



ESCARGELS, CAGAROLS et autres ESCARGOTS

CANNELLONI D'AUBERGINES FARCIS AUX "CAGAROLS"

Ingrédients

des aubergines (note 1)
chapelure
un oeuf
du persil,
herbes de Provence
Poudre de Perlimpin
sauce :

des "escargels", "cagarols", "cagouilles"... (note 2)
un peu de lait
oignons + échalote,
de l'ail.au goût (mais plutôt beaucoup)
menthe (s) sèches en poudre
piquant LVC

des tomates en plus pour une tomatee ou beurre, farine et lait pour une béchamel : À VOUS LE CHOIX

Méthode

Coupez les aubergines (épluchées ou non au goût ici elles sont épluchées) en tranches régulières d'1/2 cm. "Enfarinez" les dans le sac à épices avec le mélange herbes de Provence +menthe (s) sèches en poudre + Poudre de Perlimpin + piquant LVC. Laissez "mariner" pendant que vous préparez le reste

Préparez la farce . Mélanger chapelure (ou mie de pain sèche) et le lait . Laissez gonfler . Dans le bol du mixer l'oignons + l'échalote + le persil + l'ail.au goût + un peu herbes de Provence "maison" et la poudre de menthe (s) séchées sont bien écrasés. Ajouter cette purée avec l'oeuf dans la chapelure gonflée. Vous obtenez une pâte souple (Note 3) .



Préparez les escargots . J'avais des "petits gris":je leur enlève le tortillon noir: les intestins. Mais ce n'est pas du tout une obligation juste une question de goût .Ajoutez les escargots à la farce .Mélangez .



Posez face à vous la "feuille d'aubergine" posez une cuillère de farce sur le bout le plus étroit . Roulez et formez le "cannelloni" . Rangez les dans un plat carré : c'est plus facile

T.S.V.P -->

Recouvrez soigneusement de la sauce de votre choix en faisant bien circuler entre les cannelloni . Ici j'ai choisi une "tomatée" de tomates fraîches avec ail, échalote, herbes diverses, oignons , persil .
Mais ça marche parfaitement avec une béchamel : le résultat est différent mais excellent dans la deux cas: plus tonique à la tomatée , plus moelleux avec la béchamel



On enfourne avec un peu de chapelure (avec la béchamel vous pouvez ajouter du gruyère pour un gratin plus doré)

NB : Ici j'avais ajouté quelques feuilles de laurier qui me servaient pour le décor du plat et des assiettes

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) les aubergines de la violette à la blanches, elles vont toutes fort bien marcher : vous aurez juste des rouleaux plus ou moins larges

(note 2) des "escargels", "cagarols", "cagouilles"... bon je vous l'accorde les noms sont variables selon les régions d'Occitanie et forcément comme nous n'en faisons pas l'élevage mais que ces animaux se sustentent de toutes les herbes parfumées de nos causses et autres "païs pelats" ils varient de taille (du "petit gris" à l'énorme "Bourgogne"), et de goût ... donc de nom! Mais rassurez vous ils sont tous en "tire-bouchon" et se mangent tous ! C'est juste plus de patience ...

(note 3) Vous obtiendrez une farce plus ou moins épaisse en augmentant éventuellement la dose de lait

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" tout va bien : on en a pas mis

Pour "sans gluten" ça passe très bien sauf dans le cas de la béchamel optez pour faire la sauce avec une farine de riz par exemple

Pour les "sans gras" choisissez la "tomatée" et pas de saucis (éventuellement vous pouvez même utiliser du lait à 0% de M.G)

Attention si vous êtes au régime "sans sucre" pas de béchamel d'office et pour la mie de pain trempée, remplacez par du fraîcheur bien égoutté . Ce sera quand même très bien vous verrez
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