



CABECOU EN MANTELS

Cabecous dans son manteau accompagné de sa
ambé Ensalada de ortetas
Salade aux herbes sauvages

A l'origine, les femmes étiraient une pâte très très fine pour faire le "pastis" le gâteau local avec des pommes , arrosé à l'Armagnac . Elles se servaient de la même technique pour mettre leurs petits fromages "au chaud, dans leur manteau

Ingrédients :

"cabecous"(note1)

piquant LVC

paquet de "feuilles de pâte filo"(note 3)

persillade LVC(note 2)

poudre de Perlimpimpin

un peu d'huile d'olives

Méthode:

Dans un sac de plastique mélanger les épices et assaisonnements et roulez-s'y vos petits fromages .

Ajoutez un rein de persillade dessus dessous et pliez les soigneusement dans des feuilles de "pâte-filo" pliées en deux



Mettez de côté et faites les frire dans un rien de "grasse" ***au dernier moment***



Le fromage va fondre sous l'effet de la chaleur et quand votre convive ouvrira le petit manteau doré , le fromage coule et file l'obligeant à faire de l'acrobatie avec sa fourchette ! Et que délice le contraste avec la salade bien fraîche

T.S.V.P-->

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Le "cabecous" ce petit fromage de chèvre plus ou moins sec selon les goûts est un classique de notre région . Ma chevrière au marché, m'en fait des "sans sel" pour mon Doudou et c'est très goûteux dans cette recette .

Mais si vous n'en avez pas optez pour de la tome fraîche non salée ou du gruyère de la vallée du Lison , voir votre dernière fromage frais LVC mais dans sa version hyper "essorée" car le petit lait "délayerait" la pâte et attention les éclaboussures : peut-être votre conjoint ne vous aimerait-il moins couvert(e) d'éphélides !

(note 2) Voyez la fiche persillade LVC . Trop pressé ?? Ail, échalotte, beaucoup de persil + ici un rien de céleri et quelques brin de fenouil ça ne gatera rien !

(note 3) Comme nous ne sommes pas des as de la pâte à pastis de nos grands mères qui avec un kilo de pâte couvrait les grandes tables de ferme avec une pâte divinement aérienne et fine comme de la soie , nous allons utiliser de la pâte à filo ... qui ne contient théoriquement ni sel, ni gras pour la remplacer . La pâte à filo est vendue en rouleaux ... et théoriquement elle n'est pas salée ni grasse

NOTES DIETETIQUES

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

Pour les "sans sucre" en principe interdit car la feuille de filo contient de la farine donc des "sucres" mais chaque feuille pèse moins de 20 grs donc à peu près 4 grs de sucres maximum . Tenez- en compte pour vos décomptes ... ou bien mettez votre fromage assaisonné dans une petite terrine et gratinez au four . Je sais c'est pas pareil mais vous savez bien voir plus bas ON FE CA KOI KON PEU ...

Pour les "sans gluten" attention la pâte filo est à base de farine donc interdite . Remplacez là par des crêpes maison ultra fines faites avec un mélange "farine sans gluten" et farine de riz ... Et ça marche!. Plus mou mais pas désagréable ce moelleux vous verrez ! Et puis voir plus bas ON FE CA KOI KON ...

Pour les "sans gras" au lieu de les faire "frire" mettez-les à four chaud sur une feuille de cuisson silicone avec un rien de dorure LVC dessus ... et c'est très croquant quand même 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

SERVEZ VOS CABECOUS EN MANTELS AVEC UNE INSALATA DES ORTETAS