



TOURTE MIXTE

TOURTE DE KNACKS ET SAUMON

Une tourte “mixte” terre et rivière , qui peut sembler étrange mais accompagnée d’une salade de choux de Chine coupés finement elle fera un dîner pour des convives affamés certes mais surtout gourmets !

INGRÉDIENTS :

pâte feuilletée “maison” ronde (note 1)
des knacks de qualité
oignons, échalote et aulx (note 2)
du fraîchet égoutté (note 3)
de la poudre de Perlimpimpin

du saumon fumé LVC
vos herbes à vous dont persillade LVC
des oeufs
du piquant LVC

MÉTHODE:

Pensez à faire pré-chauffer le four

Prévoyez soit un plat en porcelaine à feu ou autre qui pourra passer du four à la table sans problème . Ici j’ai, opté pour un plat en pyrex transparent . Pas laid sur la table, et pratique parcequ’on voit à travers si c’est bien doré dessous

- 1/ Hacher oignons, échalote et aulx plutôt fin .(voir note 2)
- 2/ Coupez les knacks en petits cubes .
- 3/ “Effeuillez” le saumon fumé LVC.

Répartir tous ces ingrédients équitablement partout dans votre plat .

Préparez votre “miguaine” : Batre les oeufs et le fraîchet (note 3), la persillade LVC et vos herbes (ici un peu d’aneth ou de fenouil sauvage frais serait bien venus). Ajoutez la poudre de Perlimpimpin et le piquant LVC .

Battez bien le tout pour obtenir une “miguaine” bien souple. Si nécessaire ajouter quelques gouttes de lait pour l’assouplir .

Versez délicatement sur knacks et saumon et Cie tout doucement “à couvert”

Sortez votre pâte du frigo (note 1) pour qu’elle soit plus souple à utiliser .



pas trop au milieu mon caré à moi !!!

Coupez la pâte ronde en 4 . Posez un quart à cheval sur le bord du plat et plier en deux la pointe posée au centre qu’on retourne délicatement vers le bord .

Avec un pinceau mouillez un bord du morceau et “collez” le suivant à cheval toujours de la même façon en tournant .Ainsi de suite jusqu’au 4eme qu’on glisse délicatement sous l’angle du premier .

Il se forme ainsi une sorte de croix de pâte avec un joli trou carré au milieu (photo de gauche après cuisson)

Cette façon de poser le “couvercle” de la tourte permet une cuisson “étouffée” tandis que l’ouverture permet elle à la vapeur de s’échapper : votre tourte ne peut donc pas éclater

T.S.V.P --->



la "miguaine" peut être peu battue



l'intérieur des parts



il ne restera rien après le service

Faire cuire à four moyen au début car il faut laisser le temps à l'ensemble de "monter en température" . Lorsque vous constaterez que la miguaine est prise laissez encore 10 MN de cuisson et monter votre four *si nécessaire* pour bien dorer l'ensemble . La "miguaine" doit dorer (dessous) ce qui permet de sortir les parts du plat comme si il y avait de la pâte dessous (photo de droite au dessus)

SERVEZ BRÛLANT avec une jolie salade de choux de Chine et si vous le pouvez ajouter des salicornes à la salade . Un dessert léger et voila un sympathique dîner non ??

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Bon, je ne devrais pas le dire mais pour **ceux qui ne sont pas au régime** vous pourrez utiliser un feuilletage tout prêt du commerce mais pour les "sans" faites la pâte brisée toute simple, voir une pâte à pain pour les "sans gras" : certes c'est moins fin mais c'est très convenable quand même

(note 2) Des oignons? Ceux que vous aimez sans problème . Les blancs de printemps sont plus doux et vous pouvez opter pour des cebets et des ailhets à la saison (voyez la fiche des "oignons bizarres") . Vous pouvez aussi utiliser vos oignons "poussés": récupérez ces jolies pousses qui seront tout à fait délicieuses . Sinon ??? de la ciboulette ou de la ciboule feront l'affaire
Pour les échalotes coupées fines elles "dégageront" plus de parfum et l'ail sera coupé en "écailles"

(note 3) Si votre fraîcheur est trop égoutté vous pourrez ajouter de la crème fleurette voir un peu de lait pour obtenir une bonne consistance de la miguaine . Bon je sais c'est pas "régime" mais c'est bien bon . Pour nos amis "sans gras" voyez votre note diététique à vous

NOTES DIÉTÉTIQUES

Bon, je ne devrais pas le dire, les feuilletages tout prêt du commerce si vous êtes pressé et que vous les utilisez sachez qu'il sont interdits pour la majorité des "sans"

Pour les "sans sel" c'est **INTERDIT car c'est trop salé** pour vous ces pâtes industrielles . Dites, en fin renard: "ils sont trop verts ..." et faites une simple pâte brisée "maison" type LVC . Oubliez les knacks de charcutier c'est hyper salé , optez pour des lardons fumés "maison" ou du boudin blanc LVC et tout le reste ira bien puisqu'ainsi il n'y aura pas de sel

Pour les "sans gluten" , c'est **formellement INTERDIT d'utiliser une pâte toute prête !!** C'est plein de gluten les pâtes toutes prêtes .Faites de la pâte brisée toute simple avec votre farine à vous "sans gluten" et n'utilisez que vos épices "maison" dont vous connaissez l'origine . Pour le reste tout va bien

Pour les "sans gras" Il y a plein de gras dans toutes les pâtes industrielles donc la **pâte toute prête c'est INTERDIT** Faites vous même la pâte brisée avec du fromage frais 0% de MG à la place du beurre .

T.S.V.P --->

Faites cuire oignons, échalote et aulx hachés avec la persillade dans une cocotte au four à micro ondes sans corps gras . Votre saumon étant fumé “maison” il a déjà, “rendu” tout son excès de gras et de toutes façons de sont d'excellents oméga pour votre coeur ! Oubliez les knacks du magasin : elles sont trop grasses . Vous pouvez remplacer par du boudin blanc LVC .

Pour la miguaine, pas de crème fraîche , utilisez du “fraîchet” maison ou du fromage frais et du lait 0% de MG . La suite de la recette est pareille .

Pour les “sans sucre” évidemment toutes les pâtes sont interdites mais essayez la version suivante “allégée” pour vous .

Choisissez un plat en porcelaine et faites comme si le plat était la pâte. Mettez-y tout les éléments comme les autres, remplacez la pâte du dessus par une couche de “tuiles” de gruyère ou de Cantal vieux coupées fines et posées comme un toit du bord du plat vers l'intérieur . N'oubliez pas de laisser un joli trou ou milieu !! et vous verrez que ce sera super quand même

D'accord c'est pas pareil mais
vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A