



AU COIN DU FEU POUR AMOUREUX

les CROQUE-MER de LVC

Il y a bien longtemps j'avais trouvé une fer à croque-Monsieur dans un vide-grenier et je l'avais acheté en souvenir des délicieux goûters de mon enfance . Et je ne l'ai pas tout à fait utilisé comme d'habitude mais le résultat a bien plu à mon "vieux hibou" alors je partage bien vite mon idée avec vous !

INGRÉDIENTS

pain de mie (note 1)	carottes (note 2)
fraîchet LVC (note 3)	crème fraîche
persillade LVC	persil haché fin
des fruits de mer "pré-cuits" (note 4)	du beurre ramolli
vosre poudre d'herbes séchées	ail (note 5)
poudre de Perlimpimpin	piquant LVC

MÉTHODE

Épluchez puis faites cuire vos carottes à la vapeur pour pouvoir les réduire en purée . Ajoutez persillade LVC, et assaisonnez de poudre de Perlimpimpin et piquant LVC . Vous pouvez ajouter un peu de beurre ou de crème épaisse pour un peu plus de "moelleux"

Avec le fraîche LVC fabriquez une fromagée berrichonne (voir fiche) en ajoutant persillade LVC + persil haché fin + vosre poudre d'herbes séchées . Assaisonnez de poudre de Perlimpimpin + piquant LVC

Si vous êtes bien courageux vous faites cuire vos fruits de mer les uns après les autres : vous ne les mélangez qu'après cuisson . Pensez à recouper les plus gros afin que les morceaux de coquillages, de calamars etc.. soient assez réguliers et pas trop gros car sinon ils ne tiendront pas dans votre croque-mer: le pain ne pourrait donc pas se coller au bord

Vous pouvez passer un peu de beurre ramolli sur une face de chaque tranche car les vieux fers qu'on chauffe sur le gaz "attachent" volontiers mais ce n'est pas obligatoire .

Tout est prêt . Maintenant passons au :**MONTAGE**

Sur une tranche mettre une couche de fromagée et en face sur l'autre tranche mettez une couche de purée de carotte



Sur la première tranche mettre une bonne cuillère de vosre mélange de fruits de mer (note 4)

T.S.V.P -->

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou la.vieille.chouette@wanadoo.f



Puis vous retournez la deuxième tranche , bien sûr le côté de la couche de carotte sur les fruits de mer afin de bien superposer les tranches de pain .

Faire chauffer le fer des deux côtés .Puis faites bien chauffer le premier côté du fer . Calez votre “sandwich” bien vertical avant de fermer le fer . Retournez le fer : la cuisson ce fera bien régulière puisque la cuisson chauffera le deuxième côté du fer tandis que le “pré-chauffage” finira la cuisson du premier côté .

Tenez au chaud au coin du four chaud en attendant la cuisson du dernier “croque-mer”



Servez dès que c’est prêt avec une petite salade un peu goûteuse genre comme ici de la frisée, voir de la roquette ou autre salade typique

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous pouvez utiliser du pain de mie classique mais aussi de la brioche pré-tranchée . Bien sûr, si vous êtes plus gourmand , faites du bon pain maison dans un moule carré (à cake) et vous pourrez dans ce cas utiliser des pains “fantaisie” aux graines, au maïs ou du pain “gris” , du pain de seige voir du pain “noir” allemand et si malheureusement vous êtes “sans gluten” vous pourrez même utiliser des crêpes épaisses type “mate-faim” . Dans ce cas graissez bien vos fers et pré-découpez les au format de vos fers

(note 2) ous pouvez utiliser aussi du coulis de tomates LVC si vous le préférez : l’essentiel est qu’on ait un peu de “légumes” dans notre futur “sandwich”

(note 3) Si vous n’avez plus de fraîcheur “maison” vous pouvez selon le cas utiliser du fromage blanc très égoutté frais “sans sel” , ou bien pour les “sans gras” du 0% de M.G sans problème

(note 4) Vous pouvez utiliser un mélange de fruits de mer congelés à défaut de coquillages frais, vous les ébouillantez soigneusement et égouttez-les bien .

T.S.V.P -->

(note 5) A défaut d'ail frais vous pouvez utiliser de l'ail en poudre c'est un peu moins fin mais à défaut c'est mieux que rien

NOTES DIÉTÉTIQUES

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

Pour les "sans gras" certaines recettes vous seront accessibles , pas d'autres mais vous le trouverez bonbon par bonbon.

Pour les "sans gluten" ? il vous faut absolument n'utiliser que du pain "sans gluten" . Si vous n'en trouvez pas utilisez des crêpes épaisses que vous découperez "au format" de votre fer .

Pour les "sans sucre" vous ne pouvez certes pas utiliser cette recette car le pain n'est pas pour vous et il y a beaucoup de "sucres" dans la carotte . Bref, si vous souhaitez passer la soirée au coin du feu essayez une autre recette . Dans des petits pots à crèmes catalanes, mettez une couche de caviar d'aubergine au fond , mettez vos fruits de mer bien mélangés, rajoutez une couche de votre fromagée. Saupoudrez de râpé . Et bien faire gratiner au four

D'accord ce ne sera pas pareil... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A