



“l andouillette d’ici et des légumes amis”

L’AUBERGINE, LE CHOU et L’ANDUELH

Voyez la fiche de fabrication des andouillettes et ça vous donnera plein de bonheur . Cette recette pourra se faire en toute saison avec vos « anduels » fraîches , puis plus tard avec celles que vous aurez mises «sous vide» dans votre «coffre aux trésors» de LVC .

Mêmes celles du commerce seront ainsi bien meilleures ... mais ATTENTION au sel (il y en a beaucoup dans le commerce : vous les savez c’est un réhausseur de goût) et pour les «sans gras» (vous ne savez pas quels morceaux ont été utilisés donc compter entre 40 et 50 % de gras !!)

INGRÉDIENTS :

Nos “andouillettes” (ou “crépinettes”)
aubergines
oignons
de la moutarde “sans sel” LVC
piquant de LVC
un peu de corps gras (note 3)
« appareil à gratin »

de la crème fraîche fleurette (note 1)
choux (note 2)
gousses d’ail (au goût)
poudre de Perlimpinpin
persillade LVC
un peu de coulis de tomates LVC ???

MÉTHODE :

LES LÉGUMES

Réduire en petits cubes vos oignons qui sont évidemment plus ou moins corsés. Il vous en faut suffisamment pour que ça « marie » bien les autres légumes ensemble

Idem pour les gousses d’ail

Coupez en plus gros cubes les aubergines dont vous pouvez garder la peau si vous l’aimez mais cela a tendance à donner de l’amertume en cuisant : à vous de choisir



Les aubergines seront coupées en cubes moyens



comme le chou (ici de chine) taille bouchée)



les oignons et ails seront tous petits

Faites de même avec les choux (voir note 2) . Si vous les avez ébouillantés ou pré-cuits avant égouttez-les soigneusement dans une passoire à pied avant de les joindre à votre « cuisinée »

Faites revenir aulx et oignons dans un peu de gras » jusqu’à ce qu’ils deviennent un peu rousis . Ajoutez les gros cubes des autres légumes et faits bien « rissoler » le tout . Cela va d’abord rendre du jus puis peu à peu ça prendra couleur .

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

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou la.vieille.chouette@wanadoo.fr



oignons et aulx seront en très petits cubes



les feuilles de chou ne seront pas trop fines



ajouter le mélange de légumes aux aromates dorés



bien faire « rissoler » tout ensemble



assaisonnez suffisamment d'épices + persillade



laissez mijoter à l'étouffée à « pitchou foc »

Assaisonnez de poudre de Perlimpinpin et piquant de LVC Mélangez bien et baissez le feu . Laissez « braiser » à « pitchou foc » (à petit feu) sur le coin de la cuisinière

N B : Vous pouvez éventuellement faire cette préparation un peu à l'avance, voir la veille . Vous la réchaufferez au moment de verser votre cuisinée » dans le plat de gratin qui viendra à table

LES ENDUEHLS

Certes vous risquez que ce soit moins « présentable » lors du service , mais je me permets de vous conseiller de les « déshabiller » de leur boyau avant cuisson .



Fendez le boyau d'un bout à l'autre



écartez pour retirer comme un doigt de gant



les ranger parallèlement dans le plat

Faites-le lorsqu'elles sont très froides : c'est plus pratique de détacher le boyau sans abimer la farce qui doit rester « en forme ». Ainsi lors du service vous verrez encore les formes des « anduels » et cela vous permettra de les bien servir... même si justement le jeu va être de bien mélanger les bouchées en bouche !!

Méthode : fendez avec un couteau qui tranche très bien (voir votre cutter-de-cuisine) le boyau d'un bout à l'autre et retirez-le : ça se fait tout seul . Essayez de garder l'enduelh en forme : c'est mieux . Vous les rangerez sur un fond de votre « cuisinée » de légumes

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

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou la.vieille.chouette@wanadoo.fr

N B : Si vous utilisez une de vos « boîtes d'andouilles » mode LVC, mettez des tranches d'andouilles dans des petits plats en terre (ceux pour les crèmes catalanes) entourez-les de la cuisinée de légumes puis le reste de la recette sans changement !!!

LA SAUCE



Dans une casserole au bain-Marie, mettez de la moutarde "sans sel" LVC , une bonne cuillère ou deux de persillade LVC ,

Assaisonnez de poudre de Perlimpinpin et de piquant de LVC

En « touillant » avec un fouet ajoutez de la crème fleurette jusqu'à obtention d'une belle consistance de votre sauce .

N B : Au goût vous pouvez ajouter un peu de coulis de tomates LVC en tournant toujours .

