

UN DÎNER D' AMOUREUX



Des recettes "dernière minute" de LVC qui peuvent vous inspirer ...

Je vais vous donner 3 recettes utilisées ce jour-là mais cherchez vous-même dans les recettes de LVC votre inspiration . Je rentrais de la clinique et ces recettes étaient "vite-faites" parce que j'ai "utilisé des restes" mais bien sûr elles ne sont là que pour vous "inspirer" ... pour les "Okazou"

Vous allez faire des "coeurs au thon", de la "dinde au céleri et aux dattes" et des "coeurs de fraîchets" servis avec des macarons multi-parfums. Mais bien sûr vous pourrez toujours prévoir à l'avance et "piocher" dans les recettes de LVC plein d'autres idées pour amoureux comme [le coeur aux épices douces](#) ou les [tartines OZEU de coin du feu](#)

INGRÉDIENTS:

[crêpade au thon](#)

dattes (note 1)

céleri-rave ou patate douce

[fraîchet LVC](#)

ail, échalote, oignon (note 3)

[piquant LVC](#) et/ou [huile du hibou en colère](#)

[poudre de fumage de LVC](#)

fiche [tomatées de LVC](#) (note 2)

tome fraîche (note 4)

cuisse de dinde pré-cuite

[persillade de LVC](#)

des macarons parfumés aux fruits

vin blanc doux ou Muscat

[Poudre de Perlimpimpin pour sans sel](#)

[saureta \(le curry" du Causse"](#)

MÉTHODE:

Sortez votre nappe avec des petits coeurs ça donnera le ton. Mettez vos jolies assiettes que vous avez peintes de vos "propres mains", votre "pastis de Papitou" fait exprès pour lui, une bouteille de "carrelot dels amants" (le petit chemin des amoureux dans notre belle langue d'Oc) et vos verres idoines . Assortissez vos couverts aux couleurs de l'ensemble Et n'oubliez pas le dessous-de-plat "coeur" : vous en aurez besoin pour le service !



COEURS AU THON

Réchauffez votre "tomatée" à vous . **Goûtez** et vérifiez l'assaisonnement avec [votre potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) .

Sortez votre crêpade au thon tiède . Coupez-la en parts (le 1/8 ème donne une bonne forme à la pointe de base où vous allez découper votre coeur. Découper le bord de crêpe qui reste et faites une pointe juste au milieu . Arrondissez les deux "couettes" pour que vous ayez une forme de coeur bien net .



Découpez dans de la tome fraîche (note 4) des tranches d'un bon demi centimètre d'épaisseur . Si nécessaire pour avoir un coeur suffisamment grand, vous pouvez le découper en deux morceaux que vous"collerez" soigneusement par le milieu sur la tomatée tout à l'heure .

Sur une assiette individuelle (allant au four), posez un "coeur" de crêpade . Couvrez (sans "déborder") de tomatée chaude sur le gratin de fromage . Puis posez votre "coeur" de Tome bien centré sur la sauce.

T . S . V . P --->

Recouvrez partiellement de tomatée, toujours en forme de coeur et vite au four bien chaud. Servez lorsque c'est bien juste "gratiné" : le coeur de fromage commence à fondre)

DINDE AU CÉLERI ET DATTES

Épluchez et coupez votre céleri-rave ou de la patate douce (ici de la rose) en morceaux de la taille d'une bouchée . Faites les un peu pré-cuire soit à la vapeur, soit au FAO en les saupoudrant d'un peu de [Poudre de Perlimpimpin pour sans sel](#)

Dans votre cocotte mettez "revenir" vos morceaux de cuisse de dinde pour les "redorer" un peu. Mélanger une cuillère à moka de [saureta \(le curry" du Causse"\)](#) pour 3 cuillères à soupe de [poudre de fumage de LVC](#) . Saupoudrez de votre mélange . Retournez et retournez : ça devient ocre brillant .

Les allergiques à l'alcool ouvrent GRAND la fenêtre

Montez le feu au maximum et arrosez de vin blanc . **IMMÉDIATEMENT** approchez votre allume-gaz : l'alcool qui s'évapore tout de suite (la cocotte est brûlante) s'enflamme immédiatement au fur et à mesure qu'elle se dégage : vous n'aurez plus que les parfums dans votre cocotte pas l'alcool ! Surtout si vous prenez soin de secouer le "jus" pour qu'il "brûle" bien jusqu'au bout

Vous pourrez refermer la fenêtre !

Ajoutez maintenant vos légumes , "touillez" délicatement . Si nécessaire ajoutez quelques gouttes de bon bouillon de légumes de LVC pour un bon jus : c'est pas de la soupe mais de la sauce.

Ajoutez vos dattes dénoyautées et éventuellement coupées en 2 ou 3 si elles sont trop grosses . Pensez qu'elles vont "regonfler" dans votre cuisson . Si vous voyez en les ouvrant qu'elles sont "chanvreuses" : ne les mettez pas car elles garderont leur consistance de "ficelle" et vous n'y pourrez rien !

Laissez mijoter un peu pour que vos parfums se mélangent et servez bien brûlant dans des écuelles de terre cuites chaudes si possible ... pour pouvoir rêver d'oasis où rêver et se retrouver en amoureux ♥♥♥!



FRAÎCHET de LVC et MACARONS AUX FRUITS

Je suppose que vous n'aurez pas le temps de faire vos macarons ce jour-là : c'est long et pour en avoir des différents, cela suppose qu'en leur temps vous avez fait des "séries" . Éventuellement si vous n'en avez que des "blancs", sortez-les . Après les avoir farcis de diverses "confits de LVC" ressortis de votre "ricantou", teintez-les d'un coup de pinceau .

