perdu, qui est à la base saupoudré de sucre, de sucre glace ou encore du miel, se voit aujourd'hui accompagné d'une crème anglaise, de confiture, de coulis de chocolat, de glace, de fruits, de sorbet... Mais les ménages oranais préfèrent rester fidèle à la recette d'origine qui attire, non seulement parce qu'elle est bonne, mais aussi pour son coût peu onéreux, que nous présenterons à la fin de cet article.

Une recette délicieuse qui ne nécessite pas un grand effort, sauf celui d'être économe et de ne pas donner un mauvais exemple en jetant le pain rassis qui se recycle à moindre coût et sans gros efforts.

PAIN PERDU

Ingrédients :

- 8 tranches de pain, légèrement rassis, d'épaisseur moyenne
- 1/4 de litre de lait
- 100 g de sucre en poudre
- 2 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 50 g de beurre

Dans une assiette creuse, mélangez le lait et le sachet de sucre vanillé, et dans une autre, battez les œufs en omelette.

Trempez les tranches de pain dans le mélange lait/sucre vanillé, puis dans les œufs. Faites chauffer le beurre à feu doux dans une poêle, jusqu'à ce qu'il mousse. Disposez les tranches de pain sur la poêle et laissez dorer, à feu vif, pendant 1 minute de chaque côté. Retirez du feu. Saupoudrez largement de sucre. Servez chaud.

nos amis espagnols, nous redonnions une seconde «vie» au pain dur, avec la recette du pain perdu, que nous dégustions en dessert après un repas léger.»

Pour tous ceux que nous avons questionné, il n'y a pas d'origine à cette recette, certains l'ont découverte à travers les Français qui le surnommaient «le doré», et d'autres l'ont connue grâce aux Espagnols qui l'appelaient «la torrija».

Pourquoi pain... perdu ?

Toutes les explications se rejoignent pour signifier que

l'on dit de ce pain qu'il est perdu du fait que le pain utilisé pour cette recette est rassis et ne peut plus être consommé, donc perdu. Le pain perdu semble avoir la cote dans plusieurs régions du monde, ainsi, au Canada, on parle de «pain doré», traditionnellement accompagné de sirop d'érable.

Dans certaines régions de France, comme le Périgord, ce mets est appelé «doré».

Le nom anglais est «french toast», soit «pain grillé français». En Espagne, la «torrija» est généralement associée à la période du carême. La variante d'Argentine et d'Uruguay s'appelle torreja. En Suisse, on l'appelle aussi «croûte dorée».

En Allemagne, on parle de «Armer ritter», «chevalier pauvre», et qui désigne un repas pouvant être préparé avec peu de moyens financiers grâce aux ingrédients bon marché. Au Portugal, le pain perdu est un plat traditionnel de Noël qui s'appelle les «rabanadas». La Normandie connaît une spécialité culinaire, le pain perdu à la normande ; c'est un pain perdu flambé avec du

pommeau de Normandie et servi avec de la confiture de pommes. Chez les Ch'tis, on emploie parfois le terme «pain ferré». La Basse-Bretagne connaissait le «boued laezh» (nourriture de lait), c'est-à-dire du lait chauffé avec du pain sec. (Source Wikipédia).

Au Maghreb, le pain perdu se dit «khoz m'hamar», et au fil du temps, d'autres aromates ont été rajoutés à la recette basique pour donner plus de goût et de saveur, en ajoutant par exemple de la cannelle, de la vanille, de l'orange... ■



A nos lecteurs

Cette page est la vôtre. Si vous connaissez une recette du terroir : un plat, un gâteau ou une friandise que vous aurez puisée dans notre patrimoine culturel et social, partagez-la avec nos lecteurs. Faites-les voyager dans l'univers de l'art culinaire hérité de nos grands-mères. Alors à vos plumes !

