



LEGUMES TRADITIONNELS

CREPIAUX CAROTTES ET POMMES DE TERRE

Ingrédients :

carottes (note 1)
graisse d'oie (note 2)
bons oeufs de ferme
fromage sec râpé
poudre de perlimpimpin

pommes de terre genre "rosat"
oignon blanc (note 3)
fromage blanc
persillade
poivres

Méthode:

Réduire les oignons en julienne (ou râpez gros avec votre machine) et les faire fondre dans un peu de gras .

Réduire les carottes et pommes de terre en julienne avec la même râpe et les mélanger . Ajoutez un peu de gras et mettre les légumes à dorer à feu vif et vous tournez jusqu'à juste cuisson des légumes qui vont dorer .

Dans un saladier battre ensemble les oeufs, le fromage blanc, le fromage sec râpé, la poudre de perlimpimpin et le poivre et une partie de la persillade .

Assaisonnez fortement puisque c'est votre préparation qui va assaisonner les légumes .Fouettez bien et versez dans les légumes .

Soulevez avec la spatule de temps en temps pour faire "prendre le crépiau" . Bien le couvrir avec son couvercle entre vos interventions . Lorsqu'il vous semblera doré sur une face le retourner pour dorer l'autre face



Servez brûlant accompagné d'une salade de romaine à l'huile de noix garnie de jolis cerneaux de noix dorés à sec .

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Pour les carottes optez pour des bonnes carottes de jardin et si votre "jardinier" a fait des carottes de couleurs vous pouvez les choisir sans problème et ça marche même avec des carottes blanches dites "fourragères" !

(note 2) La graisse d'oie donne évidemment un délicieux goût à votre "crépiau" mais bien sûr vous pouvez la remplacer par de l'huile d'olive ou le corps gras que vous préférez ... ou auquel vous avez droit

(note 3) Préférez l'oignon blanc plus doux et au printemps choisissez des "cebettes " plus quelques "aillets" nouveaux qui donneront plein de parfum .

Pour le retourner servez-vous donc d'un plat et faites-le “reglisser” dans la poêle pour qu'il dore sur l'autre face . Bien sûr, si vous êtes aussi doué que “tante Marie” , vous pouvez la retourner en le faisant “sauter” d'un coup sec du poignet ... mais ma méthode pour être peu élégante est très efficace ...

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème puisqu'on en a pas mis ! Pour les “sans gluten” non plus

Pour les “sans sucre” , méfiez vous des carottes et des pommes de terre et remplacez-les par des salsifis et des topinambours (inuline et presque pas de sucre assimilables) ou bien des chénopodes ou des feuilles de petsoï blanchies à la vapeur .

Sinon , si vous avez une tolérance pensez au moins à compter ces “sucres” dans votre ration journalière ... et vérifiez votre taux d'insuline tout à l'heure !

Pour les “sans gras” bien “essorer” vos légumes avant de verser votre “sauce” (dans laquelle bien entendu vous mettez du fromage 0% et du râpé allégé) .

Bien sûr , pour être encore plus “régime”, vous pouvez “pré-cuire” les légumes dans votre four à ondes et laisser tiédir, mélanger au dernier moment et verser le tout dans un moule en silicone . Finir de cuire et de dorer au four . Démouler sur un plat creux qui va au four et remettre sous le grill pour faire dorer le “dessous” ... devenu dessus !

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A