



DES USAGES DE L OIGNON PEU COURANTS !

LES ONION-RINGS IRLANDAIS ... LVC

Les “onion rings” à la bière et aux épices pour un apéro-dîatoire sympathique et puis même si vous n’êtes pas “sans sucre” ou “sans gras” , regardez donc la deuxième recette de la salade de “cebas” aux épices

Ingrédients

Pour 4 pers.

2 oignons blancs (ou roses de Roscoff)
1 cuill à soupe de levure de boulanger (note 2)
du gros sel gris de Guérande (note 3)
piquant LVC

un bol de farine (note 1)
un demi bock de bière (note 3)
poudre de Perlimpimpin (note 4)

Préparation

- Couper les oignons en larges tranches et les séparer en rondelles.
- Préparer la pâte à beignets en mélangeant farine et levure, puis ajouter la bière à température . Pour la consistance ?? Pas trop ferme le pâte ne “collerait” pas au légume humide , pas trop coulante il n’en resterait pas assez !
- assaisonnez assez fermement pour un haut goût avec poudre de Perlimpimpin et piquant LVC (notes 4 et 5)
- Avec de la levure de bière (note 2) laissez “reposer” la pâte au chaud une bonne heure : Elle lèvera et votre pâte sera plus légère . En urgence ?? un peu de bicarbonate de soude (une pointe de cuillère) : moins traditionnel, certes mais instantané et (un peu) plus digeste
- Faire tremper les rondelles dans la pâte et “égouttez”l’excédent .

Si vous y avez droit et que vous ne craignez pas de devoir “noyer” vos onion-rings sous quelques pintes de bonne “ale” irlandaise, saupoudrez de grains de sel au dernier moment ; mais

ATTENTION !

ça risque de “sauter” (note 3) lorsque vous plongerez vos légumes dans la friture et puis vous pouvez aussi saler au moment du service ... ou oublier le sel pour les “sans sel”

Le bain de friture ?? une bonne huile à 180°. ... ou comme là-bas un mélange de saindoux et ... d’un peu d’huile

- Lorsqu’ils sont bien bronzés, faites les bien se “ressuyer” de leur excès de gras sur du papier absorbant ... ou dans un torchon que vous secouez comme nos grands mères pour égoutter la salade! Mais doucement quand même car c’est très fragile !!

T.S.V.P-->

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Farine de blé classique bien sûr mais vous pouvez emprunter” aux “sans gluten” des farines diverses qui donneront des goûts et des “croquants” différents . Optez pour la farine de pommes de terre (bien dans l’esprit de la recette et) , de sarrasin , farine de riz, de quinoa, de maïs etc

(note 2) Pour préparer la pâte elle sera à température de la pièce car sinon votre pâte ne lèverait pas .
Le choix de la bière ?? Une rousse irlandaise serait parfaite et vous la servirez bien fraîche ensuite à l’apéritif (avec un filet de Gin et/ou un rien de sureau, vous aurez un super cocktail)

(note 3) Le sel gris de Guérande a un goût savoureux mais comme il contient encore un peu d’eau de mer ça risque de “sauter” lorsque vous plongerez vos légumes dans la friture et puis vous pouvez aussi saler au moment du service ... ou oublier le sel pour les “sans sel”

(note 4) Pour la poudre de Perlimpimpin vous connaissez la question : faites selon vos goûts le mélange d’herbes et d’épices qui vous plaira **à vous** (voir fiche pour la technique des mélanges) . Méfiez-vous simplement des mélanges “explosifs” de goûts trop peu compatibles ...
Et rappelez-vous qu’en mettant des poudres de Perlimpimpin différentes dans la même base, vous aurez des goûts différents à l’arrivée !

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème si vous laissez le sel dans le placard . Optez pour un assaisonnement assez fort en poudre de Perlimpimpin et piquant LVC et vous serez étonné du bon résultat

Pour les “sans gluten” ? pas de soucis non plus avec des épices maison pourvu que vous choisissiez une “farine sans gluten” ou bien une des farines qui vous sont autorisées bien sûr sarrasin ou pommes de terre (bien dans l’esprit de la recette) , farine de riz, de quinoa, de maïs etc ... Mais ça vous connaissez . Dans ce cas pas de problème!

