



CHOUETTE “PARMENTIERE” DE LÉGUMES LVC

Vous avez fait un bon pot au feu , une poule au pot ou un trop gros rôti mais la viande est froide et en trop petite quantité . Des légumes cuits sont dans frigo . Pas assez encore pour faire un bon plat . Mais que si ! Sortez 1 ou 2 courgettes , un gros oignon (rouge si possible) des gousses d’ail (blanc de Beaumont ou rose de Lautrec bien sûr) mais pour la quantité à votre goût) vos poudres de Perlimpimpin ... et c’est parti!

Ingrédients :

de la viande cuite en gros cubes

1 ou 2 courgettes

1 bouquet de persil frais

1 coeur de céleri branche (si vous aimez)

poudre de Perlimpinpin aux herbes

fromage râpé ou chapelure (ou les deux !) pour faire gratiner le plat sinon veut

vos légumes du potage d’hier

2 oignons

des gousses d’ail au goût

1 grosse tomate

poudre de Perlimpimpin poivron fumé

Méthode:

Mettez les gros cubes de viande cuite + 1 des oignons épluché + 1/2 bouquet de persil frais + les gousses d’ail + éventuellement le coeur de céleri branche (si vous aimez) + la grosse tomate (non épluchée elle aura plus de goût) , le tout dans votre hachoir .

Surtout ne pas trop écraser en bouillie Vous ne faites pas une farce : des morceaux “substantiels” doivent se retrouver sur la fourchette Vous ne faites pas l’horrible “bouillie-pour-chat-malade” qu’était le “Parmentier” des pensionnats que diable ! Vous allez réconcilier tous ceux que vous aimez avec les “restes” ... et ils vous demanderont de “faire des restes” !



Répartissez le tout au fond de petits poêlons qui vont au four en couche régulière Puis saupoudrez de poudre de Perlimpimpin aux herbes que vous répartissez bien partout au fur et à mesure **Mais il ne faut pas tasser surtout** car il faut laisser un peu de place à la purée de légumes pour descendre un peu dans les “interstices”.



T.S.V.P -->

Dans votre hachoir vide mettez vos légumes, vos légumes du potage d'hier + les courgettes crues non épluchées (mais lavées bien sûr) + l'autre oignon + le reste du persil frais et mettez 1 ou 2 cuillères à café de poudre de Perlimpimpin au poivron fumé et faites tourner votre hachoir jusqu'à l'obtention d'une purée molle et fine cette fois

Recouvrez votre hachis de viande de votre purée de légumes . Enfournez dans un four chaud ... pour un bon moment de "mijotage" (note 1)

C'est le "mijotage" qui va donner tout son parfum au plat et le contraste entre les consistances et les parfums des 2 couches fera tout le "maison" de votre chef d'oeuvre que vous porterez brûlant et croustillant sur la table !

A mi-cuisson , si vous le souhaitez ajoutez fromage râpé ou chapelure (ou les deux !) pour faire gratiner le plat . Cela ajoute du coup d'oeil et du goût car la "croûte"



mes deux petits plats de Parmentière LVC ont "mijotés" à tout petit "gourgoules" en même temps qu'une "Teugourle" normande (dans la terrine au fond) : économies d'énergie!

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous êtes pressée? les deux hachis vont très vite à la machine . Pour activer la montée en température, pendant que vous faites chauffer votre four classique , mettez quelques minute le plat au micro ondes .

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " puisqu'il y en auras pas .

Pour les "sans gluten" ? pas de soucis non plus avec des *épices maison* !!

Pour les "sans gras" il n'y a que le "gras" de la viande et comme vous pouvez utiliser des "restes" qui sont déjà "sans gras" dans votre cas, cela convient très bien ... Allez pour faire "parfait" n'utilisez que de la chapelure (ou du fromage sec allégé) vous serez " dans les clous" tout en régaland tout le monde autour de vous

Pour les "sans sucre" il suffit d'utiliser des légumes peu "sucrés" : céleris, navet, panais, raves, rutabaga, etc ... Peu de carottes, pour la couleur et le goût car il y a quand même 8 % d'hydrates de carbone ou de pomme de terre (16 à 18 % d'H.C) ou alors tenez-en compte dans votre décompte journalier) . Dans ce cas de toutes façons ça tombe bien : la pomme de terre n'a peut-être que ce défaut : elle se réchauffe très mal alors pourquoi tenter le diable !

Moyennant quoi vous aurait un super plat très convivial et goûteux ... sans excès

D'accord pour une fois ça marche pour tout le monde avec quelques petites variantes mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A