



## LES PRADELETS DE L.V.C

Je vais vous faire découvrir des gentils champignons sauvages qui m'attendaient sur la «pelouse» à notre retour de clinique . Que dis-je, ils étaient cachés dans des herbes si hautes qu'on se croyait dans le Sérengeti au printemps

Comme ils étaient un peu « murs » je vous donne vite la recette que vous pourrez utiliser à l'occasion avec leurs cousins des champignons de Paris dits « à farcir »

Époussetez gentiment leurs têtes pour évitez de croquer sable ou mignons parasites mais surtout ne les lavez pas ils se gorgeraient d'eau et perdraient tous leurs arômes



### Ingrédients :

des pradelets ( note 1)  
de l'huile de noix  
de l'ail ( note 3)

du vinaigre LVC ou du « Melfor » ( note 2)  
un peu de poudre de Perlimpimpin

### Méthode:

Si comme moi vous avez des gros champignons coupez les en deux et posez « l'à plat » sur le plan de découpage cela vous permettra de faire vos tranches fines plus facilement



Mettez 1 très petite cuillère d'eau au fond de votre jatte (pour « amorcer » la cuisson) et couvrez d'un film étirable . N'oubliez pas de percer d'un ou deux trous d'épingles pour que le film n'éclate pas . Un tour au FAO et vos champignons cuits ( gardez les un peu « craquants » quand même ). Ils ont rendu du jus que vous égouttez moins si vous aimez une sauce « longue » Pour moi j'égoutte soigneusement car je ne veux pas qu'ils « trempent » dans la sauce .

Ajoutez alors l'huile de noix en premier OU le vinaigre selon que vous souhaitez un goût plus ou moins acide ( note 5)

Couvrez d'un film étirable , secouez bien pour bien mélanger et mettez au frigo au moins pour quelques heures ...voir toute la nuit

Pour servir ??

T.S.V.P -->

Au dernier moment vous pouvez ajouter quelques cerneaux de noix c'est délicieux ... surtout si elles sont fraîches ( note 6)

Et si vous le pouvez, vous ajouterez du « moelleux » avec une ou deux cuillères de crème fleurette . Vous pouvez aussi saupoudrer d'un fin hachis de persil ou de cerfeuil

Servez frais sur des toast grillés et tartinés d'une bonne couche de terrine LVC de votre «tessou» voir en accompagnement d'une grillade au jardin ou même chaud mélangés à une poêlée de courgettes, ou de carottes voir à des haricots qu'ils «relèveront» agréablement

### Notes techniques :

( Note 1) Si vous n'avez pas de «pradelets» essayez les champignons de couche ( de Paris) qui sont leurs frères cultivés mais pour qu'ils aient plus de parfum gardez-les quelques jours au frais dans une poche de plastique pour un maintien de l'hygrométrie . Gardez les plutôt au garde manger dans la cave qu'au frigo qui risque d'être trop froid ... ou plus longtemps car l'objectif est de les faire « s'ouvrir » pour que leur parfum se développe . Les spores murissant ça noirci et c'est normal . Beaucoup moins «présentables» ils seront meilleurs au goût . Bien sûr il ne faut pas les laisser «tourner» quand même !!

( Note 2) le «Melfor»est un vinaigre alsacien parfumé et miellé à la fois doux et corsé . Si vous n'en trouvez pas chez vous, prenez du «vieille chouette» et ajoutez un rien de bon miel

(Note 3) Si vous n'avez plus d'ail et que vous ne pouvez pas en «piquer» bien fin, vous pouvez utiliser de l'ail en grains .Ils vont gonfler dans la sauce et parfumeront quand même . Mais attention c'est plus «fort» et moins « goûtu » en même temps alors ne forcez pas sur la dose

(note 4) . Le jus peut vous servir pour un «bouillon LCV » pour « mouiller » une sauce car il a beaucoup de goût)

( Note 5) Si vous mettez l'huile en premier vous allez « bloquer » le vinaigre qui pénétrera moins dans la chair du champignon : une précaution pour les personnes sensibles de l'estomac .

( Note 6) Si vous n'avez que des vieux cerneaux de noix , mettez-les trempez dans du lait tiède le soir : le lendemain , égouttez , séchez dans du papier chiffon ... et dégustez : c'est presque des fraîches !

### 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 !! donc pas de problème!

Pour les « sans sucre » c'est presque parfait puisqu'il n'y a que des doses de sucres très faibles dans les champignons et les noix

Pour les « sans gras » vous pouvez remplacer l'huile de noix par du yaourt 0 % et bien sûr on ajoute pas de noix qui sont hyper grasses vous le savez

D'accord ce ne sera pas tout à fait pareil, mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**