



## les “TRUCS” de LVC

### LA FRONDE A CALAMARS

Un truc extrêmement pratique dont vous vous servirez très souvent dans des fonctions diverses  
L’usage le plus fréquent de cet outil est bien entendu de permettre d’attendrir la chair des calamars et autres céphalopodes

Un usage peu connu de vos chers collants certes mais vous lui trouverez d’autres usages au mot “collant”, tant dans les trucs de cuisine que les trucs de bricolage...!

#### INGRÉDIENTS

un vieux collant même filé

#### MÉTHODE

Commencez par retourner la première jambe sur la seconde afin d’avoir qu’une seule “poche” qui forcément sera plus solide . De plus, il y a peu de malchance que les mailles “filées” se trouvent au même endroit !!!

Maintenant :

Mettez dans le bas par exemple une seiche ou des tentacules de poulpe . Donnez un joli “mouvement de fronde” au collant et frappez-le sur une “picafars”, sur la planche à découper bien fixée ou bien sûr un établi ou ... le summum un de ces merveilleux billots de boucher interdits par les "normes" d’aujourd’hui . Il sera parfait en l’espèce . Rincez abondamment et tout à l’heure la cuisson sera parfaite

Vous pouvez utiliser aussi cette méthode pour une viande trop dure, trop fraîche : plus pratique que de taper avec un battoir !

De même vous pourrez vous en servir pour “essorer” à fond un aliment que vous souhaitez cuisiner “sec”

#### NOTES TECHNIQUES:

Je ne pense pas que ce soit bien sorcier !! Notez que si votre manipulation n’a pas déchiré l’ “engin” vous pouvez parfaitement réutiliser votre “fronde” pourvu que vous laviez soigneusement le tout

Puis vous la relavez à l’eau bouillante + de l’eau de javel . Ajoutez du bicarbonate de soude : ça mousse ! Rincez à fond et sécher.

Si vous souhaitez le “stériliser” : un tour au four FAO de LVC une minute ou deux . C’est fait il ne vous reste à la laisser sécher

#### NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour une fois c’est pour tout le monde !!! Facile , pratique et vous lui trouverez mille usages

et vous connaissez ma formule :  
**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**