



## Inspirée du PAYS BASQUE

### Un genre de “PIPERADE” mode LVC

La vraie PIPERADE, je sais : c’est pas ça ! Mais je l’ai adaptée” pour les “sans” . Ne m’en veuillez pas amis basques. Mais peut-être une petite “piperade” mode LVC fera plaisir car elle aura quand même un parfum de vos forêts et de votre océan .

#### INGRÉDIENTS

courgettes (note 1 )  
poivrons rouges (note 2)  
des blancs de poireaux  
gousses d’ail “pilées” bien fines  
tomates (note 4)  
vrai safran en filets  
poudre Perlimpimpin

poivrons verts (note 2)  
poivrons jaunes et oranges (note 2)  
gros oignons “pilés bien fins)  
corps gras au choix (note 3)  
persillade LVC  
pimenton de la Verra  
piment d’Espelette

#### MÉTHODE :

##### 1/ LES LÉGUMES

Épluchez ou non (selon vos goûts) les courgettes . Si elles sont vieilles enlevez les graines et coupez les en dés égaux

Enlever les queues puis découpez les poivrons (jaunes, oranges, rouges et verts) en deux. Videz-les soigneusement de leurs graines et de leur “support”.

Couper les morceaux en petites lanières . Si vos poivrons sont gros coupez-les en deux pour avoir des lamelles pas trop grandes: la cuisson étant courte la peau resterait dure en cuisant et serait peu agréable.

Ne gardez que les blancs des poireaux et coupez-les en fines rondelles . On peut couper en deux les rondelles très grosses

Épluchez les oignons et débitez-les en très petits cubes . De même épluchez vos gousses d’ail et coupez-les en mini- cubes

Si vous avez des vraies tomates coupez les en petits cubes et faites les réduire dans un casserole au coin du feu pour “concentrer “le jus

##### 2/ LA CUISINÉE

Mettez revenir ail , courgettes,oignon, poireau, dans le corps gras brûlant et faites suer jusqu’à ce que l’ensemble devienne transparent et bien blond

Ajoutez tous les poivrons et faites bien revenir . Ajouter de la persillade de LVC . Saupoudrez largement de poudre de Perlimpimpin, de vrai piment d’Espelette, de pimenton de la Verra (poudre de poivron fumé du sud de l’Espagne ) .

Faites tremper dans un peu de bouillon le vrai safran en filets

**T.S.V.P -->**

Touillez et laissez remonter en température et versez vos tomates cuites (ou votre flacon de coulis LVC)

Quand la cuisson est bien avancée, ajoutez le safran et son jus

Laissez bien mijoter doucement jusqu'au service .

NB : Vous pouvez préparer et stériliser cette garniture en été quand les légumes sont au mieux de leur forme et vous pourrez ensuite vous en servir toute l'année

### **NOTES TECHNIQUES :**

(note 1) les courgettes donnent de la tendresse, du moelleux à votre cuisinée mais elles ne sont pas "traditionnelles"

(note 2) les poivrons : traditionnels les rouges et les verts mais si on leur ajoute les jaunes et les oranges on a un mélange au parfum plus subtil et c'est bien joli toutes ces couleurs !!

(note 3) Corps gras ?? Choisissez selon vos goûts et votre "régime".

- Si vous le pouvez : "lou grass", le saindoux maison sans sel va très bien avec du tessou,
- avec du beurre ? La cuisson étant longue, le beurre risquerait de brûler alors optez pour du beurre "clarifié" (du "ghee" hindou) car, il est débarrassé des protéines qu'il contient et ne "carbonisera" pas
- pour l'huile neutre : choisissez une huile qui peut monter en température suffisamment . Résultat moins goûteux **sauf** avec de l'huile d'olives

### **NOTES DIÉTÉTIQUES**

Pour les "sans sel" on en a pas mis donc tout va bien

pour les "sans gluten" il suffit de vérifier que vos épices ne contiennent pas de gluten . Pour le reste T.V.B

Pour les "sans sucre" bien sûr il y a un peu de sucre dans ces légumes ( de 2 à 3.6% de glucides) mais des indices IG de 15 à 30 (max pour la tomate) sont tout à fait corrects pour vous

Pour les "sans gras" Au lieu d'utiliser un corps gras, faites cuire dans la cocotte FAO, puis faire "réduire" dans un plat dans le four sous le grill pour les dorer : cela va donner plus de goût .

Je sais c'est pas tout à fait pareil mais

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**

NB : , Des petits copeaux de bon jambon basque, quelques tranches fines de soubressades voir de chorizo doux ou fort selon vos goûts, ça ne donnerait pas mauvais goûts biensûr mais ATTENTION les "sans sel" et les "sans gras" Danger