



RETOUR DU MARCHE

Au retour du marché il faut ranger tout et on a peu de temps pour préparer le dîner avec toutes ces bonnes choses rapportées . Servez donc , avec des radis roses tous frais et une salade cardes endives kiwi cette crépade hyper rapide avec vos bocaux LVC en réserve !

CREPADE FARCIE A LA "CABIROLE MOSSIU LOU TESSOU"

Ingrédients

2 grandes crêpes
pot de "fromage de tête de cochon
persillade LVC
poivre vert frais
fromage râpe

pot de ratatouille LVC
échalote fraîche hachée
poudre de Perlimpimpin
crème fraîche double

Méthode

Préchauffez le four

Egouttez soigneusement votre ratatouille dans une passoire à pieds (vous pouvez garder le jus et le faire concentrer pour une sauce d'accompagnement éventuel avec un peu de persillade et de concentré LVC de sauce tomates .

Mettre une crêpe au fond d'une tourtière . ("beurrez à l'huile d'olive au pinceau silicone)

Déposez des tranches de hure dans le fond le la tourtière en bonne proportion et assaisonnez légèrement ..

Couvrir de ratatouille égouttée mélangée à l'échalote hachée . Répartir vos grains de poivre vert

Remettre la deuxième crêpe, la caler au fond et verser une bonne grosse cuillère de crème que vous répartissez partout . Semez abondamment du fromage râpé dessus et au four



Pendant ce temps vous avez le temps de finir vos rangements et de préparer une bonne saladette de saison . En ce moment essayez la salade de cardes, endives et kiwis . Ajoutez quelques bons gros radis roses et pourvu que vous ayez trouvé les dernières pommes Ste Germaine à croquer avec quelques tranches du "cake du vieux hibou" ... c'est un déjeuner au jardin bien sympathique

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Deux grandes crêpes ou 2 pâtes toutes prêtes mais c'est plus long à cuire et il y a du sel dans les pâtes industrielles

(note 2) Pour les bocaux utilisés voir les fiches correspondantes

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" que des crêpes "maison" et bien sûr des bocaux "sans sel" , mode LVC sinon pas de problème avec du fromage "vieux sans sel" (type Edam ss sel) mais , si vous en trouvez, du gruyère "sans sel" de la vallée du Lizon (si bon que même les "avec sel l'apprécient!) !

Pour les "sans gluten" oui avec des crêpes "maison" et je vous conseille dans ce cas les crêpes à la farine de maïs ou de châtaignes qui vont l'une comme l'autres super bien avec le "tessou" . Mais pas de ratatouille dans ce cas : choisissez fèves fraîches en bocal (ou congelées) cuisinées vite fait avec des oignons hachés fins et des carottes râpées gros . Si vous n'avez pas de bocaux prêts passez des fèves "dévêtues" congelées quelques secondes dans de l'eau bouillante, égouttez, ajoutez les oignons hachés fins et les carottes râpées gros . Mélangez et cuire quelques instants soit à la vapeur (attention à très bien égoutter avant d'utiliser) ou en cocotte couverte au four à ondes . Le reste sans changement

Pour les "sans sucre" Je sais pas de crêpes mais puisque vous rentrez du marché , avec vos feuilles de bettes cardes dont vous cuisinerez plus tard les côtes gardez soigneusement les "verts" et "ramollissez-les" quelques minutes à la vapeur (ou quelques secondes au four à ondes) .

Ca marchera aussi avec du chou, du peï koy ou de la romaine ... voir de très gros épinards)

Garnissez votre tourtière de deux (voir trois couches) croisées de vos feuilles . Mettre le hure de cochon (soyez généreux) . Faites-vous une "ratatouille" à vous (courgettes, carottes, rutabaga, céleri râpés très gros + du fromage et un oeuf ? Versez dessus la viande puis recouvrir à nouveau de feuilles croisées . "Rembarrez" les bords soigneusement . Crème et râpée sur le dessus et au four . Vous pouvez mettre le couvert...

Pour les "sans gras" la aussi on va "arranger" . Pas de problème pour les crêpes , ni la ratatouille , On remplace la crème par du fromage frais 0% et le râpé par du fromage râpé allégé .

Mais pour la hure de porc il ne faut pas c'est pas pour vous . Prenez du boeuf haché que vous mélangerez avec oignon haché , nos épices et des herbes de Provence . Vous faites des petits "palets" que vous repartissez sur la première crêpe avant de continuer le montage ratatouille - crêpe et pour vous fromage frais 0% (bien égoutté) "tartiné" sur le 2eme crêpe puis râpé 0%

Oui je sais, c'est pas pareilmais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CE KOI KON A