



## FOIE GRAS, FRITONS et MIRABELLES AU VINAIGRE

Vous aviez fait des mirabelles au vinaigre d'épices mode LVC c'est le moment de les déguster avec vos bonnes choses d'hiver qu'elles vont ensoleiller !

### INGRÉDIENTS:

du foie gras LVC

des fritons LVC

des mirabelles au vinaigre mode LVC ( **note 1** )

### MÉTHODE :

En fait, vous allez réunir 3 de vos chefs d'oeuvre et vous verrez que , même si sur le coup vous avez trouvé bien long les diverses préparations, ça valait bien la peine de faire tous ces préparatifs

### LE TRUC :

Pour couper des tranches bien régulières, si vous aviez fait des "boîtes" métalliques serties ? :

Dans un broc assez haut mettez de l'eau bien chaude et trempez-y la lame de votre couteau . Prévoyez un torchon propre pour essuyer votre lame avant de vous en servir

Ouvrez les deux côtés de la boîte et laissez en place une des "rondelles" sur le fond .

Poussez juste assez le fond pour que sorte assez de foie gras pour une l'épaisseur de tranche souhaitée

Passez la lame chaude le long de l'ouverture : votre tranche impeccable est détachée qu'il ne vous reste plus qu'à disposer sur un plat ou l'assiette de service

Vous pourrez procéder de même si vous avez utilisé le même système de boîte pour vos fritons

Sortez vos mirabelles du vinaigre à l'avance sur un papier-chiffon pour ne pas mettre de vinaigre ni de "fongicides" (débris d'épices ou herbes parfumées) sur l'assiette de service

Choisissez une petite assiette pour la présentation car il ne faut pas ajouter quoique ce soit : les 3 "amis" se suffisent à eux même avec une petite tranche d'un bon pain... voir une "biscroûte ou croustille de LVC " si vous n'avez pas eu le temps de faire du bon pain frais



**ATTENTION**

**T.S.V.P -->>**

Rappelez-vous, nous avons gardé les noyaux pour le bon goût mais si un de vos convives l'ignorait il risquerait de se casser une dent ... ou son dentier (c'est pire si c'est une coquette qui ne voulait pas que ça se sache!!!)

Alors mettez une petite affiche

**AVEC NOYAUX et VINAIGRE**

bien visible et chantez-le si nécessaire !!

Avouez que rien ne doit gâcher la fête de ce délice ... et laissez vos convives se régaler sans apporter trop vite le plat principal car il faut laisser le temps au temps pour apprécier les choses simples

### NOTES TECHNIQUES :

**(note 1)** Les vraies mirabelles : leur goût naturel persistera même après un "bain" prolongé dans le vinaigre !

### NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" comme on en a pas mis dans les "boîtes" : y en a pas !

Pour les sans gras : que vous dire le foie gras ? Porte bien son nom (45 % de lipides) , que dire des fritons ... vous savez comme moi qu'on les recueille au fond du cuveau où on a confectionné le confit : ça doit "friser" les 80 % , 90 %. Pas de commentaire

Pour les sans "gluten", pas de problèmes particuliers avec du pain ou avec une ["biscroûte ou croustille de LVC"](#) faites de vos blanches mains avec une farine "sans gluten"

Pour les "sans sucre" il n'y en a pas dans les "fritons" , certes il y en a des traces dans le foie gras, mais il y en a dans le pain ou les ["biscroûte ou croustille de LVC"](#) mais si vous n'en dégustez qu'un petit morceau une portion comme celle de l'assiette ne représente que 7 grs soit en comptant 50 % de glucides ça ne représente que 3.5 grs de glucides mais attention avec un I.G haut (dans les 65/70 selon le pain de base!) Faites vos calculs en fonction du reste du repas ... et agissez sagement en conséquence ...

Et puis vous connaissez ma formule :

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