



## MENDIANTS POUR UN APÉRO “sans sel” mode LVC

Les “niamaniamas” que je vous propose sont faits pour nos amis “sans sel” mais malheureusement les “sans sucre” eux ne pourront pas utiliser la première version  
Inversement la deuxième pourra être utilisée par les “sans sel” et les “sans sucre”

### INGRÉDIENTS:

#### LES MENDIANTS

Chez “la vieille chouette” bien sûr les mendiants” comprennent les “classiques” amandes, noisettes et les noix mais aussi des “graines” moins connues par exemple les fèves, les graines de lotus, les lupins, les pois chiches ou pois cassés , cubes de betteraves rouges, carottes fruits secs etc ...

### MÉTHODES

#### MÉTHODE 1: Pour les “sans sel”

“Blanchir” auparavant les fruits, les graines voir les légumes que vous voulez utiliser .

Pensez que vous ne devez opérer qu’avec une seule sorte de produit à la fois, même si par la suite vous souhaitez réunir les goûts différents lors du service

N’utiliser que des grains **bien secs** même si vous les avez “pré-cuits” auparavant

Dans une casserole (si possible anti-adhésive) faites griller en surveillant soigneusement et en les tournant sans cesse vos graines qui doivent colorer mais bien sûr pas brûler

Lorsque la couleur vous plait (goûtez c’est le mieux), saupoudrez de sucre roux et continuez à tourner avec votre cuillère : le sucre caramélise et enveloppe les graines . Il faut que ce ne soient pas des pralines quand même !!!

Au dernier moment vous pouvez saupoudrer de l’épice que vous aimez : par exemple des poivre (s), de la cannelle , du curry , du gingembre, bref ce qui vous tente . Mais de grâce, testez, avant de préparer l’ensemble des niamaniamas prévus

#### MÉTHODE 2 : Pour les “sans sucre”

Même technique de base , blanchir et sécher soigneusement vos graines . Bien entendu n’utilisez pas les pois et haricots qui contiennent bien sûr trop de glucides mais amandes et noix par exemple marchant très bien

Mettez très peu de corps gras dans votre casserole . Plus votre corps gras sera “parfumé” au préalable, plus vos niamaniamas seront goûteux . Exemple récupérez un rien de cuisson de lardons fumés : vos graines auront un goût fumé! De même si vous cuisez vos graines dans votre beurre d’écrevisse vos niamaniamas auront un goût ...d’écrevisse!

N’oubliez pas d’assaisonner en fin de cuisson avec vos épices. Mais bien sûr comme d’habitude, assaisonnez progressivement :on peut toujours en rajouter, jamais en enlever!

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

## POUR LES DEUX TECHNIQUES

Versez les graines sur une feuille de silicone ou du papier cuisson et séparez bien les grains les uns des autres

Dès qu'ils sont refroidis, mettez vite dans des bocaux bien secs et fermez vite pour garder tout bien croustillant lorsque vous voudrez vous en servir

### NOTES TECHNIQUES:



Rien de bien sorcier **mais faites bien attention aux projections** . En effet :  
Dans les deux cas ,corps gras ou sucre en train de caraméliser sont extrêmement chauds  
Pensez simplement à ne pas “cuire” les épices qui seraient “tués” par la chaleur excessive

### NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” la méthode 1 vous va très bien , pour la méthode 2 attention qu’avec un corps gras strictement “sans sel”(pas de saindoux, de jus de lardons, de beurre salé bien entendu!!)

Pour les “sans gluten” ? pas de soucis pour les deux versions avec des épices maison

Pour les "sans gras" voyez vos recettes méthode 1 et pensez aux fruits secs (figues, abricots, pruneaux secs qui, en petits bouts bien dorés et épicés seront de délicieux niamaniamas

Pour les “sans sucre” avec la méthode 2 vous aurez quelques bonnes surprises, pas tout à fait pareil, mais promis se sera bon quand même! ... mais vous connaissez ma formule :

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