



## PRADELETS

### PRADELETS FARCIS FOIE DE VOLAILLE ET SON VELOUTÉ

Si vous avez eut une récolte de gros pradelets au jardin ce sera parfait mais sinon vous vous rabattrez sur des gros champignons de Paris que vous garderez quelques jours dans votre glacière. Ils auront "mûris". Ils sont moins blancs, leurs lamelles vont virer au brun et le chapeau s'ouvrira autour de la queue car vous savez bien KON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

### PRADELETS FARCIS AUX FOIES DE VOLAILLE

#### Il vous faut :

des gros champignons(note1)  
de bons oeufs  
bouquet d'herbes fraîches  
poudre de Perlimpimpin  
de la chapelure maison parfumée aux herbes

des foies de volaille( note 2)  
du comté du Lison sec  
crème fleurette ou lait Ribot(note 3)  
piquant LVC

#### Méthode:

Un bon "truc" pour toute cuisinée de champignons: sortez un beau pinceau de soies naturelles (fermes mais pas trop dures bien sûr) et "époussetez" soigneusement vos têtes de champignons pour qu'ils n'aient plus de sable (ni de morceaux de feuilles ou des "squatters" pour les sauvages ) mais **SURTOUT NE LES LAVEZ PAS !!** Ils perdraient tout parfum et se gorgeraient d'eau . Enlevez délicatement les queues



Vous mettez les queues dans le mixer avec vos foies de volaille ( note 2) le bouquet d'herbes fraîches, la crème fleurette ou le lait Ribot (note 3) ainsi que des petits morceaux de Comté du Lison . Fouettez les oeufs et ajoutez-les . Mixez . Vérifiez l'assaisonnement en poudre de Perlimpimpin et piquant LVC . Si c'est trop mou, ajoutez un rien de votre chapelure parfumée aux herbes



T.S.V.P -->

Formez des boules que vous roulez dans très peu de chapelure puis tassez-les bien dans les chapeaux des champignons

Déposez dans un plat creux les champignons farcis et mettez un peu de "boulhon" de LVC au fond du plat (ou un peu de lait Ribot si vous aimez un goût plus piquant . Glissez le tout dans un four chaud et Faites mijoter à feu doux

NB : Servez bien chaud avec un mesclun avec quelques noisettes grillées et de l'huile de noisettes

Si vous avez été prévoyante ...ou que votre cueillette a été fructueuse, gardez une "tête farcie" par personne pour une velouté extraordinaire (note 4)

## VELOUTE DE CHAMPIGNONS AUX FOIE DE VOLAILLE

### Il vous faut :

des champignons farcis aux foies de volaille d'"haier"(note 4)  
crème fleurette  
tranches d'oignons(ou échalotes) séchés modes LVC  
poudre de Perlimpimpin

du bouillon de LVC voir fiche  
quelques cèpes secs (note 5)  
persillade LVC (voir fiche)  
piquant LVC

### Méthode

Il vous était resté quelques uns de vos champignons farcis (à moins que vous n'ayez oublié de les servir!) pour vous lancer dans ce potage "grand siècle"

Pilez fin au mortier (au hachoir ou au mixer) vos cèpes secs(note 5) et vos tranches d'oignons (ou échalotes) séchés modes LVC . N'en faites quand même pas de la poudre : ça doit garder un rien de "croquant" sous la dent Vous allez tout à l'heure saupoudrer le mélange sur votre préparation

C'est d'une simplicité merveilleuse surtout avec un mixeur chauffant bien sûr, mais avec une surveillance pendant la cuisson, ça se fera parfaitement avec une bonne casserole et votre "girafe" habituelle



Réduisez en purée vos champignons avec le mixer et ajoutez peu à peu pour que ce soit absolument fin, un mélange à parts égales de lait et de bouillon de LVC . Vérifiez l'assaisonnement avec persillade LVC, poudre de Perlimpimpin et piquant LVC

Versez bien brûlant dans vos assiettes . Saupoudrez de quelques pincées de votre poudre chaque assiette puis, en versant doucement "écrivez" le destinataire de l'assiette, un sigle ou .. un dessin . Servez et chacun mélangera à son grès pour un velouté "marbré" aussi bon que beau

NB vous pouvez ne pas mettre vous même la crème fleurette et mettre un petit broc de crème sur la table et chacun se servira selon ses goûts !

### NOTES TECHNIQUES:

T.S.V.P-->

(note 1) Selon l’explication d’en-tête vous le savez maintenant , vous pouvez parfaitement vous servir de champignons de Paris en guise de pradelets .

Certes mais tout champignon au chapeau épais marchera très bien: il faut juste qu’il soit assez creux pour pouvoir y tenir la farce

(note 2) Bien faire attention qu’il n’y ait pas de trace du “fiel” (vésicule biliaire verte, petite poche qui contient la bile, le fiel) . En effet , s’il y avait du fiel sur le foie il deviendrait absolument immangeable . S’il vous arrive un accident et qu’il en coule sur la chair, n’hésitez pas jetez largement le morceau car sinon tout serait atrocement amer

(note 3) Vous pouvez au choix utiliser de la crème fleurette, du lait Ribot ou votre yaourt liquide (ces derniers donneront plus donneront un rien d’acidité qui “relève”le jus) , voir du fraîcheur pour cuisiner. Pour les “sans gras” voir plus bas



(note 4) Lors d’une grosse récolte vous pouvez parfaitement les congeler, sous vide, tout “prêts” pour une agréable surprise hors saison. Plus tard vous les utiliserez sans décongélation pour un potage “hors saison bien goûtu”!

(note 5) Vous pouvez utiliser indifféremment des cèpes secs ou des champignons des bois autres . Mais toujours bien secs pour pouvoir les mettre en poudre dans un de vos “moulins de LVC”

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans gluten” avec vos épices à vous tout va bien

Pour les “sans sel” on en a pas mis donc tout va bien

Pour les “sans sucre” rien à signaler car très peu de sucre (15% d’hydrate de carbone)

Pour les “sans gras” oubliez la crème fraîche . Utilisez du fraîcheur à 0% de MG et du lait écrémé c’est moins doux, mais régime . Vous pouvez éventuellement saupoudrer de très peu de sucre pour “adoucir”.

D’accord c’est pas tout à fait pareil mais

vous connaissez ma formule :

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