



FORMAGEE BERRICHONNE

FROMAGEE ET RADIS ROSES

Ingrédients :

une botte de radis "roses" (note1)
ciboule et ciboulette
"piquant" LVC
fromage blanc frais "La Vieille chouette"

oignons (note 2) et ail
thym
poudre de Perlimpimpin
crème fraîche double ???

Méthode:

Préparez vos radis en leur laissant un petit bout de queue pour "faire trempette" ... ou pour la manger car le goût des jeunes feuilles n'est pas désagréable : l'essayer c'est l'adopter !

Dans une jatte mélangez le fromage frais avec une bonne louche de crème fraîche double si vous avez le droit car vous verrez ça ne gâche rien !

Puis vous joindrez ail, ciboule, ciboulette, oignon et ail (voir note 1) le tout hachées pas trop fin . Ajoutez les feuilles de thym et les épices "piquant" LVC et poudre de Perlimpimpin
Rectifiez l'assaisonnement . et mettre au frais

Servez avec du pain grillé de campagne tout frais ... ou avec des "biscottes LVC" (c'est pas mal du tout, c'est sans sel, c'est tout prêt et le goût est subtil) .

Ajoutez un ramequin de noix ou de noisettes (ou des deux) que vous grignoterez en même temps comme les écureuils de la forêt de Tronçais !



Vous pouvez ajouter une salade de saison à sauce au vinaigre de soucis maison et avec une pointe d'huile de noix ou de noisettes en plus de votre huile favorite

Assortissez l'huile selon que vous aurez servi noix ou noisettes avec la fromagée .

Mais surtout pour une fois, pas d'huile d'olives bien sûr incompatible avec les autres parfums !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) les radis roses peuvent être remplacés en hiver par des rondelles de radis de chine lavés mais pas épluchés pour avoir une "bordure" rose , des rondelles de radis noir (épluché lui !) et "trempées" la veille dans du vinaigre balsamique (pour faire partir l'amertume) ... ou des tranches de rutabaga (cruées fines = 1/2 cm) ou de betterave rouge (crue =croquante ou cuite =tendre)

(note 2) Si vous en trouvez , au printemps sur les marchés préférez des "cebettes" plus goûteuses ou à défaut prenez des oignons blancs moins forts . Pensez au rosé des Cévennes en hiver qui est un oignon parfumé mais non piquant .

Pour l'ail le blanc de Beaumont ou le rose de Lautrec en hiver mais remplacez les par des "ailllets" à la fois plus doux et plus parfumés si vous en trouvez au printemps

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis et tout va bien pour les “sans gluten” !

Pour les “sans sucre” pas de problème non plus !

Pour les “sans gras” avec du fromage 0% soit fait maison avec du lait écrémé (voir fiche LVC) , soit avec du fromage frais du commerce en 0% cela reste un plat très goûteux et compatible avec votre régime !

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