



recette « confinement »

DUO DE CREPES AUX SARDINES

Vous savez bien que la vieille chouette est une maniaque de l'utilisation des « moyens du bord », d'aucuns dirait de la « cuisine récup ». Si vous avez grillé des sardines et qu'il vous en reste, récupérez des filets et ce sera encore meilleur . Mais sinon, sortez une vieille boîte de sardines : vous le savez une vieille est meilleure qu'une récente (voirlle mot) . Dns les boîtes actuelles , il y a très peu de sel et comme il y en a peu dans chaque portion c'est faisable même pour les « sans sel »

Découvrez donc une délicieuse surprise pour un dîner aussi économique que savoureux !

INGRÉDIENTS:

vos crêpes (note 1)
fraîchet **et/ou** fromage râpé (note 3)
[persillade de LVC](#)
+ ou - de Piquant LVC et/ou

sardines (note 2)
coulis de tomates pr la « tomatée » [fiche](#)
[Perlimpimpin pour les « sans sel »](#)
[de la potion de hibou en colère](#)

MÉTHODE:

Préparer vos crêpes

Si vous sortez vos crêpes de votre « congélateur-coffre-aux-trésors » mettez-les au-dessus d'une grille posée sur une casserole de vapeur pour qu'elles soient juste souples

Vous pouvez utiliser des crêpes de pains si vous les avez faites fines et cuites à coeur (note 1), voir des crêpes industrielles en surveillant bien l'étiquette

Préparez une :

[bonne tomatée de LVC](#) : pour cela revoyez la fiche et choisissez celle qui vous plaira le mieux

MONTAGE :

Choisissez un plat à four de taille idoine pour pouvoir y caser votre « duo » de crêpes. Graissez légèrement avec du papier chiffon avec un très peu de corps gras . Mais si vous utilisez une boîte de sardines , n'hésitez-pas utilisez l'huile de la conserve (choisissez-les à l'huile d'olives : c'est les meilleurs) : ça renforcera le goût .

Servez-vous de cette huile pour « badigeonner » dessus, dessous vos crêpes puis posez-les comme sur la photos « dos-à-dos » , en « serre-livres ». Choisissez votre mot, mais surtout adoptez la technique !



Vous utilisez l'huile de la oïte ou de l'huile d'olives --> installez vos crêpes de façon qu'elles soient bien prêtes à recevoir leur garniture

Sortez les sardines de leur boîte . Si vous avez suivi mon conseil et qu'il s'agit d'une « vieille » boîte les sardines qui ont « confit » dans leur huile

Vous n'avez juste qu'à les ouvrir en deux pour en sortir l'arrête devenue quasi aussi fondante que la chair pour récupérer les filets .

T.S.V.P --->

Notez que vous pouvez même les laisser : soyons franc, vous ne les sentirez pas à la dégustation dans ce cas
Mettez une petite couche de fraîcheur sur le fond de chaque crêpe, puis couchez les morceaux de sardine dessus
Le seul vrai problème est de ne pas casser vos crêpes et de les garder bien égales dans le plat



Vous ajoutez une bonne couche de votre « tomatée » sur chaque crêpe puis vous distribuez sur chacune de bon fromage sec râpé →

Vous ajoutez de la tomatée que vous aviez préparée [selon la fiche](#) . Vous choisirez celle qui vous plaira le plus et que vous jugerez la mieux assortie



Vous répartissez bien la garniture sur l'ensemble de chaque crêpe mais attention à ne pas « déborder » : ça coulerait et collerait à la cuisson

Variantes :

Pensez que vous pouvez aussi :

utiliser de la « léguminade » mode LVC et dans ce cas parsemez d'herbes de Provence et émiettez des petits chèvres secs ,

si vous mettez des épinards ou des verts de bettes-cardes il vous faudra de Parmesan (ou votre comté du Lison vieux pour les « sans sel »)

Car vous voyez qu'une fois la technique de vous connue, elle vous offrira plein de possibilités

CUISSON :

Vous avez un four déjà chaud ?? Mettez un peu de râpé sur chaque crêpe et enfournez à four chaud . Vous pourrez servir dès que ce sera bien doré



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



Accompagnez d'une salade fraîche assortie à votre garniture avec selon le cas un vin léger (blanc ou rosé) mais pensez aussi au cidre

Comme vous n'aurez pas de restes, tout va bien car je reconnais que c'est pas trop bon froid : ça devient « molasson » et sans grand intérêt

NOTES TECHNIQUES:

(Note 1): Les crêpes classiques , les vraies crêpes seraient parfaites mais « sans farine » dans les rayons vous ne pourrez pas en faire !!

