



## Recette du migan de fruit-à-pain.

Ingrédients :

-salaisons au choix : queue, boeuf salé et/ou museau, 200 grammes par personne.

-1 fruit à pain bien mûr pour quatre personnes, épices, huile, citron.

Dans une marmite, laisser tremper dans l'eau environ 2 heures la salaison, remplacer par 2 litres d'eau et faire cuire la salaison coupée en petits morceaux, une heure environ puis, éliminer à nouveau l'eau.

Faire revenir la salaison avec des épices, des oignons coupés en petits morceaux, du persil, de l'ail, des oignons-pays. Ajouter 2 litres d'eau.

Éplucher un fruit à pain bien mûr, couper chaque quart de tranche en 4 ou 5, ou en dés. Mélanger aux 2 litres d'eau avec la salaison. Bien faire bouillir et laisser sécher l'eau. Remuer à la cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une texture collante. Rajouter du poivre, des feuilles de bois d'Inde.

Continuer à remuer et ajouter de l'huile. Laisser sur le feu jusqu'à avoir une texture très collante.

Ajouter le jus d'un citron. Servir dans un plat.

Bon appétit!

Remerciements à Ginette, 80 ans de nous avoir livré sa recette.

### Pour aller plus loin:

Exemples d'utilisations du fruit à pain doux testées par l'auteur:  
« Un trésor, le fruit à pain doux, » essai écrit par Marie Françoise LAMY, édition LAFONTAINE.