



## ÂCHE ou LIVÊCHE ou CÉLERI PERMANENT

### SALADE DE LIVÊCHE, DINDE FUMÉE ET MAÏSSOU

Le seul problème est de trouver de la livêche : le moins qu'on en puisse dire est qu'elle est peu courante dans nos régions du sud . Malheureusement les pieds transplantés n'ont pas pris mais j'espère que vous en avez alors profitez-en !!

#### INGRÉDIENTS :

Pour la dinde

de la cuisse de dinde fumée mode LVC (voir recette )

Pour le maïssou :

de la farine de maïs (note 1)

du "boulhon" de LVC

du "piquant" LVC (note 2)

poudre de Perlimpimpin (note 2)

de la persillade LVC

crème (note 3)

Pour la sauce

fromage frais (note 3)

crème (note 3)

Herbes diverses dont bien sûr de la livêche

de la persillade LVC

huile hibou en colère et potion du diable : Quelques gouttelettes au goût (note 4)

#### MÉTHODE :

Le "MAÏSSOU"

Pourra être un reste de la veille gardé bien frais . Sinon \*

Faites chauffer du "boulhon LVC" . Lorsqu'il bout . Assaisonnez avec du "piquant" LVC + poudre de Perlimpimpin + de la persillade LVC . Ajoutez au goût (une cuillère de beurre, ou de crème voir de fromage blanc même 0% battu) . Fouettez et à la reprise de l'ébullition, faites tomber peu à peu la farine dans le tourbillon..

Attention, la consistance va beaucoup augmenter par la cuisson et en refroidissant : ne faites pas du béton ! La consistance d'une purée fluide est très bien . Tournez pour une cuisson uniforme .

ATTENTION "ça-é-cho" mais goûtez pour une parfaite cuisson

Versez sur un papier cuisson sur une plaque une couche uniforme . Laissez refroidir

La DINDE FUMÉE LVC :

Il arrive que la cuisse de dinde que vous avez fumée (voir recette ) n'ait pas été toute mangée ... ou bien vous l'avez faites exprès hier et elle est bien froide . Parfait ; Vous y découperez des cubes de bonne grandeur pour faire juste une bouchée

#### LA LIVÊCHE EN SALADE

A préparer comme toutes les salades en gardant que les feuilles tendres et fraîches mais ATTENTION un lavage soigneux comme toutes les salades "sauvages"( voir fiche nettoyage des légumes) .

NB :Vous pouvez lui adjoindre une salade douce type sucrine pour un goût moins typé

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

## LA SAUCE :

Hachez quelques feuilles d'âche avec persillade LVC et condiments bien finement . Bien sûr vous pouvez garder l'âche à part pour la "piler" moins fine pour trouver des morceaux dans la sauce si vous le souhaitez.

Vous pouvez "relever" votre sauce avec quelques gouttes ) d'huile de "hibou en colère" et/ou de la "potion du diable" (note 4) mais avec parcimonie et "oubliez" alors le "piquant LVC"

Mélangez en aérant au fouet au maximum votre "crème" (note 6) et vos herbes+ aromates . Vérifiez l'assaisonnement et mettez au frais dans un pichet de sauce .



## LE SERVICE

Soit vous êtes en famille . Dans un grand saladier mettez au fond une bonne grosse cuillère de sauce puis une couche de salade (livêche+ laitue par exemple) , puis des cubes de dinde et des cubes de polenta alternés . Recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients .Sauf pour les "sans sel" vous pourrez ajouter quelques olives noires en décor . Et le reste de sauce dans un pichet vient sur la table.On ajoute de la sauce dessus au dernier moment dans le plat sur la table et l'hôte "fatigue" la salade devant ses convives .Le pichet de sauce restera sur la table et chacun se servira selon ses envies

Soit vous effectuez un "service à l'assiette" . mettez les divers ingrédients dans le même ordre dans des assiettes creuses . Garnissez l'assiette avec une rondelle ou des mini-tomate et quelques olives noires (pas pour les "sans sel") . Et n'oubliez pas un mini-pichet individuel de sauce par personne pour les gourmands

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) de la farine de maïs **pas trop fine** , si vous n'en trouvez pas de la polenta (fine elle) fera très bien l'affaire

(note 2) Piquant LVC et poudre de Perlimpimpin vous sont connus utilisez légèrement , goûtez avant d'en rajouter , voir d'opter pour des aromates plus fortes (note 4)

(note 3)La crème de base de la sauce ? Vous pouvez à votre goût, utiliser une "gamme" de produits différents . En premier de la vraie crème double épaisse (comme elle ne va pas "cuire" elle est moins "toxique" pour les fans de diététique...) ou du mascarpone "moussé" au fouet .

De la crème fleurette sera parfaite mais plus liquide mais la sauce "s'accrochera" tout aussi bien. Pour ceux qui aiment les plats moins doux (et les "sans gras") optez pour du fromage blanc, un fraîchet" frais , voir une 0% de MG( pour les "sans gras") . Dans tous les cas bien aérer au fouet .

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.f](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.f)

Enfin ceux qui aiment encore plus de goût, ajouter à la "crème" de base un peu de chèvre vieux en copeaux ou de Parmesan .Pour les amateur de Roquefort, méfiez vous , il n'en faut pas trop pour ne pas "tuer" dinde et livêche par la force du fromage

(note 4) L'huile de "hibou en colère" et la "potion du diable" sont tous les deux très fort puisque réalisés avec du piment . Donc quelques gouttelettes suffisent car c'est fort vous le savez . Comme toujours , ayez la main légère, vous pourrez toujours en ajouter , jamais en enlever !!

## **NOTES DIÉTÉTIQUES**

Pour les "sans sel" pas de problèmes " puisqu'il y en aura pas .

Pour les "sans gluten" ? pas de soucis non plus avec des épices "maison"

Pour les "sans gras" voyez de près les ingrédients que vous utiliserez pour la sauce car pour le reste vous "êtes "parfaitement" dans les clous"!

Pour les "sans sucre" : pas de Maïssou bien sûr car c'est presque que des hydrates de carbone ( IG de 70)!! . Remplacez le par des petits cubes de patates douces crues(IG 40) ou de radis , navet (moins de 20!) ou autre légume cru moins dangereux pour vous . Je sais c'est pas pareil mais vous connaissez ma formule :

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