



DES TARTINES DE MERE GRAND

Parceque je me rappelle des tartines de mon enfance dans une vieille cuisinière avec des paysages d'email sur les portes j'ai envie de partager quelques secrets ...

PETITES CROUTES AU GORGONZOLA

Ingredients pour les croûtons

- Des tranches de pain sec coupées fines (note 1)
- Des échalottes grises (note 3)
- des tomates fraîches en tranche
- des gousses d'ail (note 2)
- quelques cebettes (note 4)
- du gruyère ou un fromage sec à raper - - du Gorgonzola

preparation

Frottez les tranches de pain (même sur les deux faces si vous aimez les choses goûteuses) avec ail, les échalottes grises (ou les deux) .

couvrir d'une tranche de tomate fraiche jusqu'aux bords des brins de cebelles hachées et sur le dessus une tranche de Gorgonzola

Mettez un peu de rapé sec, un nuage de gruyère(même sans sel" ça retiendra votre fondu lors de la cuisson ... et au four !



NOTES TECHNIQUES

(note 1) Si le pain est bien sec (vous pouvez le faire griller au four avant) quand vous passez l'oignon ou l'ail ça fait office de rape !

(note 2) L'ail ??? (plus il est frais plus il est doux surtout celui de chez nous est bien sûr le meilleur (Beaumont de lomagne)

(note 3) Prenez des échalotes grises . C'est sans comparaison avec les roses

(note 4)les "cebettes" ?? (pousses nouvelles toutes vertes sur les vieux oignons)

NOTES DIETETIQUES

(note 5) Vous pouvez utiliser tous les fromages "bleus". Ils fondent tous plus ou moins et sont plus typés les uns que les autres . Le roquefort est fort dans ce cas remplacez la tomate par de la compote de poires hachées bien sèche et ne mettez pas de cebettes mais de l'agastache

Recette compatible avec les régimes "sans sel".... il n'y a pas de "bleus "sans sel" à ma connaissance Prenez du gruyère de la vallée du Lison, la tome fraîche de l'Aubrac pour l'aligot, certains chèvres et certains brebis

Pour les "sans gluten" partez de pains "sans gluten" ou de "galettes" de pomme de terre ... la suite sans changement !

Pour les régimes "sans gras" tenez compte du fait qu'il y en a dans les fromages dans vos calculs des doses journalières

Pour les diabétiques désolée il y a des hydrates de carbone dans le pain et dans les légumes !

Mais je vous propose de mettre des petits tas de fromage rapé sur une plaque en silicone ou en "téfal" vous faire cuire et vous décollez les galettes . Bien froides vous les tartinez d'une crème de gorgonzola avec du mascarpone , de l'ail et des cebettes hachés menu, du poivre vert déshydraté moulu bien mélangés Bien sûr c'est différent mais vous verrez c'est très bon et vous pourrez faire râler les "pas régime" !

ON FE CE KOI KON PEU AVE CE KOI KON A

SALADE AUX OEUFs MOLLETS ET CROUTONS DE CHEVRE CHAUD

Ingredients

Pour les croûtons

- Des tranches de pain sec coupées fines (note 1)
- Des échalottes grises (note 3)
- du chèvre ou du brebis frais ss sel
- des gousses d'ail (note 2)
- quelques cebettes (note 4)

Pour les oeufs

- des oeufs frais
 - sel???
- de l'eau avec du vinaigre d alcool

Pour la salade : - une romaine , une frisée, une laitue au choix

Pour la sauce :

voir sauce verte, sauce moutarde , sauce vieille chouette etc ... au goût..

preparation

Frottez les tranches de pain (même sur les deux faces si vous aimez les choses goûteuses) avec ail, les échalottes grises (ou les deux) . Cachez les cebettes hachées sous une tranche de fromage glissez au four

Pendant ce temps préparez les oeufs mollets:

Les casser un par un dans des verres Porter à ébullition de l'eau avec du vinaigre d'alcool (blanc) A frémissement glissez les oeufs un par un dans l'eau et "serrer" le blanc autour de l'oeuf Egouttez avec une araignée et déposez les sur un linge où vous les tiendrez au chaud

Mettre la sauce de votre choix au fond du saladier .

Avec des croûton au brebis prenez plutôt une sauce yaourt (il peut être 0%), verjus, moutarde (sans sel), un rien de 4 épices

Pour les croûtons au chèvre choisissez une sauce aux herbes crème fleurette (ou yaourt 0%), jus d'orange maison, poudre de Perlinpimpin aux fines herbes , de la ciboulette et du persil frais haché, baies roses en mignonnette

Y mettre la salade en "lit" .

