



LA BONNETTE DU BERRY

BONNETTES ET SAUCISSE À L'AIL

Je ne saurais médire des lentilles blondes, roses etc ... venues de tous les coins du monde : elles ont toutes leurs vertus mais les lentilles vertes du Puy, issues de nos planètes du Massif Central c'est déjà autre chose

Quant aux "bonnettes" du Berry, c'est simple : c'est le sommet . Elles n'ont qu'un défaut : elles sont introuvables ... Mais je suis sûre que si vous en trouvez vous allez les adopter pour toujours

Ingrédients

Des lentilles du Berry ,des bonnettes (note 1)
1 belle échalote,
un oignon
2 ou 3 feuilles de laurier (note 3)
poudre de Perlimpimpin

de la saucisse à l'ail(note 2)
de la persillade LVC
du "boulhon" de légumes
une belle branche de fenouil sauvage(note 3)
piquant LVC

Méthode

La bonnette ne se trie plus !. Quelle chance pour mes "vieuzieu" car c'était bien difficile lorsque nous étions enfants de passer des heures devant les lentilles à trier parcequ'on avait les deux outils parfaits : de bons yeux et des petits doigts pour sortir les cailloux ! Mais on avait pas intérêt à en oublier ...!

Donc rincez les simplement à l'eau FROIDE . Dans une casserole versez 3 fois le volume des lentilles en "boulhon" froid. (à défaut de l'eau) . Mettez chauffer .

À ébullition ajoutez l'échalote, l'oignon, 2 ou 3 feuilles de une belle branche de fenouil sauvage que vous aurez regroupés dans un sac à cuisson de LVC + la persilladeLVC . Lorsque ça bout vous pouvez ralentir la cuisson .

Entre 20mn et une demie heure cela dépend des lentilles . Le mieux est de goûter . Si vous les trouvez assez cuites et qu'il reste trop de jus, égouttez-les dans une passoire , mettez-les de côté au chaud
Faites bouillir à grand feu jusqu'à une évaporation satisfaisante le jus .

Remettre les lentilles et bouillantes

Pendant ce temps vous le grill en fonte,(sous barbecue ça marche

Vous pouvez déglacer "boulhon" et le rajouter ; posées sur les lentilles



vous les servirez bien

avez fait griller les saucisses sur le grill du four ou sur le aussi)

le jus du grill avec un rien de sur les saucisses grillées au grill

Un plat simple, très ancien et toujours sympathique

T.S.V.P -->

NB : Vous pouvez ajouter quelques tranches de votre lard fumé , coupé finement et grillé à côté de la saucisse c'est encore meilleur et... plus joli

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Si vous n'en trouvez pas optez pour de la petite verte du Puy :vous en serez content quand même. Allez je reconnais que je suis peut-être un peu chauvine ...

(note 2) La saucisse à l'ail ? Vous pouvez la faire :

- soit à l'ail frais : au goût plus ou moins une tête pour 2 kgs de chair à saucisse : il faut que ça ait le goût d'ail pardines

- soit en doublant votre dose de poudre de Perlimpimpin avec de la poudre d'ail : moins de jus car moins d'eau lors de la cuisson

Pensez à l'astuce de LVC : pour qu'elle n'éclate pas, faites la pré-cuire sous vide avant de la mettre sur le grill et sous un chapeau qui régularise la température

(note 3) Le laurier est plus doux sec, plus "vert" lorsqu'il est frais . Le fenouil sauvage est meilleur frais et même sa floraison ne nuit pas . Fermez- le tout dans un sac à cuisson pour ne pas avoir de débris dans la cuisson

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" il suffit de ne pas en mettre ni dans la cuisson, ni dans la fabrication de votre saucisse

Pour les "sans gluten" ça passe très bien pour l'ensemble du plat !

Pour les "sans sucre" désolée mais les lentilles, même les bonnettes c'est plein de sucre (certes 40% seulement les vertes) mais indice glycémique à moins de 28 ! Donc en faisant attention à la quantité vous pourrez vous régaler quand même

Pour les "sans gras" Pour les bonnettes tout va bien ... Mais votre saucisse "à vous" n'est certes pas grasse, mais elle l'est quand même un peu... beaucoup . Donc jetez systématiquement le jus de cuisson . Si vraiment pas de saucisse ?? remplacez par un grillade de cuisse de poulet de qualité ce n'est pas mal non plus

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A