



PATE BOURBONNAIS AUX “TRUFFES”

Ingrédients

des “truffes” (note 1)	des oignons
du persil plat effeuillé	gousses d’ail
2 abaisses de pâtes (note2)	échalotes grises si possible
grosse cuillère de notre “persillade”	un grand pot de crème fraîche double
poudre de Perlimpinpin	Poivres en mignonnette

méthode

Préchauffez le four à 180 ° .

(note 2) Préparez deux abaisses de pâte à foncer .ATTENTION aux pâtes toutes prêtes du commerce elles contiennent beaucoup de sel (pour le goût) , beaucoup de gras et sans comptez leurs additifs divers . Essayez ma “pâte vite faite” qui respectera votre régime ... prête en quelques minutes , toute fraîche ...juste un peu de temps pour l’étaler...

Préparez , épluchez coupez en rondelles (pas trop fines) vos pommes de terre (vos “truffes”) ainsi que les oignons . Préparez le persil en l’effeuillant et l’ail en la coupant en pétales

Foncez (étalez) la première abaisse de pâte dans la tourtière .Mettez en couches successives :pommes de terre- oignons - pétales d’ail - persillade ...ET ... recommencez . Terminer par une couche de pommes de terre.NE TASSEZ PAS : il faudra qu’air et vapeur puissent circuler . Assaisonnez au fur et à mesure .

Coiffez de la deuxième abaisse et bien fermer les bords . NE SURTOUT PAS OUBLIER la cheminée .

Faire cuire jusqu’à ce que le pâté soit bien doré et les pommes de terre cuites à point .

Remplissez-le de crème fraîche (note technique 3) et servez

Le pâté se sert juste rempli et vous enlevez le torchon sur la table découvrant le chef d’oeuvre aux yeux des convives avec toutes les effluves qui en montent ... c’était la tradition du vendredi : jour de jeûne sans viande . Pour moi c’était mon jour préféré ... J’adorais “jeûner” . Et quand l’hiver , rentrant de pension, maman déplaçait le “jeûne” au week-end ... je crois bien que j’aurais “jeûné” tous les repas !!!

NB Vous pouvez aussi le servir froid le lendemain, avec sa crème figée entre les couches de pommes de terre qui vous font comme un mille-feuille de blanc-bleuté des pommes de terre, l’ivoire de la crème et les petites émeraude du persil et les perles de jais du poivre le tout dans son serti d’or de la pâte ... un chef d’oeuvre de joaillerie

NOTES TECHNIQUES

(note 1)Vous aviez compris la “truffe” est le vieux nom de la pomme de terre mais que voilà une “truffe” qui ne vous pèsera pas sur le porte monnaie !

(note 3) TOUR DE MAIN POUR LE REMPLISSAGE :

Préparer un grand torchon propre sur votre plan de travail , un couteau à lame fine et longue et une pelle à tarte .

Posez votre pâté à côté du torchon, découpez le dessus tout autour pour former un “couvercle “ que vous déposez avec la pelle à tarte sur le linge à l’envers .

Par le trou , avec une grosse cuillère ou une spatule de silicone, vous faites glisser la crème bien partout sous les “rebords” du pâté . N’hésitez pas remplissez bien . Remettez vite de couvercle et recouvrez de votre linge . Le temps de laisser les effluves monter vers la cheminée et se concentrer : c’est prêt

(note 4) NE SURTOUT PAS OUBLIER LA “CHEMINEE” car c’est elle qui permettra à la vapeur de sortir : le pâté n’éclatera pas et l’abaisse du fond ne sera pas détrempée et ne ressemblera pas à de la colle à papier peint !

NOTES DIETETIQUES :

Pas régime??? Si vous ne l’avez pas salé (et je ne vous l’ai pas dit !!) les “sans sel” y ont parfaitement droit !!!

