



GÂTEAU de PDT à LVC : GÂTEAU DE POMMES DE TERRE DE VIEILLE CHOUETTE

Regardez la fiche “pommes de terre à la LVC” et “récupérez vos “restes” ... Sinon refaites-en cuire quelques unes , laissez-les refroidir un minimum et le reste suivra

Ingrédients :

Pommes de terre de “LVC” (voir la fiche)
un peu de farine (note 2)
piquant LVC + poudre de Perlimpimpin + herbes de Provence “maison”

Oeufs de poules “sauvages”
crème ou ... (note 3)

Méthode:

Vous aviez été trop large dans votre cuisinée d’hier ou ... prévoyant votre retour tardif: vous aviez vu large. “Récupérez” vos Pommes de terre de “LVC” (voir la fiche) .

AU MOMENT :

Pré-chauffez votre four classique et préparez l’appareil:

Fouettez 1 ou 2 oeufs avec de la crème fouettée, ou du fraîchet, voir du fromage blanc 0% de MG, + un rien de mélange de vos épices et brassez le tout avec une grosse cuillère de farine (de blé mais aussi éventuellement de farine, de châtaigne, de riz, ou de sarrasin . (note 2))

NB : Cet appareil pourra être prêt à l’avance n le gardant au frigo et en le re-battant lors de l’utilisation

Graissez un moule type moule à cake (ou ici terrine). Rangez-y les PDT cuites tièdes et versez l’ appareil .



Pensez à bien “graisser” votre plat à four : ici j’ai utilisé de la graisse de confit qui permet un bon “dorage”



Rangez vos PDT de façon à ce que l’appareil puisse bien “circuler” entre les légumes pour une bonne consistance du gâteau



Oeufs + crème ou fromage frais + farine sont bien fouettés pour un “appareil” bien uniformément lisse



couvrez avec l’appareil bien fouetté à couvert mais pas trop car ça “lèvera” bien



Cuisez à four chaud pour que le gâteau puisse bien “lever” et dorer



servez avec une petite salade (ici en hiver avec des endives et oignons coupés fins)

Cuisez au four traditionnel si vous souhaitez un gâteau grillé mais vous pouvez là aussi, en cas d’urgence utiliser votre FAO pour un flan bien pris et goûteux

T.S.V.P -->

Si vous avez le moindre souci appelez “la vieille chouette” au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou la.vieille.chouette@wanadoo.f

Cuisson au four classique

A four bien chaud . Testez la cuisson avec une brochette : il n'y a plus de "jus" sur la brochette? C'est bien doré et "soufflé ?? Ç'est fini .Servez brûlant pour que ça n'ait pas le temps de "retomber"! C'est plus long mais à la fois la présentation est meilleure et, bien doré le goût est plus développé.

Cuisson au FAO de LVC

Ça marchera très bien pour les cas d'urgence mais dans ce cas, démoulez le sur un plat de service et donnez lui "bonne mine" avec un coulis de tomates+ poivrons + un rien de curcuma le tout passé au pinceau

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Si vous optez pour des PDT roses elles se "tiendront" mieux et resteront plus "présentables" car plus fermes . Mais les "blanches" seront plus douces et fondantes . L'essentiel est une coupe bien égale pour un résultat régulier .

(Note 2) Vous pouvez utiliser la farine de votre choix sans aucun problème .

- Farine de blé , une pâte bien jaune (oeufs) et douce,
- Farine de châtaigne (pâte rousse amis plus sucrée et parfumée),
- Farine de riz (plus "collante mais "neutre" et vous pouvez y mettre un rien de sucre)
- Farine de sarrasin (pâte plus grise mais en y ajoutant quelque peu de poudre d'ajonc séché et quelques grains de sel de Guérande si vous pouvez : un goût de Bretagne, un jour de tempête)

Dans ces derniers cas ça marche pour les "sans gluten" pour toutes les farines "sans gluten"!

(Note 3) Vous pouvez utiliser selon votre choix ou votre régime de la crème fouettée, ou du fraîcheur, voir du fromage blanc 0% de MG, sans problème . Bien sûr le résultat variera un peu mais soit + parfumé, soit plus "moelleux" ce sera quand même parfaitement correct

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème " puisqu'il y en aura pas.. du sel :on en a pas mis! .

Pour les "sans gluten" ? pas de soucis non plus avec des épices maison et une farine "sans gluten" (voir note 3)

Pour les "sans gras" prenez un plat en silicone que vous n'aurez pas à "graisser". A peine des traces dans la persillade de LVC . NB dans les oeufs il y a 6,5 grs de lipides aux 100 grs (essentiellement dans le jaune) ... à vous de juger en fonction des instructions de votre médecin mais c'est quand même minime

Attention si vous êtes au régime "sans sucre" les PDT, vous le savez, comportent de 36 à 45 % de glucides et elles ont un I.G de 65 donc fort!

Sachez bien calculer mais si c'est trop pour vous, sachez que vous pouvez faire de même avec des rutabagas, des navets, de la citrouille et autres courges beaucoup moins sucrées . Ça marche quand même mais c'est certes moins onctueux et pas tout à fait pareil, mais promis se sera bon quand même! ... Et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A