



fromagées

FROMAGEE D AUBERGINES

Ingrédients :

des oeufs bien frais

fromage blanc frais LVC

aubergines vapeur au naturel(note 1)

ail (voir note 4)

oignons (note 2)

poudre de Perlimpimpin

"piquant"vieille chouette

fines herbes de saison (note 3)

Méthode:

Cuisez les aubergines épluchées au naturel ... ou (voir note 1) : ouvrez un bocal LVC

Lavez très soigneusement vos herbes (note 3) et veillez à bien éliminer les "squatters" comme aussi les grains de sable ... Pensez aussi aux mauvaises herbes dans votre bouquet cueilli en cours d'une promenade avec vos enfants : différencier certaines "sauvagines" délicieuses de leurs cousines "perverses" est parfois difficile ...Il est vrai que depuis votre séjour chez "la vieille chouette" et le "vieux hibou" ce n'est plus votre cas !!

Et puis, comme je vous le dis toujours n'hésitez pas , consultez votre pharmacien en cas de doute il vaut mieux ne pas manger vos "asperges sauvages" que d'administrer un "bouillon d'onze heure" à vos convives en leur mijotant du tamier !!!

A défaut de plante fraîches en hiver, vous pouvez utiliser épinards, oseille et fines herbes congelées : elles ne sont pas salées . Mais si, prudemment vous avez en saison fait provision d'orties, de chénopodes , de lamiers blancs ou d'amarantes ou autres ... ressortez vos bocaux LVC ... et c'est le printemps toute l'année !



Dans un grand saladier mélangez le fromage frais, les oeufs et les épices énergiquement Ajoutez les herbes , l'oignon hâché et l'ail (note 4) ainsi que les autres fines herbes (note 3) diverses hâchées

Si vous venez de faire cuire vos aubergines (à la vapeur ou au four à ondes), voir au four dans ce cas enlevez les peaux et dans tous les cas *Laissez tiédir* .Hors saison sortez un bocal et égouttez les bien dans une passoire en pressant un peu pour ne plus avoir de jus

Mêlez le tout .Rectifiez l'assaisonnement . Remplir soit vos petits plats individuels (ou des moules en silicone si vous souhaitez les démouler) ou même un grand plat creux Saupoudrez de chapelure et faites cuire à four raisonnablement chaud

VERSION Très rapide ? au four à ondes . Testez ça résiste sous le doigt mais c'est "triste" d'aspect : donnez donc un petit coup de "chalumeau" LVC.. .

Dans tous les cas servez brûlant avec une salade de saison (prenez par priorité une des "verdures" de votre fromagée bien sûr) avec une sauce au vinaigre d'échalotte et d'estragon "maison" et avec une bonne huile d'olives .Vous pouvez ajouter une petite sauce à l'oseille LVC bien froide : c'est pas mal non plus !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous pouvez faire ce plat hors saison avec un bocal d'aubergines LVC au naturel .Vous savez, un de ces bocaux faits cette été en enfilant les tranches d'aubergines dans vos bocaux avec un peu de bouillon vieille chouette et stérilisés .

(note 2) Si vous en trouvez prenez des oignons blancs moins fort et ajoutez leur (ou remplacez les) par des "cebettes" plus goûteuses.... si vous en trouvez

(note 3) Toutes les bonnes herbes de printemps, orties, chénopodes, oxalis, amarantes , consoudes ,onagre, oseille sauvage, salade romaine, roquette, broutes de choux , doucette etc seront très bien . Faites juste attention à ce que votre mélange soit essentiellement fait d'une plante douce dominante et que les plus "fortes" ne soient là qu'en "contre-point" et qu'elles s'harmonisent

(note 4) En fin de saison l'ail devient molle , un peu âpre et perd beaucoup de sa saveur Si elle a germé, epluchez le germe (goûtez vous verrez c'est très fin) utilisez-le comme "herbe" supplémentaire . Sinon *il vaut encore mieux de l'ail en poudre*

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis et pour les "sans gluten" pas de problème non plus!

Pour les "sans sucre" Attention il y a un petit peu de sucre bien sûr dans les aubergines et dans les herbes (surtout jeunes) mais c'est quand même ... presque régime . Forcez sur le fromage plutôt que sur l'aubergine . Bien sûr pas de chapelure à remplacer par du bon fromage râpé (Salers, essayez un vieux cantal ou un vieux brebis basque vous m'en direz des nouvelles !) mais pour le reste c'est très raisonnable

Pour les "sans gras" avec du fromage frais 0% c'est très limité car il n'y a pas de graisse ni dans l'aubergine ni dans les herbes . Bien sûr un peu de lécithine dans les jaunes d'oeufs . Vous pouvez en remplacer une partie par de la purée "mouseline" (je sais c'est pas le "top") ou de la farine diluée dans très peu de lait écrémé ou de bouillon LVC ! Ce sera quand même goûteux et compatible avec votre régime ! De la chapelure et pas de fromage gras pour gratiner

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

NB Il vous en reste l'??? Etonnant mais dans ce cas le lendemain soir , faites une couche de purée de celeris, une couche de petits cubes de viande froide (n'importe quels restes - mais si possible pas plus de deux sortes - et de préférence pas boeuf et mouton ensemble) . Mélez-les avec une bonne persillade relevée et recouvrez de votre "fromagée" restante . A dresser en plats individuels ou dans un grand plat creux en terre . Saupoudrez de fromage râpé et de chapelure .

Au four chaud ... et vous avez un plat complet pour un dîner (verifiez pour les "sans gras pas de fromage pour gratiner et pour les "sans sucre" pas de chapelure bien sûr !)