



## ENCORNETS

### ENCORNETS FARCIS AUX EPICES PUREE DE PANAIS \*

#### **Ingrédients :**

encornets (note1)

mie de pain ss sel

bouquet d'herbes fraîches ou épinards

épices "tandoori"

piment "lampion"

un peu d'huile d'olives

oignons (note 2) et ail en gousses

"persillade" LVC

chair à saucisse fraîche ss sel

poudre de Perlimpimpin

tomates ou coulis LVC

bouillon "vieille chouette" (voir fiche)

#### **Méthode:**

Mélanger les épices et assaisonnements et faites deux parts

Faire tremper la mie de pain (ou de la chapelure LVC ) avec un peu de lait (note 2) .

Hachez les herbes et les faire revenir avec oignons et gousses d'ail hachées . Laissez tiédir

Essorer le pain, mélanger avec la chair à saucisse ainsi que la "persillade" et les herbes cuisinées .

Touillez bien . Vous obtenez une farce assez souple et remplissez les "sacs" (note 3) Fermez les bien  
soit en les fixant avec une pique en bambou mais risque que la farce s'échappe en gonflant si la poche est trop pleine  
soit en les cousant plus efficace pour retenir la farce ... mais risque d'éclatement pour la même raison

Dans un sac de plastique mettez le reste des épices et "farinez-les" en les secouant dans le sac .Les laisser reposer au moins le temps de préparer la sauce . Vous pouvez aussi les préparer à l'avance la veille et les garder jusqu'au lendemain au frigo pour que les épices "imbibent" bien les chairs .

Faire un coulis de tomates (en les passant juste au mixer à cru ) et vous laissez mijoter à bon feu jusqu'à consistance pour obtenir un coulis épais . Vous pouvez éventuellement utiliser un bocal LVC que vous n'avez plus qu'à faire chauffer

Sortir vos encornets du sac et secouer des épices restants pour arriver à un juste assaisonnements de la sauce .



car

soit vous les mettez tout simplement dans votre sauce et vous laissez mijoter doucement : solution "light"

soit vous faites dorer les encornets dans un fond d'huile : cela "consolide" la chair des encornets ( mais ils sont déjà souvent durs naturellement ) puis vous les remettez dans la sauce ... c'est plus "goûteux" certes mais moins "ligh"

Rectifiez l'assaisonnement et servez brûlant avec une purée de panais comme sur la photo (voir fiche à Panais) ... ou bien avec un riz au curcuma... ou une purée classique de pommes de terre ... ou même un caviar d'aubergine LVC ou des petites courgettes vapeur mais pas de salade :l'acide tuerait votre sauce !

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Si vous le pouvez, prenez des encornets frais c'est meilleur et moins cher en plus . C'est facile d'enlever la pellicule dessus en les plongeant quelques secondes dans l'eau bouillante puis froide . Vous aurez les "bras" utilisables car ils seront hachés et ajoutés à la farce . Pensez à enlever la "plume" dans le ventre mais vous risquez d'avoir encore la poche à encre pleine et vous ajouterez cette encre à votre sauce qui y gagnera oh combien de parfum !

Sinon?? optez pour le congelé . Rincez les sous l'eau chaude puis faites les décongeler dans du lait avant de les cuisiner

(note 2) facultatif on peut tremper avec du bouillon LVC

(note 3) sans trop forcer car ils vont "rétrécir" à la cuisson tandis que la farce aura elle tendance à "gonfler" .

### NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" avec du pain "sans gluten" ... ou pas de mie de pain du tout mais du fromage frais Moyennant quoi vous aurez un délicieux résultat et vos convives n'y verront que du feu !

Pour les "sans gras" prenez la solution de cuisson "light" et remplacez la chair à saucisse par du bon fromage semi-sec râpé à 0% et cela devient compatible avec votre régime !

Pour les "sans sucre" pas de pain de mie de pain du tout mais du fromage frais et un oeuf de plus . Vous pouvez également cuire oignons,gousses d'ail et herbes hachées au four à ondes avant de les joindre à la sauce et méfiez-vous car il y a quand même un peu de sucre dans ces herbes (vert des bettes-carden 4 à 6 % par exemple ) . Vous pourriez servir ces encornets farcis avec un caviar d'aubergine LVC ou des petites courgettes vapeur mais pas de salade , incompatible avec l'acidité de la tomate !

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**

**\* voir la fiche purée de panais à PANAIS dans le dico de cuisine**