



ANIMELLES, COQUINES ou FRIVOLITES

ANIMELLES farcies "vieille chouette":

En France on ne trouve que des testicules de jeunes moutons sous le nom de "rognons blancs". Enlever la pellicule qui les recouvre si on veut garder des tranches "plates" sinon la membrane se rétracte ..et vous avez des "coupelles" que vous ne pouvez faire dorer uniformément ... mais avant tout vous les faites juste se raidir, vous les laissez refroidir puis vous "farcicez" vos petites coupes d'une bonne "persillade vieille chouette" forte en estragon, agapanthe et verveine. Vous les "callez" dans les creux d'un couscous prè-cuit. Arrosez d'un peu de jus de citron, du pastis et un peu de sirop de cannelle. Juste un coup de "grillage" au "chalumeau" pour dorer le tout ... Servez avec des poivrons grillés en salade Un rêve d'ailleurs ...

COQUINES AUX CHRISTOPHINES ET AU POIVRE VERT FRAIS

Un plat simple bon marché et adaptable aux différents régimes ... et néanmoins particulièrement goûteux

Ingrédients :

des rognons blancs (note 1)
des radis roses
corps gras de votre choix
vin doux corsé au choix

des christophines mûres (note 2)
du poivre vert frais (note 3)
du bouillon "LVC" (note 4)

Méthode:

Il vous faut des christophines très mûres (en fin de saison elles commencent à pousser et développent une amande qui sort comme une petite langue blanche entre les "lèvres pincées" du fruit). Préparez les (Si la peau est dure (souvent en fin de saison) épluchez-les comme des courgettes et découpez les en petits bouts .

Vous garderez précieusement l'amande. . Vous aurez deux morceaux plats par fruit et vous les couperez en petits carrés que vous ferez "griller" dans un minimum d'huile brûlante au fond d'une petite casserole et mettez les de côté .

Coupez en tranches les radis roses
Egrenez les grappes de poivre vert ..

Faites revenir les animelles coupées en deux (epluchez-les si elles ne le sont pas) pour qu'elles puissent cuire uniformément .A FEU VIF .

Attention elles doivent juste "blanchir" puis vous ajoutez les cubes de christophine, les rondelles de radis vous couvrez .





5 minutes plus tard ajouter le poivre vert frais égrainé . Faites bien revenir le tout toujours à feu vif et verser le bouillon LVC

Laissez mijoter quelques minutes sans couvercle, ajoutez les amandes de christophines grillées . Faites réduire la sauce et servez brûlant dans des assiettes chaudes (note 2).

ACCOMPAGNEMENT POSSIBLE

Préparez des "rubans " de carottes en les coupant en lanières avec votre épluche-légumes (note 1)

Bien sûr si vous avez une mandoline (... et que vous savez très bien vous en servir pour ne pas risquer d'y laisser un doigt !) vous aurez une régularité de coupe parfaite . Assaisonnez à la poudre de Perlimpimpin et faire cuire au dernier moment (au four à ondes ou éventuellement à la vapeur "al dente" en accompagnement du plat . Juste attendrir le légume mais *ne pas trop le cuire* : il ne doit pas s'écraser .

Servez-les dans des petits plats car ainsi chacun sera libre de déguster "coquines" et "rubans" ensemble ou non, selon les goûts de chacun .

Néanmoins il y a une "complémentarité" , une "complicité réelle" entre le moelleux des "coquines" en sauce et le côté "craquant-sucré" des "rubans " de carotte .

Inversement si vos convives le souhaitent, ils pourront les déguster séparément . Dans ce cas proposez un peu de beurre fondu chaud mêlé d'un jus d'orange sanguine avec les "rubans "

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) votre détail de cette coupe dans la "fiche tagliatelles de légume"

(note 2) Pour servir dans une assiette chaude vous n'avez pas de chauffe-assiettes ??? pas de problème mettre quelques secondes l'assiette au four à ondes avec quelques gouttes d'eau puis la sécher soigneusement

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " puisqu'il y en a pas dans votre plat.

Pour les "sans gluten" ? pas de soucis non plus avec des épices maison !!

Pour les "sans gras" faites bien attention à bien "essorer" les gras de cuisson moyennant quoi ce sera un plat parfaitement raisonnable pour vous . Dans le cas d'un service séparé des "rubans" de carotte faire une sauce avec juste du yaourt 0% fouetté avec une cuillère à moka de miel de lavande et autant de moutarde blanche LVC.

Attention si vous êtes au régime "sans sucre" préférez les salsifis aux carottes. Les salsifis contiennent peu de sucre mais surtout de l'inuline donc sans danger pour votre taux d'insuline. Vous pouvez

également utiliser les mêmes pour la garniture de “rubans” . Attention la cuisson des légumes sera plus rapide pour la christophine que pour les salsifis . Faites les cuire séparés si vous souhaitez utiliser les deux . Dans ce cas on les réunira au dernier moment afin de préserver leur bonne “présentation” certes, mais surtout leurs textures et leurs parfums différentes

Pour un service séparé des “rubans” faire une sauce bien onctueuse avec de la crème fraîche double et 1/2 c à café de moutarde “vieille chouette” + 1 quartier de pomme mixée . Pour “déglacer” vous oubliez le vin doux et prenez un décoction “vieille chouette” à base de tilleul, de mélisse et de lippia .

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