



BROCHETTES AUX HERBES ARTICHAUTS NIÇOIS

Une viande un peu moins chère que le filet, des légumes de saison et un plat à déguster sans remords ... ou presque pour tous les "régimeux" !

Ingrédients :

des morceaux de boeuf (note 3)
des poivrons au choix
oignons (ou cebettes)
un peu d'huile d'olives
thym, laurier, estragon (note 4)
citron

des tomates fraîches (note 2)
des artichauts (note 1)
aulx (ou aillets selon saison)
du "piquant" LVC
de la poudre de Perlimpimpin LVC
branche de menthe ou laurier

Méthode :

Pour les artichauts type "macau" : les laver et les faire cuire à la vapeur après les avoir préparés (voir fiche) pour récupérer les fonds tournés". Les "pré-couper" en 4 ou 6 selon la taille pour pouvoir leur enlever le foin tout à l'heure . Les égoutter encore fermes . Les ouvrir en morceaux pour enlever le foin des morceaux et réserver . En effet vous ne les joindrez à la sauce que quelques minutes pour les finir de cuire tout à l'heure dans la sauce (voir en dessous le cas des "poivrades"

ou bien , pour les poivrades (dits aussi petits violets) les couper en 2 pour enlever le foin à la petite cuillère coupante à pamplemousse et les faire revenir dans très peu d'huile d'olives et dès qu'ils ont saisis ajouter des oignons hachés ainsi que de l'ail en pétales dans très peu d'huile d'olives y ajouter les tomates concassées (pelées ou non au choix) . Assaisonnez à la poudre de Perlimpimpin et au piquant LVC . Laissez mijoter

Coupez vos poivrons (vous pouvez utiliser plusieurs couleurs vos brochettes seront plus jolies) ainsi que des gros oignons en grands "carrés". Mettre le tout de côté au frais .

Enfilez sur des piques en bambou alternativement un morceau de viande (à peu près de même taille) , un morceau d'oignon, un morceau de poivron; un morceau de viande etc...

Dans de l'huile d'olive (vous pouvez ne pas en mettre et utiliser alors soit du lait écrémé soit du jus de pomme) avec vos herbes (bien sûr en saison vous utiliserez des fraîches) , des oignons ou cebettes et des aulx ou aillets soigneusement mixés (vous avez une crème qui a à peu près la consistance de crème fleurette)

Badigeonnez vos brochettes puis mettez-les dans la "boîte à farinage" LVC avec du "piquant" LVC, de la poudre de Perlimpimpin LVC (ici tandoori, colombo comme base) et vous secouez bien

NB vous pouvez faire "mariner" vos brochettes à l'avance et mais assurez-vous qu'elles ont bien épicées partout .Maintenez les au frais jusqu'au moment de la cuisson

Cuisson au barbecue l'été bien sûr , l'hiver?? à la "plancha" électrique ou tout bêtement sur une grille dans votre four bien bien chaud pour qu'elles soient "saisies" . Inversement je ne vous donnerais aucune instruction de cuisson : certains adorent les brochettes "au sang" (si vous percez le morceau de viande il sort encore du jus rose) et d'autres préfèrent "le carbone 14" , des adeptes de l'égyptologie peut-être ?

Donc cuisson à **vos** goût .

Pour les légumes là aussi deux écoles :

une version "chaude" vous servez avec vos artichauts provençale très chauds avec les brochettes

une version été , avec vos légumes bien frais , cuisinés la veille . Dans ce cas vous pouvez leur mettre quelques gouttes de vinaigre balsamique LVC ,

Vous pouvez aussi les égoutter et servir avec une vinaigrette LVC (vinaigre de souci, huile d'oseille, jus d'orange et de citron frais , Poudre de P et une pointe de cannelle)

et vous déposez votre brochette au sommet de cette goûteuse pyramide sur chaque assiette . La branche de verdure donnera de l'éclat et surtout n'oubliez pas le quartier de citron pour le décor, pour le goût ... et la digestion assurée



NOTES TECHNIQUES

(note 1) Deux sortes d'artichauts possibles :

les "macaus" et leurs cousins gros, bien verts doivent être choisis avec des feuilles bien serrées, bien "closes" au sommet : il s'agit d'un bouton de fleur à manger tout jeune quand il n'a pas encore envie de s'ouvrir ! Sinon?? sinon il rassemble toutes ses forces pour ouvrir son capitule et renforcer son fond qu'il consolide à grand renfort de fibres pour offrir aux abeilles toutes ses petites fleurs mauves tellement mellifères ... et le fond devenu le support des graines futures devient aussi solide qu'un panier de marché ;... et ce serait très indigeste !

les petits "violets" de chez-nous les "sudistes", dits aussi "poivrades" dans le Midi où ils se mangent tels quels à la "croque-au-sel", bien plus petits ils ne sont guère suffisants que pour un petit appétit mais plus tendres aussi mais attention la saison est courte ne vous laissez pas tenter trop tard dans la car ils se dessèchent vite . Conservez-les au maximum une journée au frais la tige -comme n'importe quelle fleur dans un verre d'eau *au frais*

(note 2) Si vous les trouvez optez pour des tomates ovales (type roma) certes plus sèches mais avec beaucoup de chair et peu de pépins . Bien sûr des fraîches sont préférables lorsqu'elles sont "des champs" en saison . Sinon, hors saison optez pour une de vos "conserves LVC" qui garderont toute l'année le goût des tomates de jardin ... et non le goût d'eau aromatisée de ??? des serres

(note 3) La viande doit être coupée "en travers du fil" et en morceaux de m[^]me taille si possible pour une cuisson homogène

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " puisqu'il y en a pas dans les ingrédients . Mais Attention pour les épices n'utilisez que des "vieille chouette sans sel" !! et pour les "sans gluten" ? même observation et tout va bien

Pour les "sans sucre" bien sûr il y a un peu de sucre dans les légumes utilisés (7 à 8%) mais c'est encore possible . Utilisez moins largement l'oignon que pour vos convives ..; et c'est encore raisonnable

Pour les "sans gras" ne mettez pas d'huile d'olives dans la marinade et attention à la sauce d'accompagnement .

Faites "mijoter vos artichauts dans un bouillon d'herbes, d'oignons, d'ail hachés et les épices . On y cuit alors les tomates . Pré-cuite les artichauts à la vapeur (ou au micro-ondes (voir fiche)ça marche bien) moyennant quoi ce sera un plat parfaitement raisonnable pour vous .

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