



ÉCHINE DE PORC

ÉCHINE AUBERGINES POIS CHICHES

Ingrédients :

pois chiches cuits (note 1)
aubergines (note 3)
piquant LVC
poudre de Perlimpimpin
coulis de tomates fraîches LVC

échine en tranches (note 2)
persil frais
persillade LVC
un peu d'huile d'olives
oignons et ail en mini-cubes

Méthode:

Préparez vos aubergines . Vous pouvez les éplucher ou non selon vos goûts mais si elles sont bien fraîches , avec une peau ferme , je vous conseille de la laisser . Pour les aubergines blanches vous pouvez les couper en tranches rondes . Toutefois si elles sont plus “vieilles” pelez les puis coupez-les en gros tronçons puis en tranches .

Mettre fondre oignons et ail en mini-cubes dans un fond d'huile d'olives . Versez votre coulis , et assaisonnez comme d'habitude avec piquant LVC et poudre de Perlimpimpin .



Ajoutez vos pois chiches cuits Touilliez puis ajoutez les aubergines .. Mijotez le tout à “pitchoun foc” (petit feu) .

Coupez vos tranches d'échine en gros morceaux . S'il vous reste un peu de gelée et de jus de la première cuisson ne le jetez surtout pas : ajoutez le avec la viande dans la cuisson .

Ajoutez votre persillade LVC vérifiez l'assaisonnement . Il faut bien “todelhar” pour tout mélanger intimement . Et laissez “gargotar” (glouglouter à tous petits bouillons) ... jusqu'à ce que vous ne trouviez plus qu'un doux velours sur la langue et le palais .

Servez bien bien chaud : le plat complet ce suffit à lui même mais une salade verte bien fraîche avec quelques amandes mondées et grillées n'ira pas mal .

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Les pois chiches seront cuits selon la recette LVC , il pourra s'agir d'un reste et pour ceux qui n'ont pas de problème de sel, vous pouvez même rincer à deux eaux bouillantes , puis à l'eau tiède un bocal tout prêt industriel : moins parfumé mais ça marche quand même !

(note 2) Vous pouvez faire griller vos côtelettes à l'avance ... ou bien utiliser des "restes" de la veille . Ce sera bon dans les deux cas . En cas d' "urgence" vous pouvez même remplacer par des "ribs" grillés mais prenez la précaution dans ce cas de les couper en morceaux pas trop gros pour pouvoir les faire bien mijoter avec la garniture

(note 3) Vous trouvez en saison des aubergines violettes plus ou moins foncées :des "classiques" . Mais il existe aussi des "ocellées" de violet sur fond blanc et des blanches . Toutes sont utilisées pour ce plat sans problème . La blanche serait moins "âpre" que la violette pour certains . Si vous devez les garder quelques jours dans une pièce fraîche, pour le plaisir ajoutez aux "cousines" aubergines quelques poivrons tricolores et vous aurez un fort joli dessus de table !!

Si vous avez été très prévoyants et que vous avez fait des bocaux d'aubergines "nature" en été , utilisez-les hors saison mais bien sûr , incorporez les en fin de cuisson puisqu'elles sont déjà cuites . Bien sûr faites le doucement car elles ont tendance à se "défaire"

NOTES DIETETIQUES



Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" la non plus pas de souci

Pour les "sans gras" Faites fondre aux et oignons au FAO sans gras . Prenez un morceau plus sec que l'échine comme le filet . Il y a certes des lipides dans le filet (25%) mais pensez qu'il y en a jusqu'à 18 % dans une entrecôte bien persillée ! Vous le laisserez simplement davantage dans sa garniture . Au besoin vous réchaufferez votre plat le lendemain car les arômes seront renforcés et vous serez agréablement surpris de ce bouquet de parfums

Pour les "sans sucre" bien sûr les aubergines contiennent 7% de sucres (rapides) . Mais si les pois chiches cuits contiennent plus de 20% d'hydrates de carbone il s'agit de sucres lents donc moins nocifs pour votre courbe d'insuline . Par sécurité remplacez-les par des cubes de courgettes (2% à peine) . Pour avoir une onctuosité , si vous avez droit aux lipides , fouettez un jaune d'oeuf avec de la crème fraîche , fouettez avec un peu de jus pour démarrer la liaison et mélanger le reste . Le tout au dernier moment, juste avant de servir : comme toute ces liaisons la sauce ne doit pas bouillir . Votre plat ne pourra plus être réchauffé .

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