



BOUDINS BLANCS DU BARRY

Une crème DU BARRY tire son nom du goût qu'avait cette favorite du roi Louis XV pour ce blanc légume, lequel rappelait la blancheur du teint de cette dame ... si à la mode en ce temps là !

Ingrédients

des boudins blancs (note 1)
un peu de corps gras
crème fraîche épaisse et lait

un beau chou fleur
poudre de Perlimpinpin
ou crème fraîche fleurette



Méthode :

Faire cuire le chou fleur un peu trop pour qu'il devienne mou et s'écrase facilement . Mixez avec de la crème fraîche : vous obtenez une crème épaisse : la crème DU BARRY. Assaisonnez .

“Epluchez” les boudins blancs et les couper en grosses rondelles

Les faire revenir dans très peu de corps gras et vider l'excédent dès que les morceaux sont dorés

Recouvrir de la crème DU BARRY couvrir et laisser réchauffer l'ensemble à feu très doux (vous vous rappelez la crème fraîche ne doit pas bouillir !)



NB : vous pouvez mettre un peu de chapelure sur le tout et faire gratiner le dessus ... mais ce sera un goût différent et pas “blanc DU BARRY . Mais essayez le service sur une assiette très colorée ... c’est aussi joli que bon vous verrez !!!

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Les boudins blancs du commerce sont très salés mais ceux que nous avons fabriqués ensemble ne le sont pas . Mais dans tous les cas sortez-les très froids du frigo pour les épluchez facilement : febdez la peau dans la longueur et puis “déshabillez-le” . Si vous faites des fentes dessus, dessous, puis sur les deux côtés vous obtiendrez des “rondelles” qui s’ouvriront comme des fleurs !

Rien de bien sorcier c’est même une bonne méthode pour “récupérer” votre chou-fleur trop cuit que vous avez oublié le temps de roucouler avec votre chéri (ie) au téléphone !

Si vous mettez plus de crème fleurette (ou de lait) vous obtenez plutôt une “sauce” et dans ce cas servez avec une purée de patates douces : les deux couleurs se marient bien sur une assiette argentée ou noire (c’est la mode et on en trouve de pas chères !)

NOTES DIETETIQUES:

Pour les “sans sel” ??? recette autorisée que si vous utilisez des “boudins blancs maison” . Si vous n’en avez plus en réserve faites donc des quenelles de veau ou de perche du Nil mode “vieille chouette” c’est rapide et sans danger pour vous ! Pour la suite tout va bien

Pour les “sans gluten” attention . Si vous utilisez des boudins “tout prêt” faites attention à l’étiquette qu’il n’y ait pas de “glace” dedans car c’est de la farine de blé la plupart du temps ! Pour ceux “maison” avec votre recette à vous pas de problème !

Pour les “sans lactose” on peut utiliser sans problème du lait de soja ou d’amandes (voir fiche vieille chouette”)

Pour les “sans sucre” vérifiez la composition de votre boudin blanc de base sur l’étiquette , sinon il y a vraiment très peu d’hydrates de carbone dans le reste de votre recette !

Pour les “sans gras” , pas de problème avec les “boudins blancs maison” mais bien sûr pas de crème fraîche ! Remplacez par un mélange de fromage 0% de matières grasses avec un peu de jus de pomme . Goûtez et si nécessaire ajoutez un rien de poivre blanc et une petite pincée de cannelle.

Je sais bien c’est pas pareil mais vous savez-bien :

ON CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A