Avec votre [cuillère à épices](#) ou votre [potiot à tester](#) vous vérifiez le goût et vos assaisonnements .
NE JAMAIS FAIRE BOUILLIR VOTRE SAUCE AVANT UTILISATION : ELLE TOURNERAIT

MONTAGE

Dans le plat à gratin où vous avez déjà mis une couche de cuisinée de légumes et vos andouilles « déshabillées » ,

Versez le reste des légumes que vous faites bien circuler' entre les « andouilles » sans les écraser .

Nappez votre plat avec votre sauce qui va bien « napper » le tout .



Vous pouvez choisir de laisser simplement « glacer » le dessus de la sauce telle quelle : elle prendra une douce couleur ocrée mais vous pouvez aussi la faire gratiner avec l' « appareil à gratin » de votre choix . Vous avez 3 possibilités au choix :

juste de la chapelure (optez pour celle parfumée de LVC) ,

de la chapelure + du fromage râpé saupoudré partout

et enfin du râpé tout seul .

Ce plat aime bien la chapelure et c'est avantageux pour les « sans sel » et les « sans gluten » car avec leur chapelure à eux / pas de problème . Idem pour les « sans gras » (à moins qu'ils n'aient du fromage sec 0 % de MG) . Inversement les « sans sucre » opteront pour le seul fromage râpé sans danger pour eux

Cuire à four moyen jusqu'à ce que le gratin soit bien doré et croustillant

SERVICE

Oubliez apéros et « niamaniamas » et même les entrées :ça serait de trop Un plat comme celui ci se suffit à lui-même car les effluves arrivant de la cuisine ont suffisamment ouverts les appétits !



Servez-le sortant du four avec une salade rustique dont vous aurez corsée la sauce d'une cuillère de la sauce froide du plat pour que votre « vinaigrette » et la sauce du plat « fraternisent » bien dans un harmonieux mélange optique ... et gastronomique !



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

Si vous avez le moindre souci appelez “la vieille chouette” au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou la.vieille.chouette@wanadoo.fr

Dans tous les cas saupoudrez d’un rien d’herbes fraîches hachées (ciboulette, persil etc) ... lors du service ou laissez une coupelle à disposition des convives : une note fraîche « soulignera » votre œuvre . ET Comme dessert ??? Une salade de fruit « maison » de saison toute fraîche sera parfaite

Dans tous les cas accompagnez de cidre bien frais (ou de jus de pommes frais centrifugé pour les “sans alcool” ça marche aussi) . Pour les « nordics » une bière blanche et paraît-il « convenencial » Pour les inconditionnels du vin offrez un Anjou ou un rouge de Provence frais (mais oui d’après mon sommelier ça marche !

NOTES TECHNIQUES

(note 1) de préférence de la crème fleurette et si possible entière mais les « sans gras » opteront sans problème pour de la « fleurette industrielle « allégée ». Attention pour les « sans sucre » certaines crèmes allégées contiennent des hydrates de carbone pour rendre « onctueux » le liquide . Comme toujours « LIRE LES ÉTIQUETTES »

(note 2) les choux . Ici j’ai opté pour du chou de chine de mon marchand du marché (il y a un peu moins de vitamine K que dans les autres!) mais tous pourront vous donner un plat somptueux pourvu que, pour les plus « corsés » de goût, vous les « blanchissiez » un peu à l’eau bouillante quelques minutes avant de les utiliser . De plus, méfiez-vous, ils n’ont pas tous la même durée de cuisson donc faites les « pré-cuire » préalablement partiellement avant de « monter » votre plat

(note 3) Nous utilisons nos « anduels » de notre tessou → donc il est logique d’utiliser un peu de notre « grass » (saindoux) à nous . Mais vous pouvez utiliser du beurre ou autre corps gras de votre choix sans problème

NOTES DIÉTÉTIQUES

“sans gluten” pas de problème particulier avec vos épices à vous vérifiées

“sans sel” avec les produits choisis ici, si vous n’en mettez pas il n’y en aura pas !!

“sans sucre” il y en a des traces dans les légumes (surtout l’oignon) mais c’est loin d’être problématique pour vous

“sans gras” nous l’avons déjà vu pour les légumes vous pouvez les cuire vapeur ou au FAO, « sans gras » Si l’andouillette elle-même a été faite avec le moins de gras possible c’est jouable . En remplaçant la crème par un mélange de fraîcheur bien égoutté, fouetté avec la moutarde LVC, les épices pour la sauce... Et si nécessaire, rallonger la sauce avec un peu de lait écrémé. Goûtez et, s’il le faut, vous pouvez même ajouter une larme de miel qui “cassera” l’acidité du fromage) .
Bon je sais c’est

pas pareil mais:vous connaissez ma formule

ON FE CÉ KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A