Pour ceux qui ont droit au sel, il existe encore en rayon des « bereks », des « taccos frais » ou, plus à la mode des « wraps » dans les magasins : comme toujours **regardez bien les étiquettes**

ET je vous renouvelle à tout hasard la pâte des « crêpes de pain » mode LVC , Mettez vos « croûtons sans sel » mode LVC dans une jatte. Versez du lait à mi-hauteur et laissez tremper. De temps en temps "touillez" le tout . N'hésitez pas à "mettre la main à la pâte" : vous sentirez mieux les petits morceaux qui resteraient raides et, s'il en restait, vous pourriez les enlever .

Mixez pour une pâte lisse et versez-y des œufs ainsi que du « fraîchet » (ou un fromage assorti à votre future garniture).

Touillez à nouveau au fouet: la pâte doit se « tenir » mais vous ne la ferez pas trop épaisse pour qu'elle cuise bien à coeur . Ajoutez de la [persillade de LVC](#) bien « pulvérisée », bien fine . Mélangez bien puis assaisonnez de [Perlimpinpin pour les « sans sel »](#) et soit du Piquant de LVC **et/ou de la potion de hibou en colère** .

ATTENTION Pour ces derniers, bien sûr en petite quantité car vous le savez c'est très fort. Testez, au fur et à mesure avec votre [cuillère à tester](#) pour "affiner" votre assaisonnement CAR ...

rappelez-vous qu'on peut **toujours en rajouter , jamais en enlever** .

N.B : Recette qui marche parfaitement avec du pain « sans gluten » ou « sans sel »

(note 2) des sardines fraîches grillées (voir vos « restes » d'hier!) seront meilleurs mais « à la guerre comme à la guerre » utilisez une boîte industrielle « sans sel » : vous en avez sûrement une dans vos réserves

(note 3) Le fraîchet "maison" : si vous n'en avez plus, utilisez du fromage frais très bien égoutté, **ou** encore meilleur, pensez à la fourme fraîche qui est parfumée ... mais pas salée, du moins la plupart du temps (Vérifiez l'étiquette »!).

Et puis ce sera délicieux aussi avec du fromage bien sec mais râpez-le pour l'incorporer dans la pâte.

Pour vous, chers "sans gras" ou "sans sel" : ATTENTION vérifiez la compatibilité du fromage utilisé avec votre régime

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" prenez à du vrai fraîchet à vous "sans sel" ou du comté du Lison Tout dépend du choix de votre boîte de sardine : il en existe actuellement qui ont très peu de sel, même si il y en a encore un peu ...pour les « puristes » . C'est tolérable car cela en fait vraiment peu par rapport à chaque portion.

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que du pain ou de la farine "sans gluten" selon le cas et bien sûr vous vérifiez vos que vos épices "maison" n'en ont pas

Pour les "sans gras". N'utilisez que du lait écrémé, puis du fromage 0 % de M.G . Il y a indiscutablement danger dans l'huile des sardines mais, dans une boîte (de 125 grs il n'y a quand même que moins de 20 grs de lipides), donc moins de 10 grs par portion ... et ce sont majoritairement des bons « gras » .

Donc n'utilisez pas toute l'huile et prévoyez, la prochaine fois d'utiliser les filets de sardines fraîches grillées à la braise ou à la plancha ([voir celle de LVC](#)) . Bref à vous de voir mais si votre régime n'est pas trop sévère ça passerait

Pour les "sans sucre" ...

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

Pour les "sans sucre" bien sûr vous n'avez pas droit au pain non plus qu'à la farine , donc pas de crêpes donc c'est pas pour vous mais ...

voici votre recette :

Prenez des petits plats individuels à four ; Mettez une couche de « léguminade » à laquelle vous avez droit, rangez-y vos sardines (bien sûr vous pouvez utiliser des filets frais!!), arrosez [de tomatée mode LVC](#) de votre choix , saupoudrez de rapé et dorez le tout dans un four brûlant

N'oubliez pas de mettre une planchette entre votre table et le plat de chaque convive , équipez-les de [gants de LVC](#) pour évitez qu'ils ne se brûlent ... car il faut que ce soit très chaud !

Je sais c'est pas pareil mais ... ce sera très bon quand même... vos jolis (et bons) petits plats à vous !!

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

