

Échaudés

Cuisson : de 35 à 40 mn à 150°C – Sole pulsée – Grille à mi-hauteur

Ingrédients :

- 2 œufs
- 1 pincée de sel
- $\frac{3}{4}$ verre de sucre
- $\frac{1}{2}$ verre d'anis en grain (+ éventuellement une dose de Pastis !)
- $\frac{1}{2}$ verre d'huile
- 1 verre de lait
- $\frac{1}{2}$ paquet de levure
- 600g de farine

Préparation :

- Préchauffer le four à 150°.
- Faire une pâte avec l'ensemble des ingrédients. Bien la pétrir ; elle doit être consistante et ferme. La mettre en boule et la laisser reposer de 10 à 15 mn.
- Étaler la pâte (1 à 2 cm d'épaisseur) et, soit :
 - découper des bandes de 4 à 5 cm de large puis faire des triangles ;
 - ou bien si on veut rester dans la tradition aveyronnaise découper des cercles de 5 à 7 cm de diamètre à l'aide d'un verre et former des tricornes.
- Faire chauffer de l'eau et jeter les triangles ou tricornes de pâte dans **l'eau bouillante**. Quand ils remontent à la surface, égoutter les échaudés sur un torchon.
- Les disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson (ou directement sur une plaque en silicone). Les mettre au four et **les retourner à mi-cuisson**.
Durée totale de cuisson : de 35 à 40 mn.

L'échaudé (*lo chaudèl* en occitan) est un biscuit très ferme dont la pâte est cuite deux fois, la première par immersion dans l'eau bouillante d'où son nom, et la deuxième au four.

L'opération de cuisson à l'eau bouillante fait éclater les grains d'amidon contenus dans le gluten, ce qui rend le gâteau plus digeste. Ces gâteaux étant relativement durs s'ils ne sont pas dégustés rapidement, on peut alors les faire tremper dans du vin rouge sucré avant de les consommer.

Autrefois, la maîtresse de *l'oustal* donnait des échaudés à *rousiguer* (ronger) aux petits enfants lorsqu'ils perçaient leurs dents. L'été ils étaient servis aux hommes lors des travaux de fenaison, moisson,... trempés dans du vin sucré, en guise de remontant !