



LA CUISINE DE LVC

LES AMANDE GRILLÉES et “autres niamaniamas” VITE - FAIT

Bien sûr il existe dans le commerce des amandes grillées pour vos apéros mais pour les “sans sel” c’est pas “top” , je dirais c’est même du poison .

Essayez des choses toutes simples et pour des apéros uniques : faites des “niamaniamas” -comme disait mon amie ivoirienne Hélène- ... et trouvez en plein d’autres

MÉTHODE :

Commençons par les amandes LVC car cela ouvrira des horizons à nos amis “sans sucre” et “sans sel”... puisqu’on en mettra pas !

Selon photos des amandes? juste écalées avec votre “KASNOISOS” ou avec votre “KIKASTOU” sont rangées à plat dans une grande tôle . Au four chaud (chez moi) 130/135 ° . Si c’est moins chaud, ça ira moins vite mais ça marche au dessus de 100 ° .Ca mettra plus longtemps c’est tout . Secouez de temps en temps et goûtez .

Tenez prêt un bocal bien sec avec couvercle à vis .



Préparez la poudre de Perlimpimpin de votre choix .

Mettez les amandes aussi chaudes que possible dans le bocal . Une petite cuillère de votre poudre de Perlimpimpin . Fermez “à fond” . Retournez le bocal . Au bout d’un moment lorsqu’il est froid secouez pour répartir bien les parfums . Vérifiez la fermeture dans 2 jours.

Le bocal s’ouvre ?? ça ne se conserverait pas alors dégustez-les bien vite . Mais normalement cela peut se garder des mois sans rancir : c’est sous vide !

Allez , bon apéro

BIEN ENTENDU cela marche avec

les noisettes

les noix (toutes)

les cacahuètes fraîches

des morceaux de fruits ou de légumes séchés

des graines et “grains” type pois chiches “re-séchés” après cuisson par exemple **TSVP >**

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) rien de sorcier ... et imaginez, testez et ... recommencez si ça marche !

NOTES DIÉTÉTIQUES

DANS TOUS LES CAS ASSUREZ VOUS QUE VOUS AVEZ DROIT AU **PRODUIT DE BASE**

Pour les “sans sel” on en a pas mis donc tout va bien

pour les “sans gluten” Avec vos épices “maison” aucun problème

pour les “sans sucre” avec des amandes et leurs “cousines” les noix , graines de courges etc ... vous n’aurez aucun problème ! Testez les quartiers de clémentines séchées avec une poudre de Perlimpimpin piquante , au curry ou au “pimenton” vous serez conquis : c’est bien meilleur que les “crackers” et autres “cochoncetés” industrielles

pour les “sans gras” ne prenez pas des fruits “gras” , prenez plutôt des fruits secs par exemple : essayez des quartiers de figes, des morceaux de bananes sèches re-séchées au four + poudre de Perlimpimpin . Tout brûlant dans le bocal et à l’envers

D’accord c’est pas tout à fait pareil mais
vous connaissez ma formule :
ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A