



FOIE D AGNEAU LASAGNES FRAICHES LASAGNES DE PATATES DOUCES

Ingrédients :

des lasagnes fraîches (note 1)
tranches de foie d'agneau (ou de veau)
corps gras de votre choix
vin doux corsé au choix

des patates douces
poudre de perlimpimpin
farine de maïs ou de châtaignes

Méthode:

préparez des "lasagnes de patates douces" en coupant en très grosses tranches vos légumes et en les "pelant" latéralement avec votre épluche-légumes .

Bien sûr si vous avez une mandoline (... et que vous savez très bien vous en servir pour ne pas risquer d'y laisser un doigt !) vous aurez une régularité de coupe parfaite .

Mettez-les dans une cocotte (ou un sac plastique noué comme vous savez le faire) au four à ondes avec quelques gouttes d'eau pour les faire cuire "al dente", juste pour enlever la légère apreté du légume mais *ne pas trop le cuire* : il ne doit pas s'écraser .

Dans un wok (ou dans une poêle profonde) faire chauffer fortement votre corps gras et y faire blondir les lasagnes fraîches jusqu'à cuisson "dorée et craquante" .

Dans un sac plastique mélanger les épices (+ éventuellement quelques spéculoos écrasés en chapelure) et la farine . Bien secouer pour avoir un mélange homogène . "Farinez" vos tranches de foies et saisissez-les dans du beurre clarifié (ou votre corps gras à vous) . Attention le coeur de la tranche ne doit pas être gris, trop cuit mais rester "rosé" car sinon votre foie sera sec et pas très bon



Mélangez vos lasagnes dans le plat de service brûlant . Couchez vos tranches de foie dessus . Posez une feuille de film et un torchon plié dessus (ou un couvercles en silicone si vous en avez un) le temps de "déglacer" la poêle au vin doux, Archangelis de Gaillac si vous le trouvez, mais Madère ou au Maury marcheront très bien aussi .

Servez aussitôt . Avec une petite salade de mâche et de choux pet-soï votre plat sera complet , aussi joli et appétissant qu'il sera agréable au palais

NOTES TECHNIQUES:

Seule la cuisson des "lasagnes " différentes est délicate . Attention la cuisson des légumes sera très rapide dans des woks très chauds et séparés Surveillez bien pour avoir des consistances "nettes" : c'est le rapport des goûts et des textures respectives qui créent l'harmonie de ce plat :.

On les réunira au dernier moment car la cuisson est différente afin de préserver leur bonne "présentation" certes, mais surtout leur textures différentes qui font tout le "pep" du plat

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes surtout si vous utilisez des pâtes fraîches "maison" qui ne sont pas salées . Regardez bien la composition si vous en achetez des "toutes prêtes"

Pour les "sans gluten" ? même observation si vous faites les pâtes vous même avec de la farine sans gluten . Pensez aussi aux farines de riz , de chataignes et de maïs etc ... qui donneront des "lasagnes" différentes mais très goûteuses !

Pour les "sans gras" faites bien attention à bien "éssorer" les gras de cuisson moyennant quoi ce sera un plat parfaitement raisonnable pour vous .

Attention si vous êtes au régime "sans sucre" oubliez les pâtes fraîches et les patates douces ... remplacez-les par des "lasagnes" de panais ou de salsifis qui contiennent peu de sucre mais surtout de l'inuline donc sans danger pour votre taux d'insuline. Vous pouvez aussi utiliser des "lasagnes" de courgettes également . Attention la cuisson des légumes sera très rapide dans des woks très chauds et séparés . On les réunira au dernier moment car la cuisson est différente afin de préserver leur bonne "présentation" certes, mais surtout leur textures différentes qui font tout le "pep" du plat

Pour "déglacer" vous oubliez le vin doux et prenez un décoction "vieille chouette" à base d'estragon , de melisse et de lippia .

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