



L'OSEILLE

OEUFS MIROIR AUX COUENNES ET A L'OSEILLE

Voici une "cucinado" (cuisinée) bien typique de notre région, une si vieille recette qu'elle n'existe plus que dans les souvenirs des anciens et je n'ai pu la trouver nul part . Mais mon cher "vieux hibou" a trouvé que c'est tout à fait ce que faisait Appolonie au Printemps . Alors je vous livre ma "reconstitution".

Bien sûr , si votre jardin est une de ces "boulbènes" (terres argileuses pas fameuses) honnies des jardiniers vous pourrez sans problèmes faire pousser l'oseille mais vous en aurez même de la sauvage plus que vous ne le souhaiteriez ! Ne la traitez pas avec mépris , peut-être un peu trop "acide" mais elle est si parfumée et elle facilitera encore mieux la digestion !!

Ingrédients

oignon, échalotte, ail (note 1)
beaucoup d'oseille (note2)
piquant LVC
couennes LVC(note 4)

bouillon LVC (note 3)
poudre de Perlimpimpin
un peu de corps gras (note 4)bocal de
des oeufs super frais ...

Méthode:

Triez votre verdure (note 2) en arrachant les légumes durs des feuilles pour ne garder que le tendre très soigneusement : vous n'aurez pas besoin de limaces "pour les protéines" nous allons en avoir en suffisance !



Sortez vos couennes du bocal (note 4) et coupez les en tranches : vous obtenez de jolis petits "rubans" comme sur la photo .

Il serait bien , si vous le pouvez, d'utiliser la graisse de Mr Lou Tessou, mais sinon une cuillère d huile d'olives suffira : vous allez y "fondre" vos plantes condimentaires

Préparez vos oignon ou échalotte ou aux ou les 3 en petits cubes et mettez les à dorer dans la graisse brûlante (inutile de faire "fumer" c'est trop chaud ça brûle la graisse, la rend acre et toxique) .

Ajoutez vos petites couennes et mouillez aussitôt à hauteur d'un bon bouillon LVC corsé (note 3)

Hâchez grossièrement vos feuilles pour vous assurer qu'il n'y a plus de "fils" . Déposez toute votre oseille sur la "sauce" qui mijote, couvrez d'un couvercle : rassurez-vous l'oseille va fondre comme du beurre au soleil et vous n'aurez bientôt plus que le fond de la sauteuse de plein !!!

Cassez vos oeufs un par uns dans des petits ramequins selon votre faim ... et selon la taille des oeufs ! Les charmantes petites "Caussade" du "vieux hibou" font de si bons oeufs ... mais de si petits...

T.S.V.P-->

Vérifiez l'assaisonnement de votre garniture qui doit être "réduite" et onctueuse

Avec le dos de la cuillère ceusez sans les crever en tournant autour au feu que lorsque tous seront premier serait trop cuit et le votre couvercle chaud .



un petit "nid" et déposez vos oeufs de la sauteuse que vous ne remettrez logés . Mais faites vite car sinon le dernier cru ! Recouvrez vite de



Surveillez ! Le blanc du dessus de l'oeuf devient "miroir" (flou; blanc) ?? C'est fait : le blanc sera ferme mais le jaune coulera encore . Servez vite : les invités attendent , les oeufs ne peuvent attendre ! Poudrez de Piquant LVC au moment de servir selon les goûts des convives

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous pourrez au choix utiliser oignon, échalotte , ail ou les trois mais à vous de "doser" votre mélange : ces 3 plantes "adoucieront" l'acidité de l'oseille mais forcément leurs propres parfums atténueront l'odeur "fraîche" de votre verdure .

(note 2) Comme déjà dit dans l'en tête , vous pouvez choisir l'une au l'autre plante (cultivée ou sauvage) mais si vous aimez la sauvageonne, regardez autour de vous il y a peut-être de la mouatrdre blanche ou du cresson (sauvage, ou aliennois) voir quelques "broutes de choux " (pousses en boutons fleuris) et c'est délicieux aussi

(note 3) Aujourd'hui faites une décoction corsée de thym, de serpolet, de mentastre et pour une fois quelques petites pousses de rue (ATTENTION RAPPEL la rue est interdite aux femmes enceintes)

(note 4) . Ouvrez donc un de ces petits bocaux que vous avez cuisinés lors de la "fête du tessou" . Ils vont donner un goût typique à votre plat . Peut-être il y aura un petit peu de saindoux dans votre bocal si vous n'aviez pas bien dégraissées vos couennes avant de les rouler dans vos bocaux . Cela sufira pour "démarrer" la cuisson . Sinon un rien de votre bon saindoux frais ... ou de l'huile d'olives.

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" Tout va bien pas de risque sauf comme toujours vérifiez vos épices si elles sont "industrielles"

Pour les "sans sucre" Ca va bien (des traces de sucre c'est vrai dans les légumes mais c'est plus que raisonnable et si vous résistez à la tentation de saucer avec un grans quignon de pain ...pas de problème réel pour vos calculs d'insuline!

Pour les "sans gras" ! C'est un peu plus délicat . Aussi je vous propose une solution "allégée" et néanmoins goûteuse .

T.S.V.P-->

Les couennes , nous l'avons dit déjà, si elles ont été bien dégraissées ne sont pas grasses mais sont essentiellement de la gélatine, des protides .

Reduisez vos oignon ou échalotte ou aulx ou les 3 en petits cubes que vous allez faire cuire au FAO jusqu'à ce qu'ils soient en purée .

Dans une grande jatte, sous un couvercle silicone mettez votre oseille bien lavée mais pas essorée à fondre elle aussi au FAO

Dans la poele Tefal, faire chauffer vos couennes qui méfiez-vous, auront tendance à "attacher" alors versez leur tout de suite un peu de bouillon LVC, la "purée" d'oignon et d'ail et bien sûr votre oseille pour laquelle vous pouvez même "recupérer" plus ou moins du jus de cuisson . Laissez mijoter votre "sauce" à couvert . Vous voyez , pas de gras ! Vous verifiez l'assaisonnement .

Mais dans les oeufs vous le savez il y a de la lecithine , des lipides neutres ... et du cholesterol C EST VRAI vous le savez donc selon la sévérité de votre régime . Sachez vous même limiter votre consommation il y en a en moyenne 6 grs par oeuf (dans le jaune , rien dans le blanc qui lui contient de l'albumine)

Pour le reste de la recette ?? Comme tout le monde !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