



TARTINES “OZEU” pour amoureux

Un “truc” sympa de LVC : la tartine aux oeufs pour amoureux permet à des “régimeux” différents de déguster un dîner commun au coin du feu pour les romantiques ou pendant leur émission favorite pour les fans de télé !

INGRÉDIENTS:

du pain.(note1)

du “fraîchet” frais de LVC (note 2)

des oeufs (note 5)

de la persillade LVC (voir la fiche)

piquant LVC

du coulis de tomate de LVC (note 3)

et/ou une boîte de terrine de LVC.(note 4)

du bon fromage râpé (note 4)

Poudre de Perlimpimpin

MÉTHODE:

Coupez votre pain en belles tartines. Si il s’agit comme ici de “baguette”, vous pouvez avant de “tartiner” enlever un peu de mie pour avoir un plus grand creux à remplir. Passer sur le pain une couche de persillade de LVC

Maintenant mettez une couche de bon fraîcheur dessus (version “light”) ou une couche de terrine de LVC (version charcutière note 4)) . Les gourmands peuvent même mettre les deux !!



N.B :Penser à saupoudrer entre les couches votre poudre de Perlimpimpin et du piquant LVC pendant le montage .

Mettez un “glacis” de votre bon coulis de tomates maison (note 3) et “calez”-y des oeufs (note 5) . Ici j’ai utilisé des oeufs de caille et de mes poules naines, selon la possibilité pour la “tenue” sur la tartine!



Maintenant saupoudrez de fromage sec râpé et enfournez à four très chaud. Servez brûlant mais avec le jaune “coulant” !!

Pensez à accompagner la tartine de salade fraîche, et pour le coup d’oeil, et pour une digestion sereine surtout s’il s’agit d’un dîner au coin du feu

T.S.V.P -->

Le dessert ?? Léger :un "kiwi-à-la-coque" ou des "POMMES NOIRES" de LVC, voir tout simplement une salade de fruits frais "maison"

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous pouvez utiliser n'importe quel pain auquel vous avez droit, "sans sel" ou "sans gluten" par exemple. Il est évident que pour les "sans sucre" c'est trop délicat . Mais voyez la note des "sans sucre" tout n'est pas perdu: "YA 1 TRUK"

(note 2) Si vous n'avez plus de "fraîchet" maison donc régime, vous pouvez utiliser un fromage blanc frais selon le cas "sans sel" voir 0% de M.G

(note 3) Si vous n'avez plus de "votre" coulis de tomate à vous :
en été où vous pourrez utiliser de la tomate fraîche du jardin, c'est le mieux
en hiver, optez plutôt pour du coulis industriel "sans sel"(il y en a, et si il est "sans sel" c'est que la qualité des fruits frais utilisés permet de le vendre sans exhausteur de goût !)

(note 4) Peut être allez-vous préférer à une terrine, une de vos boîtes de boudin ? d'andouille de couennes? ou autre "cochonnaille" à vous . Pas de problème .c'est excellent
Mais pour ceux qui sont brouillé avec "Monsieur le tessou", pensez aux poissons (rillettes de maquereau, sardines marinées, saumon fumé mode LVC ça marche très bien aussi .
Pour les "carnivores", essayez un steak haché bien parfumé de vos épices et aromates "maison" et mettez-le en forme de la tartine, vous verrez c'est pas mal non plus !!
Et pour les végétariens pensez à mélanger du tofu (neutre, sans goût) avec du brebis des Causses, du bon Munster ou du Roquefort, ça ne devrait pas vous déplaire !

(note 5) Les oeufs ?? pour des petites tartines comme ici: oeufs de cailles ou de poules naines, mais sur des grandes tartines de pain de campagne, appuyez le dos d'une cuillère à l'endroit où vous déposez l'oeuf et ça marche avec un oeuf ordinaire !

ATTENTION aux temps de cuisson ce ne sont pas les mêmes : le "jaune" de l'oeuf doit rester coulant et le "blanc" être pris . Surveillez car le temps passe du simple au double entre l'oeuf de caille et celui de cane (sublime) ! "pour l'oeuf d'autruche ?? Prenez une grosse miché de campagne, ... et n'oubliez pas d'inviter une belle bande de copains

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en n'a pas mis!

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que du pain "sans gluten"et à n'utiliser que vos épices "maison"vérifiés

Pour les "sans gras" avec du fraîche maison "sans gras" , une viande pas grasse (veau, poulet, steak, etc..) ou du filet de poisson frais ou fumé mode LVC, ce sera possible avec du fromage râpé 0% de MG . Bon il y a du gras dans les oeufs certes, mais vous n'êtes pas obligé d'en utiliser une douzaine ...

Pour les "sans sucre" certes plus délicat mais "YA 1 TRUK" . Remplacez la tartine de pain par une tranche selon la saison de citrouille , de courgette, céleri-rave , bref d'un légume à I.G bas. Mettez votre "montage" dans un petit plat à four individuel, voir dans une demi-papilote d'alu (ouverte sur le dessus : ça dorera parfaitement mais vous pourrez les déplacer dans l'assiette de votre chéri(e) .

Je sais c'est pas pareil mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A