



OEUFS ET HERBES OEUFS EN NID D'HERBES DES CHAMPS

Un plat simple bon marché et adaptable aux différents régimes ... et néanmoins particulièrement goûteux

Ingrédients :

de bons oeufs "fermiers"
de la crème fraîche (note 2)
du "piquant vieille chouette"
bouillon "LVC"

vos récoltes d'herbes sauvages
du fromage frais (note 2)
de la poudre de Perlimpimpin du
du bon fromage "râpé"

Méthode:

Lavez très soigneusement vos herbes (note 1) et veillez aux "squatters" comme aux grains de sable ... ainsi qu'aux herbes indésirables surtout si vous avez eu la chance d'aller ramasser votre cueillette en cours d'une promenade avec vos enfants : différencier certaines "sauvages" "délicieuses" de leurs cousines "perverses" est parfois difficile . Bien sûr vous savez puisque vous avez déjà fait un séjour chez la vieille chouette et le vieux hibou !! Mais néanmoins n'hésitez pas : en cas de doute consultez votre pharmacien . Il vaut mieux ne pas manger votre omelette aux "asperges sauvages" que déguster du tamier qui est un alcaloïde extrêmement toxique !!!

Dans un grand saladier faites "tomber" vos herbes hachées grossièrement sous un couvercle en silicone au four à ondes . ou bien à la vapeur (ou à la poêle dans un peu de corps gras où ont fondus des petits cubes d'oignons bien dorés (si vous pouvez) c'est évidemment plus goûteux ...mais moins hypocalorique bien sûr . Laissez tiédir .



Hachez le tout grossièrement , "tuyez" avec votre mélange crème fraîche et fromage blanc et épices . Mettez dans un plat à four et faites bien monter en température . Ressortir le plat bouillant . Faire des "trous" dans les herbes et dans chaque trou verser un oeuf entier (sans la coquille bien sûr!!!) saupoudrez très vite de bon râpé



(Si vous le pouvez, choisissez un Salers ou un Cantal vieux : c'est encore plus goûteux mais attention gras et salés !)

Enfournez vite sous la rampe de grillage et servez vite : le blanc des oeufs doit être "pris" mais le jaune encore coulant, juste chaud . S'ils restent dans le plat ils continuent de cuire dans les herbes : parfait pour ceux qui les aiment très cuits .

A défaut de plante fraîches en hiver, vous pouvez utiliser épinards et oseille congelés . Mais si, prudemment vous avez en saison fait provision d'orties, de chénopodes , de lamiers blancs ou d'amarantes ... ressortez vos bocaux LVC ... et c'est le printemps toute l'année ! Et quel plaisir en cas d'imprévu ...

Plat complet et un bon dîner avec un dessert léger !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) rien de bien difficile simplement un goût différent selon les herbes utilisées mais si vite fait pour un dîner copains improvisé ! Dans ce cas ajoutez un peu de cochonnaille de votre "mossieu tessou", quelques feuilles de salade verte avec une sauce légèrement tomatée .. et BONNE SOIREE

(note 2) Pour servir dans une assiette chaude vous n'avez pas de chauffe-assiettes ??? pas de problème mettre quelques secondes l'assiette au four à ondes avec deux papiers-chiffons mouillés entre chaque assiettes . Sortez, posez sur la table ... et faites attention c'est très chaud

NOTES DIETETIQUES

ATTENTION pour les "sans vitamine K" toutes les plantes contenant beaucoup de chlorophylle (bien vertes) contiennent beaucoup de vitamine K .Tenez-en compte pour votre INR !

Pour les "sans sel" pas de problèmes " puisqu'il y en a pas dans votre plat.

Pour les "sans gluten" ? pas de soucis non plus avec des épices maison !!

Si vous êtes au régime "sans sucre" sachez qu'il y a un peu de sucre dans certaines herbes (épinards en particulier) mais en quantités tolérables . Comptez quand même en moyenne 7% dans vos calculs journaliers

Pour les "sans gras" faites bien attention à utiliser du fromage blanc 0% et du lait en poudre écrémé dilué dans du bouillon LVC moyennant quoi ce sera un plat parfaitement raisonnable pour vous .

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