



LES FLEURS DE YUCCA

en mesclun et tartines charcutières

Vous aimez tellement les voir ces belles hampes de fleurs de cire dans votre jardin, en automne tant pis cueillez-en quelques unes : vous ne le regretterez pas . Laissez-en quelques hampes et rentrez-les si le froid arrive : elles continueront à fleurir et à embaumer votre maison ...

Testez la recette de cette salade dîner complet, vite faite , tellement jolie et tellement goûteuse . Elle va vous pousser à couper les autres pour les farcir avec de la pâte d'amandes pour un dessert ..extra-ordinaire . La recette est sur le site ...

Ingrédients :

Diverses salades en mesclun(note 1)
des pommes de terre vapeur froides
piquant LVC
un pot de terrine LVC (note 3)

des fleurs de yucca cueillies au moment
sauce légère LVC (note 2)
poudre de Perlimpimpin
tartines fines grillées LVC

Méthode:

Mettez au fond de votre saladier la sauce légère , ajoutez piquant LVC et poudre de Perlimpimpin (aux herbes aujourd'hui) , touillez , vérifiez et laissez les couverts à salade au fond ainsi votre salade ne se "cuira" pas dans la sauce . Idéal ? le service en corne qui supporte très bien gras et vinaigre

Préparez des jolies "tartines" de terrine LVC sur des croûtons grillés "maison" ou à défaut sur des tartinettes de pain de campagne, de seigle ou aux graines .

Vous pourrez les servir sur la salade (photo) si elles sont servies froides

ou à part , surtout si vous voulez les servir chaudes (une fine couche de moutarde LVC, quelques rondelles de cornichons LVC et votre terrine . Quelques instants au FAO (en urgence) ou sous le grill du four



T.S.V.P -->

Mélangez bien vos feuilles et faites une “première couche . Mettez-y quelques tranches (ou cubes au choix) de pommes de terre . Et recommencez .

N’oubliez pas de glisser quelques fleur de yucca entre les couches .Et ainsi de suite .

NB / Vous ne “fatiguerez” (tournerez) la salade qu’au moment de servir mais pensez à prévoir suffisamment de sauce pour que les feuilles soient bien garnies afin qu’il en reste assez pour déguster les tartines avec

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Mélangez bien des feuilles différentes , tant de couleurs que de goûts et de “craquant” .Ce n’est pas important que pour le coup d’oeil mais aussi pour le palais . Bref laissez libre cours à votre imagination et choisissez selon vos goûts. Toutefois ne choisissez pas des salades trop “typées” car vous tueriez le parfum des yucca . Goûtez et choisissez

Entre choux petsoï ou verts de bettes , feuilles d’épinards ou de betteraves, , feuilles de chêne ou endives, romaine ou frisée , vous ne manquez pas de choix

(note 2) Sauce légère LVC : si vous n’en avez pas de prête , retrouvez vite la fiche et ne forcez pas trop sur les épices car il faut garder toutes les subtilités de vos fleurs

(note 3) pour la terrine choisissez une terrine douce, pas trop “typée”, toujours pour la même raison, ou des rillettes de poulet ou de dinde LVC

NB pour une fois pas trop d’ail dans la sauce : vous jouez sur le velours dans cette recette

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes ” puisqu’il y en auras pas .

Pour les “sans gluten” ? pas de soucis non plus avec des épices maison donc pas de problème!

Pour les "sans gras" avec la sauce “légère” de LVC c’est tout à fait correcte pour la salade mais pour les tartines choisissez de préférence des rillettes LVC allégées ... ou même du fromage frais 0% manié avec piquant LVC et poudre de perlimpimpin en touches légères

Attention si vous êtes au régime “sans sucre” évitez les “tartinettes” . Optez pour une solution moins “rustique” . Détachez des feuilles d’endives et vous déposerez votre terrine ou vos rillettes en petits “quenelles” . Disposez- les en étoile sur la salade ... et ça sera goûteux tout de même !

D'accord ce ne sera 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