



CROUTES

CROUTES AILEES AU BREBIS ET SA SAUCE VERTE

Ingrédients :

courgettes
tranches de pain
"persillade" LVC(note 2)
menthe fraîche ou basilic
une pincée de cannelle
fromage de brebis frais (ss sel)

tomates
gousses d'ail
yaourt (facultatif)
du poivre rose
poivre à queue pilé

Méthode:

croûtes aillées au brebis

Comme d'habitude, vous utilisez des tartines de pain sec (ou des "biscottes LVC ça marche voir fiche)et sinon vous les faites griller (four 175 °) pour qu'elle soient dures et fonctionnent comme une râpe lorsqu'on frotte les gousses d'ail (voir des échalotes) dessus . Tartinez généreusement de fromage de brebis

Garnissez vos croûtes rangées avec un peu de coulis de tomates concentré (soit du frais , soit un bocal LVC de votre réserve) . Vous pouvez mélanger un peu de sauce verte (voir dessous)

Un voile de gruyère râpé ... et au four . Vous servez brûlant avec la sauce d'accompagnement

sauce verte:

Faites cuire rapidement (ça marche au four à ondes) courgettes et persil et réduire en purée . On peut aussi se servir de bocaux de compotée de courgettes LVC tous prêts dans vos "réserves" . Ajoutez le basilic et/ou la menthe et passez au mixer

Joindre une persillade LVC (voir fiche) et on ajoute ciboulette, thym frais et estragon (peu) + de l'ail le tout avec de l'huile de noix (au goût) ou d'olive

Remettez tout dans le mixer et laissez tourner en rajoutant éventuellement un filet de yaourt (même du 0%) pour épaissir

Vous terminez avec une branche de basilic ou de menthe dessus pour "le coup d'oeil" ...

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) le pain utilisé est sec ou à griller avant pour qu'il soit "raide" et qu'il fonctionne comme une râpe lorsqu'on frotte les gousses d'ail dessus

(note 2) Ajoutez des terminaisons de menthe (fleuries si possible) ou si vous en avez du frais quelques feuilles de basilic hachées à votre persillade LVC habituelle (voir fiche)

NB Et réservez vous à l'occasion de cette sauce pour accompagner une côte d'échine de porc grillée ou des pommes de terre "sous la cendre" que vous ouvrez en deux et que vous creusez légèrement pour y mettre votre sauce .

T.S.V.P->

NOTES DIETETIQUES

Recette compatible avec les régimes "sans sel".avec du fromage "sans sel" bien sûr

Pour les "sans gluten" si votre pain est "sans gluten" tout va bien

Pour les régimes "sans gras" c'est épatant cette sauce est faite pour vous car vous pouvez tout à fait ne pas mettre d'huile de noix ou d'olive mais un peu de yaourt maigre à la place !

Pour les "sans sucre" il y a très peu d'hydrates de carbone dans les légumes ! et utilisez à fond le "truc" de la crème fraîche ! mais remplacez le pain par des tranches d'aubergine

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

NB Si vous utilisez de la crème attention si vous n'avez pas droit au lactose !

