



LE POUPIER DES CHAMPS

TETE DE VEAU AUX POURPIERS SAUCE GRIBICHE mode LVC

Ingrédients :

terrines de tête de veau (voir fiche)
oeufs frais
yaourt LVC
poudre de Perlimpimpin

pourpiers sauvages
moutarde LVC (voir fiche)
cornichons LVC ss sel (voir fiche)
persil haché ou persillade LVC (voir fiche)

Méthode:

Ouvrez une de vos "boîte" de terrine de tête de veau . (voir fiche) et coupez-là en tranches pas trop fines . Conservez au frais jusqu'au service .(note1)

Cuire des oeufs durs (note 2) et les décoquiller sous l'eau froide . Mettre les jaunes dans une jatte et les écraser soigneusement à la fourchette . Ajoutez une cuillère de moutarde LVC (voir fiche) et une très grosse cuillère de yaourt LVC ainsi que les épices .(voir fiche) . Vous devez obtenir une sauce bien onctueuse et jaune vif . Variez la quantité de yaourt pour avoir la juste texture .

Hachez soigneusement les blancs au couteau (petits cubes de 2 mm c'est bien : il ne faut pas du "hachi-mixer") . Coupez de même les "cornichounes LVC "en petits cubes



Gardez le tout au frais jusqu'au dernier moment . Au moment du service vous joindrez dans la saucière la "sauce" + les blancs d'oeufs hachés et les "cornichounes" . Servez la sauce à part .

Faites cuire vos pourpiers triés à la vapeur quelques minutes . Réservez au chaud



Le mélange chaud-froid est fort sympathique vous verrez ...!!

T.S.V.P -->

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) vous pouvez opter sans problème pour une version chaude entièrement en réchauffant votre “boîte” en la réchauffant les morceaux individuels dans une petite terrine individuelle posés sur les pourpiers . Chacun “saucera à son goût dans l’assiette .

(note 2) vous rappelez-vous l’astuce pour décoquiller les oeufs durs ?? Bien les tapoter sur une surface dure puis roulez-les bien dans vos mains dans tous les sens . Il vous suffit de “détacher la petite peau sous la coquille qui protège l’oeuf lui-même et en tirant dessus tout vient facilement sans abîmer les blancs

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis non plus que les “sans gluten” puisqu’on est sûr que dans la moutarde et les épices LVC il n’y a ni sel , ni gluten .

Pour les “sans sucre” bien sûr des traces dans les pourpiers et le jaune d’oeuf mais c’est sans gravité alors profitez-en sans remords

Pour les “sans gras” ?? La tête de veau est g-é-l-a-t-i-n-e-u-s-e mais pas grasse !!! Avec du yaourt 0% c’est impeccable ... ou presque car c’est vrai qu’il y a un peu de lécithine dans la jaune d’oeuf mais à raison de 26% sur un oeuf de 55 gr l’oeuf (avec en moyenne moins de 2/5 eme de jaune soit moins de 20 grs de jaune) il y a un peu moins de 5grs de lipides par portion ... et encore si vous mettez un gros oeuf par portion ! Donc forcez sur moutarde et yaourt ... et c’est pas parfait mais raisonnable
D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A