Comment ? tout bêtement avec :



- vos sirops de fruits selon le confit dont vous allez farcir les macarons accolés deux par deux . Exemple ?

(cassis avec cassis ; fraise avec fraises, orange (avec le confit de calamondin c'est le top!), Pour le citron ajoutez une mini-pointe de curcuma dans du jus de citron bio.

- Si vous n'avez pas les sirops idoines, mettez-vous au jardin et délayez un rien de votre "fourrage" avec quelques gouttes de bonne gniolle neutre : ça s'évapore et il reste juste la couleur mais pas le goût (ni l'alcool)

- et utilisez de l'extrait de chicorée de LVC pour ceux aux noisettes

- de l' extrait de chicorée de LVC+ extrait de café pour ceux au café

- du cacao "Van Houtten" dans de l'extrait de chicorée pour ceux au chocolat

Le MONTAGE ?

Vous avez le choix :

T . S . V . P --->

Moulez un petit coeur de votre fraîche la veille dans un moule et mettez-le au milieu des macarons sur votre assiette ... ou ,si comme moi, vous n'aviez pas "prévu", servez le fraîche à part dans une coupelle en forme de coeur et vos petits macarons à part qui dansent sur l'assiette ...

SALADES et FROMAGES

Bien sûr je ne vous ai pas parlé de la salade et du fromage : des coeurs de laitue, coupés en tranches fines: c'est la chiffonnade . Et découpez des mini-coeurs (dans les chutes de vos coeurs de tome fraîche de tout à l'heure : ainsi rien ne se perd). Teintez-les avec un rien de jus de betteraves rouges : roses sur fond vert ils seront bien mignons

Pour le fromage ? Le coeur de Neufchatel s'impose certes mais sur le plateau, prévoyez des crostinis du vieux hibou spéciaux .

Vous les coupez en coeur, vous les passez, là aussi, au pinceau :

- avec un rien de jus de betterave + un peu de jus d'ail . Faites sécher au four : un délice avec les chèvres et les brebis .
- Même technique avec du jus de betteraves sucré (sucre brut "moscovado") à servir avec les pâtes sèches (Beaufort, Cantal (s), Tome, etc..) .
- Pour le Roquefort qu'adore votre amoureux ? Prévoyez du pain de seigle tartiné de noix écrasées avec du beurre ... en forme de ? ... coeurs ♥ "pardines" !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Les dattes ? Vous pouvez utiliser des dattes même très (trop) sèches : elles vont se "regonfler" mais évitez celles qui seront "chanvreuses" lorsque vous les dénoyauterez : elles le sont d'origine et le resteront ! Inversement si vous trouvez des dattes "medjoul", grosses, charnues et moelleuses, elles seront les plus adaptées à votre recette

(note 2) Sur la fiche des [«tomatées de LVC»](#), prenez la deuxième recette: "la «rouge» piquante de LVC" à laquelle vous ajouterez de la ratatouille à vous (coupée en mini-cubes) . Faites attention à bien ajuster votre assaisonnement.

(note 3) les aromates ail, échalote, oignon pourront être utilisés crus (voir pré-cuits vapeur ou FAO ils seront moins forts) mais, si vous le pouvez faites les bien dorer dans le corps gras de votre choix : c'est plus parfumé

(note 4) La tome fraîche de nos burons auvergnats est parfaite mais quand vous n'en trouvez pas vous pouvez vous servir de mozzarella de bufflone italienne . Il vous faut un fromage ferme mais pas dur : il doit fondre très vite

NOTES DIÉTÉTIQUES

Peut-être que ce jour-là vous allez un peu "oublier" le régime ?? Toutefois, si vous suivez les conseils, c'est possible de les respecter, de ne pas faire de trop gros écarts ... tout en vous régaland à deux ♥ :

Pour les "sans sel" y en a pas : "ONANAPAMI" !

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiées . Pour la crêpade faites la pâte avec de la farine "sans gluten" (ici celle de châtaigne est géniale) ... et c'est presque tout bon

Pour les "sans sucre" : Pour la crêpade vous pouvez remplacer la crêpe de base : voyez la [fiche-recette](#) . Peu de sucre dans la tomatée, c'est "utilisable"

Pour le plat de dinde n'utilisez que du céleri ou du navet et ça passera très bien ... si vous oubliez les dattes évidemment .

Quant aux macarons et leur farce, ignorez-les superbement et couronnez votre Fraîchet à vous de jolies tranches de mangue ou de pastèque selon la saison ... et surtout, n'oubliez pas ... de les découper en ♥ !!!

T . S . V . P -->

Pour les "sans gras" : les aromates et autres légumes peuvent parfaitement être cuits "vapeur" ou au FAO .
La pâte de votre crêpe n'a nul besoin de "gras" et en utilisant de la tome fraîche allégée (donc pas grasse) votre coeur au thon est impeccable .

Pour la dinde, rassurez-vous, grillée au barbecue, au grill ou à la plancha, elle ne risque pas d'être dangereuse pour vous : elle est plutôt en danger d'être sèche ! Tout le reste est sans danger

Sauf bien sûr les fromages . Utilisez les "trucs" de LVC (sauf les crostini au beurre + noix car ça c'est de la dynamite pour vous) et utilisez les "allégés" que vous connaissez bien

Dans les macarons bien sûr il y a des amandes donc beaucoup de gras . Votre fraîcheur à vous, fait avec du lait écrémé ne pose aucun problème alors oubliez les macarons . Optez pour des meringues que vous cuirez en forme de coeur . Pour la teinte ? Voyez les macarons ça va marcher pareillement !

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU ♥ AVE CA KOI KON A ♥