



ARTICHAUT et SES OEUFS “MIROIRS” FROMAGÉE

Vous pouvez retrouver la fiche “artichauts à farcir LVC” pour préparer les artichauts au dernier moment. Mais si vous aviez fait cuire les artichauts il y a quelques heures vous pourrez les réchauffer au dernier moment à la vapeur ou au FAO de LVC

**ATTENTION L ARTICHAUT S’OXYDE TRÈS VITE APRÈS CUISSON :
IL DOIT ÊTRE CONSOMME LE PLUS VITE POSSIBLE**

INGRÉDIENTS:

artichauts .(note1)	oeufs frais
persillade LVC (note 2) +(voir fiche si nécessaire)	fromage râpé .(note 4)
le corps gras de votre choix .(note 3)	poudre de Perlimpimpin
piquant LVC	

MÉTHODE:

PRÉPARATION DES ARTICHAUTS

Voir la cuisson des artichaut dans la fiche “artichauts a farcir LVC

Testez de préférence la méthode LCV de cuisson au FAO . Rapide, efficace et gardant tout le goût de la plante .

Préparez les têtes d’artichaut à l’avance pour pouvoir les mettre tout de suite sur l’assiette de service tout à l’heure avec les oeufs



Avec une petite cuillère vous enlèverez facilement le “foin” ainsi que les petites feuilles fines translucides qui entourent le “coeur”

Comme vous le voyez avec une mi-cuisson les opérations sont plus faciles et meilleurs sont les résultats.

Attention car toutefois trop cuits, les artichauts “s’écrouillent” très facilement !!

PRÉPARATION DES OEUFS “MIROIR”

suivez les photos

voir les photos 1 à 3 sur la page suivantes

Le corps gras doit être bien chaud et vous y “délayez” vivement 1 ou 2 bonnes cuillères de persillade LVC. Versez-y les oeufs en les répartissant bien partout .

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.fr

Puis répartissez largement du fromage (ou des fromages) de votre choix sur les oeufs . Et couvrez aussitôt d'un couvercle .

Photo 1 le corps gras doit être très chaud



Photo 2 bien répartir les oeufs



Photos 3 on couvre de fromage râpé puis on couvre d'un couvercle



Il se crée une pellicule blanche "le miroir" : en fait c'est l'albumine qui coagule sous l'effet de la chaleur sous le couvercle . Et elle fait fondre aussi le fromage

Photo 3 le fromage a fondu sous le couvercle

Photo 4 posez les 1/2 artichaut prêts sur les oeufs

Photo 5 les "feuilles" servent de "mouillettes"



Servez très très vite pour que chacun de vos convives puisse profiter de "ses mouillettes" et de leur "sauce" bien chaude

Un dîner délicieux et vite fait avec le FAO qui va réconcilier les enfants "kiémepaçà" avec les légumes !

N.B :Vous pouvez aussi opter pour une version très jolie et fort agréable . Vous préparez les demi-artichaut bien chaud comme d'habitude . Vous les rangez dans un plat à four bien calés . Vous casserez un oeuf dans chaque demi-pommes, une petite cuillère de persillade puis vous couvrirez du fromage de votre choix . Un tour au four sous le grill et servez vite bien grillé . C'est aussi très bien et compatible avec le régime "sans gras" avec un fromage 0% de MG

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) suivez la recette : "artichauts a farcir LVC" et pensez que si mes photos montrent des artichauts "ville de Macau" la recette est tout aussi excellente avec tous les artichaut cuits des petits violets de Nice aux gros "Macau" dont nous avons parlé . j'ai même un jour présenté des petits violets crus avec ces oeufs et cela a eut un gros succès

**ATTENTION L ARTICHAUT S OXYDE TRÈS VITE APRÈS CUISSON :
IL DOIT ÊTRE CONSOMME LE PLUS VITE POSSIBLE**

(note 2) Pour une cuisson des oeufs de cette recette la persillade sera bonifiée en lui ajoutant au dernier moment soit de l'estragon soit du basilic hachés

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

(note 3) le corps gras de votre choix mais pour des petits violets préférez l’huile d’olive et pour nos gros Macau un bon beurre (voir du beurre salé pour ceux qui le pourrait)

(note 4) le fromage peut-être du râpé de la fruitière du Lison “sans sel” pour les “sans sel” mais aussi des fromages plus puissants qui corseront le résultat (bleu, brebis, Camembert, chèvre, Roquefort, tome de trappiste ou bleu des basques par exemple)

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” le fromage peut-être du râpé de Comté de la fruitière du Lison “sans sel” sans problème mais bien sûr pas les autres fromages de la (note 4)!! trop salé .

Pour les “sans gluten” pensez à n’utiliser que vos épices “maison”vérifiés si vous en utilisez et sinon tout va bien

Pour les “sans sucre” IG de l’artichaut est très faible (20 seulement), l’oeuf et le fromage ont un indice de 0 mais néanmoins ils peuvent avoir un indice glycémique plus élevé. Inversement il y en a dans la persillade mais vu la quantité ce n’est pas dangereux

Pour les “sans gras” : ATTENTION l’artichaut lui n’est pas en cause mais attention à la cuisson : pas de corps gras! Cassez les oeufs dans des petits plats de terre individuels sur de la persillade sans gras . Râpez dessus du fromage 0% de M.G et enfournez à four brûlant (Dans un four à pain c’est génial!) mais ATTENTION à la cuisson : il faut juste que le jaune soit chaud ... pas dur !

Je sais, c’est pas pareil mais c’est quand même une bonne recette

Et puis vous connaissez ma formule :
ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A