



UN "CASSE CROÛTE" LVC

BAGUETTE AU FOIE DE VOLAILLE GRATINÉE

Dur week-end de natation ou de varappe . Préparez vite ce gentil "en cas" vite et bien fait . Vous le dégusterez en amoureux devant le film "kivabien" ou devant un beau feu de bois . Ajoutez une salade, des fruits et ça devient un dîner très équilibré

INGRÉDIENTS:

de la baguette (note1)
coulis de tomates LVC
fraîchet LVC (note 3)
Poudre de Perlimpimpin

1 de vos "boîtes" de foie de volaille(note 2)
fromage râpé (note 4)
persillade LVC
piquant LVC

MÉTHODE:

Commencez par couper le pain en deux belles moitiés bien larges . Vous pouvez -ou non - garder la mie : ce sera plus "reconstituant" pour un gros appétit après course à pied ou montée du Tourmalet en vélo sans dérailleur certes mais ce n'est pas indispensable

Tartinez d'une bonne couche de votre terrine . Ajoutez du bon coulis de tomates sur toute la surface puis faites des petits tas de votre persillade LVC . Ajoutez des cuillères de votre "fraîchet maison" et "touillez" bien pour répartir les garnitures



Assaisonnez avec de la poudre de Perlimpimpin et du piquant LVC

Une couche de bon râpé sur l'ensemble bien répartie partout : lorsque le fromage va fondre il va "retenir" la garniture dans le réseau qui va se former et ça ne coulera pratiquement pas en dehors de la tartine .



T.S.V.P --->

Bon, je ne vous ai rien dit mais si vous mangez avec les doigts, je n'ai rien vu . je suis sûre que vous n'oublierez pas de vous lécher les doigts ... après !

Servez dans le plat de cuisson dès que c'est gratiné

Servez bien sûr avec une salade verte classique (laitue, scarole par exemple) mais en saison, une salade de mâche et plein de fleurs de pissenlits ...

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Bonne utilisation pour du pain un peu sec . Avantage pour les "sans" vous pouvez utiliser sans problème votre pain "sans sel" ou "sans gluten"!

(note 2) Dans vos réserves vous avez une "boîte" de foie de volaille mais vous pouvez aussi utiliser une autre de vos "boates" par exemple un de vos foie gras de la mer c'est tellement différent ... mais délicieux

(note 3) Le fraîcheur "maison" est idéal : si vous n'en avez plus utilisez du fromage frais très bien égoutté . Et puis ce sera délicieux aussi avec du fromage plus fort (tenez avec du Munster, du Reblochon, ou même du Roquefort). Mais oubliez les ,vous chers amis "sans gras" ou "sans sel" . Mais dans ce cas optez plutôt pour une tranche de viande fumée LVC : elle tiendra mieux tête par son arôme à celui du fromage

(note 4) Bien sûr le "râpé" doit être du "sans sel" pour les "sans sel" (par exemple du comté de la fruitière du Lison) ou du allégé pour les "sans gras"

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" . Sur du pain "sans sel", prenez à du vrai fraîcheur à vous "sans sel" et soit une "boîte"à vous soit des foies de volaille sautés à la poêle et écrasés à la fourchette ou du "hachou de LVC" bien écrasé et avec votre "fraîchet" et votre coulis "sans sel" ce sera aussi bon et sans danger pour vous

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que du pain "sans gluten" bien sûr et vérifiez vos que vos épices "maison" sont pures

Pour les "sans gras". utilisez des foies de volailles juste "fondus" à la vapeur (ou au FAO) et finement écrasés avec un peu de "fraîchet" . Bien sûr fraîcheur "maison" ou des fromages frais "sans gras" (écrémé et 0% de M.G) . Le coulis de tomates LVC n'a pas de gras et pensez à du râpé "sans gras"

Pour les "sans sucre" bien sûr vous n'avez pas trop droit au pain . Essayez avec des tranches de courge un peu vieille et un peu raide en lieu et place du pain . Le reste de la recette sans changement
Différence ? à servir dans des petits plats individuels car "ça ne se tient" pas et vous ne sauriez manger cet "en-cas " là avec les doigts .
C'est différent certes, mais ce sera très bon quand même

Et puis vous connaissez ma formule :
ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A