



LES COURGETTES

FLAN DE COURGETTES ET SAUCISSES BLANCHES

Un plat d'été pratique : il se mange de plein de façons différentes:

- en petits gratins individuels ou en grand plat pour une grande tablée bien fumant
- Ou bien froid le lendemain de sa cuisson au jardin
- voir en petits cubes dans une mesclun de salades

Il vous faut :

des courgettes (note 1)
des oeufs
un peu de farine (note 4)
piquant LVC
persillade LVC(note 6)

des saucisses "blanches" (note 2)
du fraîchet maison (note 3)
du lait, lait Ribot et /ou de la crème fleurette(note 5)
poudre de Perlimpimpin
du fromage sec "râpé"

Méthode:

les courgettes : vous pouvez les couper en cubes ou les râper avec une très grosse râpe au choix

Après avoir "épluchées" vos saucisses ou boudins blancs qui ne seraient pas en boyaux naturels, coupez les en petits cubes ou en rondelles comme sur la photo . Mettez une couche de courgettes, une couche de saucisse et recouvrez de courgettes comme la photo1 puis 2

Ou bien mélangez cubes de courgettes et cubes de saucisses et répartissez dans un plat (ou des petits plats individuels)



Préparez un genre de "pâte", de "miguaine", en mélangeant soigneusement les oeufs, le fraîchet maison (note 3), persillade LVC(note 6) , de la farine (note 4), un peu de fromage rapé + le piquant LVC et la poudre de Perlimpimpin ,



T.S.V.P -->

Le lait , le lait ribot (note 5) et /ou de la crème fleurette seront ajoutés ensuite pour obtenir une “pâte” certes fluide mais pas trop quand même : il faut qu’elle puisse gonfler et s’affermir assez à la cuisson . De plus, les courgettes vont “suer”, “rendre de l’eau” à la cuisson donc il faut quand même avoir un “flan” pas une crème ... (non plus qu’un “parpaing” après cuisson trop ferme après cuisson!)

Ici j’ai utilisé sur les photos du lait Ribot et j’ai ajouté un peu de râpé dans mon mélange pour une meilleure tenue

Vous avez un doute ?? Sortez votre “cuiller a tester” ou votre “pot a essais” (VOIR FICHES) et essayez avec une cuisson de votre “échantillon” : cela vous permettra de goûter la texture ... mais aussi l’assaisonnement !!

Donc comme toujours vous diluez peu au début : vous pouvez toujours en rajouter ... sinon vous ne pourrez pas en retirer !!!

Le “test” est concluant ??? Tout va bien



Couvrez courgettes et morceaux de saucisses de votre mélange . Parsemez largement d’un bon fromage vieux râpé et enfournez à four moyen (plutôt longtemps à four pas trop chaud que très rapide à four trop chaud : pour que les courgettes cuisent bien)

Si le fromage fond et a tendance à griller trop vite, prévoyez une feuille d’alu (voir un couvercle en silicone) : vous l’enlevez en fin de cuisson pour laissez finir de dorer à la fin

NB : Sachez qu’en cas d’urgence vous pouvez faire cuire le plat dans le FAO (four à micro ondes de LVC) mais il sera pâlichon . Si vous n’avez pas de possibilité de le “grillez” sous la voûte d’un four : sortez votre “chalumeau de LVC” (voir fiche flambage d’une volaille) et “bronzez” le un peu . Ce ne sera pas mal quand même

Enfin , utilisez en cas d’urgence une solution “mixte” au FAO vous “démarez” en urgence la cuisson qui aura lieu “à coeur” puis terminez la cuisson dans un four normal

Servez soir avec une sauce aurore bien glacée avec le flan chaud, sinon une tomatée chaude et bien épicée avec un flan froid

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Les courgettes : si vous le pouvez choisissez de grosses courgettes : elles sont plus fermes, “tiennent” mieux la cuisson. et comme elles ont moins d’eau votre flan sera plus ferme

(note 2) Ici j’ai utilisé des “saucisses blanches”, des saucisses “maison” faites avec de la chair à boudins blancs donc “sans sel” . “Epluchez-les” avant de les couper en morceaux .

Pour les “avec sel” vous pourrez opter avec bonheur pour des saucisses blanches allemande du commerce qui contiennent du carvi et de l’anis mais ATTENTION il y a en moyenne entre 3 et même 5% de sel ... et du sucre !!!? ça relève” le goût certes mais c’est dangereux pour les “sans sel”!!

Donc pour les “sans sel” corsez un peu votre poudre de Perlimpimpin avec carvi et anis pour un parfum “de l’est”

T.S.V.P -->

(note 3) Le fraîche LVC , le fromage frais maison peut être remplacé par du fromage frais ou du caillé bien égoutté “sans sel” voir 0% de MG

(note 4) Vous pouvez utiliser la farine de votre choix sans aucun problème : son rôle est juste d’absorber l’eau de cuisson pour obtenir le moelleux et la texture. Nos amis “sans gluten” vous le diront , farine de blé noir, de châtaigne, de maïs

NB la farine de maïs gardera une couleur plus dorée à votre flan . (vous pouvez prendre de la polenta plus facile à trouver en toutes saisons)

(note 5) Vous utilisez le lait et la crème fleurette ou la lait Ribot pour obtenir un mélange bien “moelleux” en faible quantité donc vous pouvez parfaitement utiliser du lait 0% de MG : ça marche quand même

(note 6) La persillade de LVC contient persil et ail mais dans ce cas vous pouvez ajouter de l’échalote hachée voir un peu d’oignon si vous aimez

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème on en a pas mis . Attention avec les saucisses du commerce il y en a relisez la (note 2)

Pour les “sans gluten”avec une farine “sans gluten” tout ira bien surtout que le petit goût d’une farine de maïs (ou de châtaigne) ne gâtera rien !!!

Pour les “sans sucre” , pas de farine certes mais un peu plus d’oeufs et mélangez du fromage râpé sec dans votre pâte . J’oubliais ! Si vous avez des saucisses blanches du commerce elles contiennent presque toujours de la “glace” ou autre adjuvant . *Donc vérifiez l’étiquette du produit*

Pour les “sans gras” relisez la recette et en particulier les (notes 3 et 5) quand aux “saucisses” utilisez des saucisses LVC qui seront aussi peu grasses que possible ... mais il y en a quand même .

S’il ne vous faut vraiment pas du tout de gras, optez pour de l’escalope de dinde ou de veau que vous ferez “pré cuire” en cubes dans un “boulhon” bien parfumé assez longtemps pour que ce soit moelleux : cela vous remplacera la saucisse

La technique sera la même pour le reste de la recette . Je sais c’est pas pareil

mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A