



## COQUELET GRILLE AUX GRAINES DE NIGELLE

Pensez lorsque votre parterre se pare des légères étoiles des "stellaires" ou étoile de Damas de surveiller leurs fructification . Dès que les capitules qui se forment commencent à devenir roux il est temps de les mettre sécher la tête en bas ... mais attention mettez un "récipient" dessous ( un grand sac de papier par exemple) qui recueillera les graines expulsées sans pour autant empêcher les plantes de sécher . Deux bénéfiques un superbe et délicat bouquet sec qui tiendra toute l'année et vous récupérerez des jolies petites graines noires bien parfumées pour les grillades, les sauces et les "mezzés" de l'été .

**Ingrédients :** un coquelet pour deux ... mais il y a des grands affamés ... et de très petits coquelets !

coquelet (note 1)  
1 zeste de citron  
graines de nigelle

huile d'olives  
poudre de Perlimpimpin  
sel ??? poivre ou "piquant" de LVC

### Méthode:

Découpez les coquelets et les mettre "en crapaudine (note 1). Les mettre dans un sac plastique après les avoir passé au pinceau avec de l'huile d'olives de qualité .

Les "fariner" ( voir fiche technique "farinage) avec de la poudre de Perlimpimpin , du "piquant" de LVC ainsi que le zeste de citron et quelques graines de nigelle.

Laissez reposer au frais ( mais pas au frigo) en retournant de temps en temps

Faites griller à bon feu dans sans excès sur le grill du barbecue ... si possible .Mais sinon dans un four moyen en hiver cela sera très bien (note 2)



Vérifiez l'assaisonnement et ajouter des graines de nigelle . Servez soit avec des petites courgettes vapeur, soit une compotée de patates douces ou une "auberginade" de LVC bien chaude . Bien sûr ajoutez quelques graines sur les légumes

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) mettre en "crapaudine" c'est découper le long du bréchet et les aplatir pour les disposez sur le grill ( ou la plancha) . Avantageux pour le découpage futur et *surtout* l'épaisseur étant mieux répartie la chaleur le sera aussi ... et donc la cuisson

**T.S.V.P ---->**

Si vous avez le moindre souci appelez “la vieille chouette” au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou [la.vieille.chouette@wanadoo.fr](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.fr)

(note 2) le four ne doit pas être trop chaud car sinon la peau “cloque” et la “couche d’air” fait en quelque sorte “isolant” et la chair se sèche sous la cloque , sera moins moelleuse et en même temps ne cuit pas comme il faut .

Comme vous avez un citron, coupez des tranches fines que vous couperez juste au milieu d’un des quartiers jusqu’au centre , tordez la rondelle pour décorer .

### **NOTES DIETETIQUES**

Pour les “sans sucre” et les “sans gluten” tout va très bien comme pour les “sans sel” puisque vous n’en avez pas mis !

Pour les “sans gras” pas de problème grave car nos coquelets actuels élevés en batterie en si peu de temps n’ont guère le temps de se “gaver” ... et cuits au grill c’est presque idéal .

et puis vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**