Bon d’accord INTERDIT aux :

aux “sans sucre” , aux “sans gras” et même aux “sans gluten” (sauf de faire une pâte avec farine “sans gluten” + maïzena + féculé de pomme de terre +un oeuf .. ça marche) mais c’est pas pareil je sais mais :

ON FE CE KOI KON PEU AVE CE KOI KON A

CITROUILLAT DE MEME TOINETTE

Ingrédients

du potiron ou du potimaron (note 1)
des “truffes”??? (note 1)
échalotes grises si possible
grosse cuillère de notre “persillade”
poudre de Perlimpinpin
2 abaisses de pâtes (note2)

des oignons
gousses d’ail
feuilles de thym
un grand pot de crème fraîche double
Poivres en mignonnette

méthode

Préchauffez le four à 180 ° .

(note 2) Préparez deux abaisses de pâte à foncer .ATTENTION comme plus haut les pâtes industrielles contiennent beaucoup de sel (pour le goût) , beaucoup de gras et sans comptez leurs additifs divers . Essayez ma “pâte vite faite” qui respectera mieux votre régime ... prête en quelques minutes , toute fraîche ...juste un peu de temps pour l’étaler...

Préparez , épluchez coupez en tranches (pas trop fines) vos “cucurbitacés ” ainsi que les oignons . Préparez le persil en l’effeuillant et l’ail en la coupant en pétales

Foncez (étalez) la première abaisse de pâte dans la tourtière .Mettez en couches successives les “poti...:” - pommes de terre- oignons - pétales d’ail - persillade ...ET ... recommencez . Terminer par une couche de “poti...” ou de pommes de terre.NE TASSEZ PAS : il faudra qu’air et vapeur puissent circuler . Assaisonnez au fur et à mesure .

Coiffez de la deuxième abaisse et bien fermer les bords . NE SURTOUT PAS OUBLIER la cheminée . Positionnez la deuxième abaisse et coupez l’excédent des deux pâtes avant de les “roulotter” ensemble Décorer avec les chutes de pâte

Faire cuire jusqu’à ce que le pâté soit bien doré et les pommes de terre cuites à point .

Remplissez-le de crème fraîche (note technique 3) et servez immédiatement car le citrouillat a plus de jus que le pâté aux truffes et si il n’est pas assez cuit dessous la pâte a tendance à se ramollir vite .

Ce “citrouillat” était le chef d’oeuvre de mémé Toinette, une délicieuse grand-mère mais qui n’aimait pas trop faire la cuisine ... Je crois bien qu’elle ne faisais cet exploit que par tendresse pour moi ... et c’est pour cela que je vous recommande de ne faire cette recette qu’avec amour

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Vous pouvez choisir les seuls potirons ou potimarrons ou bien les deux ou même leurs adjoindre des “truffes” . La farce sera différente avec les 3 : elle prend un parfum plus corsé .

Plus douce avec potiron et/ou potimarron seuls (on peut un peu les “mollir” au four à ondes sous un film étirable ... ou avec un couvercle silicone et bien égoutter le jus avant de s’en servir) . Cette version est délicieuse aussi si vous lui adjoignez des lardons fumés ou du poisson fumé (harengs ou haddock blanchis) ... et vous avez un plat complet

vous pouvez même (dans ce cas ne pas lui mettre des herbes ni les oignons et Echalottes bien sûr)) mais un rien de 4 épices, de vanille et de cannelle, (gardez le poivre)... et sucrez d’un peu de sucre roux . le reste idem... et c’est un dessert de grand-mère , aussi bon froid que chaud

(note 3) TOUR DE MAIN POUR LE REMPLISSAGE le même que plus haut bien sûr ! :

Préparer un grand torchon propre sur votre plan de travail , un couteau à lame fine et longue et une pelle à tarte .

Posez votre pâte à côte du torchon, découpez le dessus tout autour pour former un “couvercle “ que vous déposez avec la pelle à tarte sur le linge à l’envers .

