



“GUIT ET TESSON”

L'ANDOUILLETTE DE CANARD À LA CRÈME

Voyez la fiche de fabrication des andouillettes et ça vous donnera plein de bonheur . Cette recette pourra aussi vous servir pour des andouillettes (même du commerce) cela les rendra épatantes

INGRÉDIENTS :

Nos “andouillettes” (ou “crépinettes”)
de la moutarde “sans sel” LVC
curcuma en poudre
des fenouil cuits à la vapeur

de la crème fraîche fleurette (note 1)
poudre de Perlimpinpin
curry en poudre
persillade LVC

MÉTHODE :

Mettre dans la poêle antiadhésive vos “bébêtes” (entières ou éventuellement coupées en grosses tranches) à dorer doucement après les avoir percées avec une aiguille pour “sortir”. L'excédent éventuel de gras.

Pendant ce temps, mélangez crème fraîche, moutarde et épices. Goûtez pour vous assurer des bonnes proportions de votre mélange. Jetez l'excédent de gras

Entourez de morceaux de fenouil cuits à la vapeur que vous laissez dorer un peu. Quand tout est doré et “égoutté”, nappez de sauce et remontez la température MAIS NE SURTOUT PAS FAIRE BOUILLIR car la sauce tournerait !



Servir brûlant (éventuellement dans une croûte de vol-au-vent) ou même sur des petits toasts de pain rustique grillé (si possible devant la flamme d'un feu de bois ... vous verrez c'est remarquable) Autre solution ??

Valable aussi bien pour les “andouillettes”, les “crépinettes” ou la boîte de LVC stérilisée dans laquelle vous avez coupé des tranches .

Dans des petits plats en terre (ceux pour les crèmes catalanes) mettez des tranches d'andouilles, entourez-les de morceaux de fenouil cuits puis nappez avec votre sauce, un voile de bonne chapelure et vous faites gratiner sous le grill du four. Servez brûlant

T.S.V.P -->>



Dans tous les cas accompagnez de cidre bien frais (ou de jus de pommes frais centrifugé pour les "sans alcool" ça marche aussi) .

Dans tous les cas saupoudrez de persil haché lors du service

NOTES TECHNIQUES

Tellement simple qu'il n'y a rien à ajouter: il ne vous reste plus qu'à choisir votre version à vous !

NOTES DIÉTÉTIQUES

"sans gluten" pas de problèmes (attention aux petits croûtons : prenez bien du pain sans gluten)

"sans sel" avec les produits choisis et dans le cas des croûtons avec du pain sans sel c'est bon

"sans sucre" le fenouil vous est permis profitez-en mais oubliez les croûtons !

"sans gras" nous l'avons déjà vu, si l'andouillette elle-même a été faite avec le moins de gras possible en remplaçant la crème par un mélange fromage frais en faisselle bien égoutté fouetté avec la moutarde maison, les épices ... et si nécessaire. Rallonger la sauce avec un peu de lait écrémé. Goûtez et vous pouvez si nécessaire ajouter une larme de miel qui "cassera" l'acidité du fromage . Bon je sais c'est

pas pareil mais:vous connaissez ma formule

ON FE CÉKOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A