



*Vente itinérante de fouées*



Le Ty Pain qui vous fait du bien !



*J'en ai rêvé : Pépé la fouée !*

# *C'est quoi les fouées ?*

*Les fouées, parfois appelées fouaces, sont de petits pains cuits au four et que l'on déguste tous chauds fourrés avec l'ingrédient de son choix comme des rillettes, des moquettes, de la confiture ou tout simplement une bonne grosse noix de beurre.*



*C'est une vieille tradition du Grand Ouest, particulièrement en Anjou et en Tournaïne, mais la Normandie et la Vendée ne sont pas en reste pour ce qui est de perpétuer cet héritage culinaire bon ... comme le bon pain !*

*Les fouées, à l'origine, étaient juste des petits bouts de pâte que l'on posait au bord du four pour vérifier s'il était à bonne température. Mais laisser perdre du si bon pain était un vrai crève-cœur alors autant en faire profiter les gens de la maison et les ouvriers qui finirent par les adopter en guise de petit déjeuner.*



*Alors moi, Pépé Pains, je perpétue cette tradition en prenant la suite de Jean-Pi et Domino qui eux mêmes ont déjà fait apprécier les fouées lors de nombreuses manifestations comme le festival Jazz sous les Pommiers, à Coutances, où nous nous sommes rencontrés.*



# Comment c'est fait.



*Pour éviter les ennuis, on commence par se mettre dans le pétrin.*

*On a bien travaillé, maintenant faut laisser reposer.*



*Ensuite, il faut faire tout l'étalage d'une culture ancestrale.*

*Il faut avoir un bon coup de patte pour bien couper les pâtons.*



*Je ne suis plus au moulin mais au four pour une douce cuisson au feu de bois.*

*Il ne reste plus qu'à les fourner avec l'ingrédient de votre choix, salé ou sucré.  
(Mogettes, rillettes, fromage, confiture, etc.)*



*Bon Appétit !*

# *Pour me contacter*

BMJC, Pépé Pains  
3 rue de la belle source  
56100 LORIENT



*Et n'oubliez pas de visiter mon site web :*  
*<http://www.pepepains.com>*



*Pépé Pains, l'ami d'la mie !*