Pour les "sans gras" bien sûr la cuisson en friture ne vous est pas permise . Essayez une pâte un peu plus ferme , posez vos rings sur une feuille de silicone et au four chaud . Je sais c’est plus difficile à réussir mais c’est très bon quand même ... juste autre chose

Attention si vous êtes au régime “sans sucre” en principe pas grand chose pour vous là dedans ... car c’est vrai les oignons contiennent plein de sucre et ne parlons pas de la farine ! Le moindre mal ?? Vos “rings” roulés dans les assaisonnements , (y compris le sel si vous y avez droit) posés sur une plaque en silicone et à four chaud . Poussez jusqu’au caramel . Décollez à froid ... C’est pas mal non plus .
Je sais , c’est pas pareil mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

Sauf ..

On peu aussi adopter la recette qui suit en tournant la page :

SALADE AUX “RONDELAS DE CEBOLAS” AUX EPICES

Ingrédients

Des des”cebolas” , oignons blancs ou roses de Roscoff , des Cévennes ou ... du jardin voir des échalotes, des échalallions , des oignons bananes bref vos oignons préférés etc ...
poudre de Perlimpimpin (note 1) piquant LVC ETC

T.S.V.P-->

Préparation

Couper les “cebolas”(oignons) en larges tranches et les séparer en rondelles.(les rondèlas)
Si vous voulez vous pourrez ne garder que les “jolies” rondelles pour servir en apéritif et utiliser les “invalides” avec des garnitures, des sauces etc . Sur les photos j’ai volontairement utilisé l’ensemble de l’oignon c’était assez sympathique

Les rouler dans les épices : poudre de Perlimpimpin (note 1) , piquant LVC etc ... à votre choix dans un sac plastique (ou dans une toile) en secouant doucement pour ne pas casser les rondelles qui sont fragiles . En changeant les épices vous changez le goût !

Déposez les sur une feuille de silicone et mettez dorer à four chaud
A mi cuisson vous pouvez retourner pour que vos “cebolas” soient dorées et croustillantes . Dores et déjà vous pourrez sortir les plus minces qui auront cuit plus vite



Déposés tous chauds comme ici sur une salade avec une sauce rehaussée de compotée d’oignons c’était délicieux d’après le vieux hibou ... Mais il est vrai qu’il adore “cebets” et “cebolas”



Bien sur , en ajoutant une terrine LVC, une omelette , des oeufs mollets ou une tranche de dinde fumée (voir fiche de LVC) ou une “rondèla de galavar maison” vous voilà un dîner qui change

NOTES TECHNIQUES:

La poudre de Perlimpimpin utilisée cette fois encore est “votre-mélange-à-vous” . Nous avons bien aimé un mélange cajun avec piment, cannelle, macis , trois poivres et baies roses avec ciboulette et menthe nana mais comme toujours goûtez ! C’est la méthode la plus sûre pour que ça vous plaise à vous et à ceux que vous aimez !

T.S.V.P-->

Et rappelez-vous qu'en mettant des poudres de Perlimpimpin différentes dans la même base, vous aurez des goûts différents à l'arrivée !

NB Sous-vide, au frais vos "rondèlas" tiendront volontiers en attendant la prochaine "saladette"

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel", "yienapa"

pour les "sans gluten" (*avec des épices "maison"*), "yienapa"

pour les "sans gras" "yienapa"

comme disent les petits enfants aujourd'hui "ça baigne" ! Soignez votre sélection d'épices et vous serez ravi du bon résultat

pour les "sans sucre" c'est vrai les oignons contiennent entre 10% et 15 % de sucres mais l'indice glycémique n'est que de 10 c'est quasi raisonnable . Tenez compte de cette petite fantaisie qui n'est quand même pas un 'plat de résistance' mais plutôt un "accompagnement" et vous n'aurez pas de problème avec votre endocrinologue !

Et pour une fois tout le monde est content et je ne le servirais pas de ma formule habituelle mais d'une fort sympathique :

CETOUBON !