



DES TARTINES DE MERE GRAND

Parceque je me rappelle des tartines de mon enfance et ce parfum du pain qui roussi dans une vieille cuisinière avec des paysages d'email sur les portes j'ai envie de partager quelques secrets ...

TARTINES AUX GOMASIO ET CHAMPIGNONS DES BOIS

Ingredients

Pour les croûtons

- Des tranches de pain sec ou grillé (note 1)
- du chèvre ou du brebis frais ss sel
- des petits champignons (note 1)
- une "vinaigrette vieille chouette"
- des gousses d'ail (note 2)
- du gomasio "maison"(note 3)
- des tomates "olivette"

preparation

Frottez les tranches de pain sec(même sur les deux faces si vous aimez les choses goûteuses) avec ail, les échalottes grises (ou les deux) . Le pain sec fonctionne comme une râpe

Sinon si votre pain est frais mettez-le dans le grill-pain et lorsqu'il est refroidi "tartinez le bien des herbes

Tartinez avec le fromage choisi, saupoudrez généreusement de "Gomasio" maison .

Accompagnées de tranches de tomates et de petits champignons des bois avec une sauce légère . Ces tartines servies après un bouillon de pot-au-feu au vermicelle ou au riz sauvage voila un diner du soir complet avec un fruit frais .

NOTES TECHNIQUES



(note 1) Les petits champignons sauvages sont cuits à la vapeur (eau + vinaigre d'alcool) très rapidement .

Recouverts bouillants par bonne huile d'arachide ou d'olive ... voir de sésame .

On peut les conserver quelques jours au frais ... ou les stériliser et les ressortir de leur bocal à l'occasion !

(note 2) L'ail ??? (plus il est frais plus il est doux surtout celui de chez nous est bien sûr le meilleur (Beaumont de Lomagne)

(note 3) Rappel du Gomasio maison : hacher des graines de sésame avec un petit peu de glutamate mais faites-le toujours au dernier moment . (NB : le "vrai" est un mélange avec du sel qui empêche la graine de sésame de rancir

NOTES DIETETIQUES

Recette compatible avec les régimes "sans sel".... si vous prenez du pain "sans sel "

Pour les "sans gluten" partez de pains "sans gluten" et tout va bien

Pour les régimes "sans gras" prenez une de nos "vinaigrettes" sans gras". Utilisez des champignons frais Faites les cuire au dernier moment à la vapeur d'une eau vinaigrée , egouttez les soigneusement et arrosez-les aussitôt cuits de votre sauce . Laissez les refroidir . Cette préparation peut se faire à l'avance Il ne vous restera plus qu'à dresser !

Pour les diabétiques il y a très peu d'hydrates de carbone dans les légumes ! Mais supprimez le pain et utilisez le "truc" des petits "croûtons de fromage" de tout à l'heure! (rappelez - vous du fromage râpé sur

un plaque au four chaud --> une petite crêpe dure à tartiner avec du fromage frais .. et le reste de la recette sans changements

Je sais, je sais c'est pas pareil , mais c'est pas mal non plus et puis vous savez bien :

ON FE CE KOI KON PEU AVE CE KOI KON A