Par le trou , avec une grosse cuillère ou une spatule de silicone, vous faites glisser la crème bien partout sous les “rebords” du pâté . N’hésitez pas remplissez bien . Remettez vite de couvercle et recouvrez de votre linge . Le temps de laisser les effluves monter vers la cheminée et se concentrer : c’est prêt

(note 4) NE SURTOUT PAS OUBLIER LA “CHEMINEE” car c’est elle qui permettra à la vapeur de sortir : le pâté n’éclatera pas et l’abaisse du fond ne sera pas détrempée et ne ressemblera pas à de la colle à papier peint !



Ce “pâté” doit être servi tout de suite car sinon la crème ramollirait inutilement l’abaisse inférieure . Prenez donc 2 pelles à tarte pour le service ... c’est plus facile !

NOTES DIETETIQUES :

Pour les “sans sel” avec une pâte maison vous pouvez adopter toutes les version sauf celle avec les lardons ou les poissons fumés qui sont salés

Pour les “sans gras” , faites votre pâte sans gras et la crème fraîche pourra être remplacée par une béchamel légère cuite auparavant et bien “relevée ... ou du fromage blanc 0% bien fouetté .. pas mal non plus vous verrez .

Pour la version “sucrée” ?? Fouettez le fromage blanc frais 0% avec du sucre roux et les épices (vanille , 4 épices et cannelle) à la place de la crème

Pour les “sans gluten” très difficile de faire ce genre de pâte avec de la farine “sans gluten” . Je vous propose une version différente : faites des grandes crêpes avec votre farine “sans gluten” et de la farine de châtaigne . Préparez à la cocotte vos cubes de légumes auxquels vous ajoutez herbes, épices , oignons et échalotes coupés en très petits cubes . Compotez . Lorsque c’est presque cuit faites des “pannequets” de chaque crêpe farcis avec notre mélange et une bonne cuillère de crème fraîche ... si vous y avez droit bien sûr . Fermez les bien ; Rangez-les dans un plat allant au four et faites griller le dessus à four chaud et servez vite brûlant!

Pour les “sans sucre” ?? Bon vous savez bien que vous ne pouvez regarder les pâtes de toutes nature que comme de “méchants trottoirs” à éliminer ! Donc vous vous passerez d’eux . Vous aurez droit à cette recette pour vous et ..plus rapide : Dans une papillote en alu (c’est plus amusant à servir ou à ouvrir) ou dans une de ces nouvelles papillotes en silicone (plus rapides et bien pratiques ... Mais pas trop jolies et absolument réservées au four à ondes) vous mettez vos dès de potimarron et de citrouille , les assaisonnements et les herbes Vous cuisez au four très chaud environ 10 minutes (plus doré à l’intérieur de la papillote) ou si vous avez opté pour le silicone 3 minutes au four à ondes . Pour le service vous préparez une saucière de crème fraîche aux fines herbes hachées et chacun se servira à son goût

Version sucrée ??? Dans la papillote en alu (pour le four) ou la papillote de silicone (pour le four à ondes)vous mettez les “poti..”, les épices (vanille , 4 épices et cannelle) un ou 2 quartiers de clémentines Vous fermez et vous faites cuire pareil . La sauce d’accompagnement à la sortie ?? de la chantilly sans sucre édulcorée ... ou un sorbet abricot sans sucre maison

Vous êtes à la fois sans sucre et sans gras ???

Prenez pour base la recette “sans sucre” . Remplacez la crème par des petites sauces, au poivrons

Faites griller des poivrons sous le grill . Mettez-les dans un sac plastique et au chaud dans un torchon. Ils s’épluchent tous seuls !

Et alors là vous “épatez” vos convives en servant 3 petites sauces des 3 couleurs des poivrons que vous avez choisis !! Epicez le poivron jaune au safran; le rouge au paprika, le vert avec du persil et de l’oxalis hachées

Pour la version dessert prenez la version “sans sucre” et remplacez la chantilly par un coulis de clémentines et d’abricots sans sucre maison (soit des frais gardés au congélateur soit un bocal que vous aviez fait cet été

Je sais, c’est pas pareil mais vous connaissez la formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A