



COURGETTES RONDES FARCIES MODE LVC

La courgette ronde est moins courante sur nos étals que sa cousine longue mais elle est plus fine de goût ... si elle vient du jardin surtout .

Bien sur vous pouvez utiliser des fruits longs sans problème mais ce sera moins joli .

INGRÉDIENTS :

des courgettes petites, "individuelles"
de la chapelure fine (note 2)
oeuf entier ou le blanc au choix
poudre de Perlimpimpin

du jambon "blanc" (note 1)
oignons échalottes et aulx
bouquet de persil et herbes de votre choix
piquant LVC

MÉTHODE

Commencez par préparer votre farce . Dans votre mixer vous hachez d'abord votre viande froide . Hachez oignons échalottes et aulx

Vous ajoutez la chapelure , un oeuf et la cuillère de "fraîchet" maison . Ajoutez le gros bouquet d'herbes et faites tourner pour obtenir une pâte bien liée et fine . Vérifiez l'assaisonnement

Épluchez vos courgettes en partant du fond (côté où il y a la trace de l'ancienne fleur) et n'arrivez pas jusqu'au bout .



Avec un couteau pointu vous allez découper un chapeau en tournant autour peu à peu en plantant le couteau en biais à droite, puis en biais à gauche jusqu'au milieu du fruit . Le chapeau va se détacher . "Fignolez" alors les pointes du fond du fruit . Le fond est donc épluché mais pas le chapeau .

Maintenant avec une petite cuillère videz soigneusement les graines de l'intérieur .



Calez votre fruit en découpant légèrement le fond et remplissez de votre farce en débordant bien /le fruit va "fondre" et votre farce contenue va "tenir" le fruit pendant la cuisson .

T.S.V.P--->

Enfoncez bien le petit chapeau dans la farce et ça va “déborder” gentiment . Jolie présentation n’est-ce pas mais en plus c’est bon !

DEUX SOLUTIONS

Soit vous enveloppez le fruit de film étirable et un tour au FAO . Dès que c’est mou c’est cuit .

Soit vous les rangez dans un plat à four, un rien de beurre frais fondu sur le dessus et cuisson à four moyen . Certes c’est plus long mais c’est plus savoureux aussi

NB : *Si vos courgettes sont très fraîches et tendres*, vous pouvez parfaitement ne pas les éplucher mais les laver soigneusement en les frottant avec une éponge rugueuse pour enlever les mini-piquots de la peau .

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Bien sûr le jambon est salé, hyper salé surtout celui de l’industrie . Vous pouvez parfaitement le remplacer par du rôti froid, de la dinde ou autre volaille “maison” mais plutôt une viande “blanche” . Double avantage : vous pouvez utiliser un petit reste et surtout vous êtes sûr(e) qu’il n’y a et meilleur goût, de la vraie qualité et pas de sel

(note 2) la chapelure est la vôtre , faite à partir de pain grillé et mis en poudre à la maison . Grand avantage le prix et surtout vous utilisez le pain qui correspond à votre régime : pain “sans sel” pour les “sans sel” et pain “sans gluten” pour les “sans gluten” par exemple

NOTES DIÉTÉTIQUES



Pour les "sans sel" pas de problèmes ” puisqu’il y en auras pas .

Pour les “sans gluten” ? pas de soucis avec des épices maison !!
Attention pensez à n’utiliser que votre chapelure à vous à base de pain sans gluten

Pour les "sans gras" Utilisez du fraîcheur maison ou éventuellement du fromage blanc 0% de M.G . Bien sûr ne mettez pas de beurre pour une cuisson au four . Ce sera très bien quand même.

Pour les “sans sucre” pas de chapelure et augmentez la dose d’oeuf pour une meilleure prise de la chair de la farce

D'accord ce ne sera pas tout à fait pareil, mais promis se sera bon quand même! ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A