



FILETS PANURE D'EPICES AUX GNOCCHIS

Nous allons ici utiliser de préférence des médaillons de filet mignon de cochon mais vous pourriez travailler des escalopes de veau pour les "sans gras"

INGRÉDIENTS:

grillades de porc ou escalope veau (note 1)
jus de citron jaune
huile d'olives
graines de moutarde blanche pilées très fin
de la poudre de perlimpinpin
gras de cuisson : selon votre régime
"boulhon" LVC bouillant

gnocchis frais (aux pommes de terre)
lait de coco ou crème fleurette (note 2)
poivre blanc
du "piquant" LVC
bouquet de rouquette
estragon frais haché au dernier moment

MÉTHODE

Mélangez comme d'habitude vos épices dans un sac (poivre blanc + graines de moutarde blanche pilées très fin + du "piquant" LVC + de la poudre de perlimpinpin) . On peut ajouter un peu de farine de riz "maison"(donc permise pour les "sans gluten") afin de bien "enfariner" nos tranches de viande.

On va laisser "mariner" au frais dans leur sac jusqu'au repas ;

Poêlez si vous le pouvez dans du beurre clarifié (du ghee hindou) avec une petite goutte d'huile blanche pour éviter de "brûler" le beurre ce qui est mauvais (achroleïne) .

Dans le bouillon bouillant ajoutez l'estragon haché et pochez les gnocchis jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface .

NB les gnocchis industriels contiennent parfois du sel (ou de la farine de blé pour les "sans gluten") se méfier ! Sinon préparez-en vous même selon la recette LVC



Posez la viande d'un côté de l'assiette, ajoutez les gnocchis bien égoutté de chaque côté

Déglacez la poêle à la crème fleurette ou au lait de coco (moins de lipides ... et plus exotique mais ajoutez alors quelques grains de poivre vert frais si possible). Vérifiez l'assaisonnement. Nappez votre assiette . Vous pouvez ajouter quelques fleurs de bégonias blanches et un quartier de citron vert

T.S.V.P --->>

SERVICE : Avec une petite salade de doucette sauvage avec de l’huile d’amande douce et quelques amandes grillées mode LVC et un filet de vinaigre de framboises . C’est tout

NOTES TECHNIQUES

(note 1) choisissez selon le marché du jour : il peut même s’agir de simple escalopes de dinde ou de poulet “industrielles”. Bien sûr c’est bien moins bon qu’avec des escalopes de veau et surtout du filet mignon découpé en médaillons

Mais cela devient très bon quand même bien cuisiné. Faites bien attention surtout que les morceaux de viande soient de même épaisseur pour une cuisson uniforme

(note 2) le lait de coco contient moins de lipides que la crème fleurette mais un peu de sucre tenez-en compte pour les “régimeux”

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis !

Pour les “sans gluten” pas de problème avec des gnocchis “maison” vérifiez quand même les épices et ne prenez que des épices que vous aurez fait” maison”

Pour les “sans sucre” pas de gnocchis classiques bien sûr mais essayez une compotée de courgettes et de fonds d’artichauts . Cela se mariera très bien avec l’onctuosité de votre sauce ou bien faites donc des flachauts avec des fonds d’artichauts râpés gros et juste blanchis en guise d’herbes , un peu de crème fleurette ...et cela devrait vous plaire !

Pour les “sans gras”

Rien de spécial pour les gnocchis mais pour la viande , préférez une cuisson au four posée sur une grille. Vous pouvez poser vos “escalopes” sur une feuille de silicone dans le four avec juste un peu d’huile “vaporisée” dessus et retournez à mi-cuisson . Pour que cela soit moins “sec” mettez une couche de fromage (0% de M.G) au pinceau silicone (pas trop mince) sur la viande avant de la recouvrir d’épices. Déglacez la sauce avec un peu de lait en poudre écrémé mélangé à du vin de Rivesaltes . Vous verrez c’est pas mal non plus

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ...

mais vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A