



PDT à LVC : les POMMES DE TERRE DE LVC

Recette prévue de retour de courses, de marché, de travail ... ou de balade, elle est super simple et rapide et pourtant très goûteuse . Pour tous les “sans” sauf les “sans sucre” (voir note)
Mais c’est une recette pas “fade”, qui ne “fait pas régime” et qui régale tous mes convives ... à peu de temps ni de peine . Essayer ,c’est l’adopter

Ingrédients :

Pommes de terre (note 1)	persillade LVC
mélange de fumaison de LVC	piquant LVC
poudre de Perlimpimpin	
herbes de Provence “maison” bien pulvérisées au goût	

Méthode:

C’est tellement difficile que je me demande si je vais vous donner la recette !! Même votre petite fille -mais oui la plus petite - qui adore éplucher les légumes sur vos genoux va savoir faire .

Mettez les pommes de terre épluchées au fur et à mesure dans l’eau pour qu’elles ne noircissent pas. Coupez-les maintenant en très grosses frites bien régulières et remettez-les dans l’eau propre : elles pourront ainsi attendre au frais l’heure de leur cuisson sans problème plusieurs heures



Changez l’eau, égouttez-les et mettez les dans un sac de plastique qui va au FAO avec persillade LVC, mélange de fumaison de LVC, piquant LVC , poudre de Perlimpimpin ainsi que des herbes de Provence “maison” bien pulvérisées si vous aimez . Fermez et secouez bien le sac pour bien enrober les PDT du mélange .



Cuisson au FAO de LVC

Posez le sac sur la plaque de verre du four en formant un genre de “croissant” au bord : il faut que les PDT puissent cuire toutes pareilles car au milieu du four ça ne cuit pas aussi fort .

T.S.V.P -->

Percez quelques trous vers le noeud pour que la vapeur puisse s'échapper
Secouez de temps en temps en remettant le contenu en forme sur la plaque de verre, dans le sens inverse
chaque fois pour que la cuisson soit la même pour tous les morceaux .
Tâtez et sortez le sac lorsque les morceaux sont bien tendres partout

Cuisson à la vapeur en cocotte:

Même préparation. Mettez le sac de cuisson dans le panier au dessus de la vapeur. Tâtez et sortez le sac
lorsque les morceaux sont bien tendres partout

Service :

Ouvrez le sac au dessus d'une jatte et servez brûlant avec des poissons, des viandes de toutes sortes .
Vous pouvez même en faire un dîner rapide avec une bonne salade et un plateau de vos fromages préférés.
Attention les "sans sel" aux fromages : revoir l'article fromage pour surveiller votre sel

NB :version "à la crème" pour les hyper gourmands , fouettez 1 ou 2 oeufs avec de la crème fouettée, ou
du fraîcheur, voir du fromage blanc 0% de MG, un rien d'épices et brassez le tout dans la jatte de vos PDT
bouillantes, juste sortant de cuisson : dame, "y-a-des-calories"... mais c'est si bon ...

Enfin, une version "gâteau" plus "complète" . voyez la fiche "gâteau de PDT de LVC

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Si vous optez pour des PDT roses elles se "tiendront" mieux et resteront plus "présentables" car
plus fermes . Mais les "blanches" seront plus douces et fondantes . L'essentiel est une coupe bien égale
pour un résultat régulier .

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " puisqu'il y en aura pas .

Pour les "sans gluten" ? pas de soucis non plus avec des épices maison

Pour les "sans gras" à peine des traces dans la persillade de LVC et encore vous pouvez opter pour une
persillade fraîche de dernière minute absolument "sans gras" .

NB pour la version "crémée" remplacez la crème par une crème "allégée", voir votre fraîcheur à vous ou du
fromage blanc 0% de MG . Dans les oeufs il y a 6;5 grs de lipides aux 100 grs (essentiellement dans le
jaune) ... à vous de juger en fonction des instructions de votre médecin

Attention si vous êtes au régime "sans sucre" les PDT, vous le savez, comportent de 36 à 45 % de
glucides et ont un I.G de 65 donc fort! Sachez bien calculer mais ce n'est certes pas vraiment pour
vous. Sachez que vous pouvez faire de même avec des rutabagas, des navets, de la citrouille et autres
courges beaucoup moins sucrées . Ça marche quand même mais c'est certes moins onctueux et pas tout à
fait pareil, mais promis se sera bon quand même! ... Et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A