



## NIAMANIAMAS

### AMANDINES, TOMATEE , FEURS DE CHENOPODES ET DE POURPIER AU VINAIGRE

#### Ingrédients :

amandes en poudre(note1)  
fromage blanc frais  
tomates (note 3)  
un peu d'huile d'olive  
fleurs de chenopodes au vinaigre

oeufs frais (note 2)  
poudre de Perlimpimpin  
"piquant LVC"  
sel ??? gousses d'ail  
fleurs de pourpier au vinaigre

#### Méthode:

##### *les amandines:*

mélanger poudre d'amandes, oeufs entiers ,fromage blanc ,du"piquant LVC" et de la poudre de Perlimpimpin

Vous obtenez une pâte fluide de la même consistance que votre fromage blanc . Salez éventuellement si votre régime vous le permet car les "niamaniamas" accompagnent l'apéritif et ils "poussent" à boire s'ils sont salés!

Passez un peu d'huile d'olive dans les formes de silicone de votre choix avec un pinceau

Versez la pâte en couche d'environ 1 gros demi centimètre .

5mn dans votre four à ondes et les amandines ont prêtes : cuites à coeur mais pas desséchées

Mettez de côté

##### *la compotée de tomates*

Soit vous avez fait cet été des "boâtes" de tomates . Vous en sortez une, vous assaisonnez de poudre de Perlimpimpin et de "piquant LVC", une larme d'huile d'olive , des gousses d'ail écrasées (au goût ) et c'est prêt !

Soit vous pelez des tomates fraîches, vous les épépinez et vous ajoutez les gousses d'ail entières . Cuisson à feu doux et laissez compoter tranquillement . Assaisonnez comme au dessus Mettez de côté

les fleurs de chenopodes et de pourpier au vinaigre

Là il vous faut avoir fait les "boâtes" à temps cet été !!! Sinon ??? mettez quelques seconde dans du vinaigre chaud une par une des fleurs de bégonia de votre production à vous , sans produits chimiques surtout et posez les délicatement sur vos amandines tartinées de tomatee



T.S.V.P

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous n’avez pas de poudre d’amandes ??? mais de la poudre de noisettes ??? “no problem” ça marche parfaitement bien mais dans ce cas utilisez plutôt des pétales d’hémérocailles au vinaigre ou des fleurs de capucine fraîche

Vous avez des amandes entières ??? Mondez-les (voir fiche ) et mixez-les avec les ingrédients directement : c’est moins fin “de grain” de pâte mais aussi bon ... sinon mieux !

(note 2) Prenez de bons oeufs “fermiers” vous y gagnerez en moelleux et en même temps en tenue . Vous pouvez si vous le souhaitez , battre les blancs en neige et les incorporer ensuite. Ce sera plus léger mais vous risquez d’avoir des trous difficiles à tartiner !

(note 3) Bien sûr des tomates du jardin , mûries sur le pied vous donneront de bien meilleurs résultats que les insipides choses rouges sorties des serres !

## NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème si on en a pas mis !

Pour les “sans gluten” là aussi vous pouvez être à l’aise c’est sans problème

Pour les “sans sucre” attention un petit peu de sucres dans les amandes et les tomates mais c’est encore très raisonnable ! Profitez-en ... mais n’en abusez pas

Pour les “sans gras” ça colle encore pas trop mal car la quantité d’huile d’olive utilisée est négligeable et peut même être supprimée . Mais attention toutefois il y a 50% de lipides dans les amandes . Avec du fromage frais 0% vous aurez autour de 12 à 18 grs de lipides dans 100 grs de petits “niamaniamas”. Ce n’est donc pas tout à fait parfait !

Vous pouvez faire des “bases” avec de la semoule extra fine de polenta ( vous passez votre polenta dans votre moulin à café électrique quelques secondes ) en la faisant macérer avec le fromage blanc une heure avant la préparation . Le reste sans changements

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

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