Si vous servez immédiatement "fatiguez la salade avant d'ajouter oeufs et croûtons .

Sinon posez oeufs et croûtons sur le dessus ; Chacun se servira des garnitures et vous tournerez la salade qu'au dernier moment pour qu'elle ne soit pas "confite" mais il y a des amateurs de salade confite ... choisissez selon vos convives !



NOTES TECHNIQUES

NB plus les oeufs seront frais mieux cela vaut :(blancs et jaunes “tiennent” mieux ensemble)

(note 1) Si le pain est bien sec (vous pouvez le faire griller au four avant) quand vous passez l'oignon ou l'ail ça fait office de rape !

(note 2) L'ail ??? (plus il est frais plus il est doux surtout celui de chez nous est bien sûr le meilleur (Beaumont de lomagne)

(note 3) Prenez des échalotes grises . C'est sans comparaison avec les roses

(note 4)les “cebettes” ?? (pousses nouvelles toutes vertes sur les vieux oignons)

NOTES DIETETIQUES

Recette compatible avec les régimes "sans sel"... pourvu que vous preniez du chèvre ou du brebis “sans sel” ;; il y a des chevriers plein de bonne volonté dans notre midi ... voyez un affineur il peut vous trouver cela ! Bien sûr sur des tartines de pain sans sel !

“Sans gluten” pas de problème et les “sans gras” utilisez la sauce yaourt 0% et ça marche

Pour les “sans sucre” attention à la tartine de pain et il y a un peu de sucre dans le fromage de chèvre ! choisissez le brebis . Au lieu de pain posez sur une plaque antiadhésive des feuilles de choux de chine pas percées et déposez-y vos tranche de fromage sur un hachi d'herbes Au four et déposez dorés sur la salade !

Je sais c'est pas pareil mais vous savez bien :

ON FAIT CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

TARTINES AUX GOMASIO ET CHAMPIGNONS DES BOIS

Ingredients

Pour les croûtons

- Des tranches de pain sec ou grillé (note 1)
- du chèvre ou du brebis frais ss sel
- des petits champignons (note 1)
- une “vinaigrette vieille chouette”

- des gousses d'ail (note 2)
- du gomasio “maison”(note 3)
- des tomates “olivette”

preparation

Frottez les tranches de pain sec(même sur les deux faces si vous aimez les choses goûteuses) avec ail, les échalotes grises (ou les deux) . Le pain sec fonctionne comme une râpe glissez au four

Sinon si votre pain est frais mettez-le dans le grill-pain et lorsqu'il est refroidi “tartinez le bien des herbes

Tartinez avec le fromage choisi, saupoudrez de “Gomasio” . accompagnez de tranches de tomates et de petits champignons des bois



NOTES TECHNIQUES

(note 1) Les petits champignons sauvages sont cuits à la vapeur d'eau vinaigrée (vinaigre d'alcool) très rapidement

. Recouverts immédiatement bouillants par bonne huile d'arachide ou d'olive avec de l'huile de sésame . On peut les conserver quelques jours au frais ... ou les stériliser et les ressortir de leur bocal à l'occasion !

(note 2) L'ail ??? (plus il est frais plus il est doux surtout celui de chez nous est bien sûr le meilleur (Beaumont de lomagne)

(note 3) Rappel du Gomasio maison : hacher des graines de sésame avec un petit peu de glutamate mais faites-le toujours au dernier moment : le “vrai” est un mélange avec du sel et il empêche le sésame de rancir

NOTES DIETETIQUES

Recette compatible avec les régimes "sans sel".... si vous prenez du pain "sans sel "

Pour les "sans gluten" partez de pains "sans gluten" et tout va bien

Pour les régimes "sans gras" prenez une de nos "vinaigrettes" sans gras". Faites cuire vos champignons au dernier moment , arrosez-les aussitôt cuits de votre sauce et laissez les refroidir . Il ne vous reste plus qu'à dresser !

Pour les diabétiques il y a très peu d'hydrates de carbone dans les légumes ! supprimez le pain et utilisez le "truc" des petits "croûtons de fromage" de tout à l'heure!

Je sais, je sais c'est pas pareil , mais c'est pas mal non plus et puis vous savez bien :

ON FE CE KOI KON PEU AVE CE KOI KON A