



LA CUISINE DE LVC

OMELETTE AUX COULEMELLES

Vous me direz qu'on ne trouve pas des coulemelles tous les jours dans notre jardin, mais je vous avoue que c'est le seul champignon sauvage que j'ai pu déguster au cours de nos périples en camping car . L'explication est simple : ces grandes “ombrelles de trolls”, ça se voit de loin !!! (note 1)

Il vous faut :

des coulemelles fraîches (note1)

de la poudre de Perlimpimpin

de la persillade LVC

un corps gras de votre choix (note 3)

éventuellement

des oeufs (note 2

piquant de LVC

du “fraîchet” de LVC (note 4)

Méthode:

Les champignons

SURTOUT NE PAS LAVER VOS CHAMPIGNONS QUI PERDRAIENT TOUT LEUR GOÛT



Comme vous avez laissé le mycélium en terre en coupant proprement vos champignons ils doivent être très peu souillés .

Passez un gros pinceau pour éliminer poussières, sable ou feuilles (voir quelques limace) de vos champignons

Coupez vos champignons en morceaux pas trop gros (attention “ça rétrécit énormément il est nécessaire de retrouver des morceaux tout à l'heure !!)

Dans une poêle idoine faites chauffer votre corps gras . Lorsqu'il est chaud, versez vos champignons, couvrez : ils vont peu à peu rendre leur eau de végétation . Soyez patient et laissez-là s'évaporer doucement . D'aucun vous diront de la jeter : vous jetterez le goût avec !!

Lorsqu'il vous restera très peu de “jus”ajoutez la persillade LVC et brouillez bien le tout et remettre le couvercle pour laisser “cuire” ensemble les éléments

Les oeufs

Cassez les oeufs un par un dans un verre ou une tasse : les jaunes doivent être bien “ronds” ... et “sniffez” pour être sûr à l'odeur de ne pas avoir un oeuf “couate”(couvé ou mauvais) . Car une simple fêlure a pu permettre à de l'air de pénétrer dans l'oeuf et de l'abîmer . Au moindre doute éliminez aussitôt .



Si vous aviez cassé tous les oeufs directement dans votre jatte un seul douteux et il vous fallait tout jeter ! Dans une jatte fraîche, rincée à l'eau fraîche et bien égouttée , mettez vos oeufs et le “fraîchet” et fouettez légèrement en soulevant . Ajoutez de la poudre de Perlimpimpin et piquant de LVC . Re-fouettez bien pour un “jaune” uniforme ... et laissez “dormir” au frais pour que les oeufs se parfument

L'omelette

Re fouettez vigoureusement vos oeufs et jetez dedans les champignons cuits en mélangeant bien mais en gardant le “gras” dans la poêle que vous remettez chauffer à feu vif : elle “fume”

Vous reversez alors votre mélange .

T.S.V.P -->



Laissez “prendre” le fond qui va dorer en soulevant tout le tour pour décoller l’omelette de la poêle et un faisant re-glisser les oeufs en soulevant .

Si vous aimez l’omelette vous garderez le milieu à peine pris en la pliant lorsque vous la versez dans le plat de service

Sinon vous “pousserez” un peu plus la cuisson pour que ce soit bien “pris” à point . Pas trop quand même car elle se dessécherait et c’est dommage .

NOTES TECHNIQUES:



(note 1) La lépiote élevée comme son nom l’indique est très grande et se voit de loin !!! Et comme- qui plus est- les “fausses coulemelles” (les lépiotes brunes ATTENTION DANGEREUSES voir MORTELLES) restent petites on ne peut avoir de doutes lorsqu’on voit dans un champs (voir dans un jardin sauvage comme au Canada) ces grandes “ombrelles de trolls” on sait que ce sont bien des *Macrolepiota procera*, des “lépiotes élevées”

Dans le doute , vérifier chez le pharmacien mais faites vite car ce champignon est très fragile et il “tourne” très vite et devient détestable

(note 2) Prenez des oeufs très frais et si possible des oeufs fermiers : les poules mieux nourries et qui galopent la campagne pondent des oeufs plus fins

(note 3) Le meilleur pour le goût ?? le beurre clarifié (il ne “brûle” pas) , du beurre avec une petite goutte d’huile pour pouvoir “monter” la température sans qu’il brûle ou de la vraie graisse d’oie . Sinon selon vos ressources mais ce sera moins subtil

(note 4) Si vous n’avez pas de “fraîchet” maison un fromage frais de qualité sera parfait . Même du 0% de MG pour les “sans gras” sera très bon

NOTES DIÉTÉTIQUES

pour les “sans gluten” pas de problème avec vos épices” maison”

pour les “sans sucre” et pour les “sans sel” tout va bien

Pour les “sans gras”,. Vous ne pouvez pas faire cuire vos champignons avec du”gras” alors faites les “suer” au FAO dans un sac de cuisson, assaisonnez et évaporez leur jus dans une petite casserole . Mélangez-y de la persillade fraîche (donc sans huile) . Rajoutez les bien brûlants en fouettant dans les oeufs et versez le tout dans une poêle anti-adhésive (EXCLUSIVEMENT RÉSERVÉE POUR LES OEUFS) pour faire l’omelette . Si vous avez des doutes et que vous craignez que votre poêle attache , versez dans un moule à manqué en silicone et mettez à four très chaud . Je sais, ça n’est plus une omelette certes, mais un genre de “frittata” italienne et ce sera bon quand même !!! D’accord c’est pas tout à fait pareil mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A