

Préfou

Spécialité vendéenne qui aurait été créée par un boulanger de la commune de Fontaines (marais poitevin). Autrefois, les boulangers posaient leur premier morceau de pâte de la pétrissée sur une tuile chauffée dans l'âtre du four pour en tester la température (pré) avant d'enfourner (fou). Pour ne pas gâcher ce pain, ils le beurrèrent généreusement de beurre et d'ail et s'en régalaient avec leurs compagnons.

Ingredients : 1 baguette blanche peu cuite et peu levée (polka) - 100g de beurre salé mou - 4 à 6 gousses d'ail - 1 pincée de poivre.

Fendez la baguette en 2 dans le sens de la longueur. Ôtez une bonne partie de la mie puis tartinez l'intérieur d'un mélange obtenu en mixant le beurre et l'ail et une bonne pincée de poivre.

Réservez au frigo jusqu'au moment de cuire. Au moment de l'apéro, préchauffez le four à 180° et enfournez 6 à 8 min. Le beurre et l'ail fondent dans le pain. Il n'y a plus qu'à le trancher et servir.

