



## LA CUISINE DE LVC

### LES “MIGUAINES” de LVC

Des préparations “basiques” que vous retrouverez dans des recettes variées et vous rendront grands services pour des résultats épatants avec peu de peine

#### MIGAINE ou MIGUAINE ou GOUMEAU ou GOURMEAU

Une migaine, en Lorraine française, est constituée d'œufs et de crème fraîche . On les retrouvent en Franche-Comté sous le nom de “goumeaux” , voir “gourmeaux”. Dans les recettes anciennes on appelle ce mélange le plus souvent “appareil”

#### FORMULE CLASSIQUE version “salée”

Sert pour des quiches ou des pâtés lorrains :

Pour la quiche (migaine salée) : pour 30 cl de crème fraîche comptez 2 ou 3 œufs (selon la taille des oeufs) + assaisonnements au goût

#### FORMULE CLASSIQUE version “sucrée”

pour une “costarde”: pour 30 cl de crème fraîche comptez 2 ou 3 œufs (selon la taille des oeufs) + sucre vanillé.

### QUELQUES TRUCS LVC

#### POUR LES MIGAINES “SALÉES”

Pour des miguaines “salées” essayez pour les “sans gras” de remplacer la crème soit par :

de la crème fleurette ou allégée

du lait “Ribot”

de votre yaourt , yaourt à boire ou

même du fraîcheur plus ou moins délayé avec , du “jus” de viande ou de poisson, un vin blanc

ou même rouge pour des recettes plus corsées

voir du “bulhon” avec du fromage râpé finement

Pour les oeufs, essayez pour les “allergiques” de remplacer soit par

une “farine” à laquelle vous avez droit (châtaignes, maïs, légumes secs, riz etc..) délayée avec lait(s), bouillons” ou liquides divers

du fromage qui peut être même “allégé”

En mélangeant les “remplaçants” dans des proportions diverses vous obtiendrez des résultats très convenables . **Testez .**

Essayez avec vos “petits pots à tester”, “couteaux à épices” et autres “culher à testar” . Ainsi vous verrez ce que ça donne avant de l'utiliser dans votre recette, en consistance bien sûr, mais surtout en goût afin que cela ne risque pas de détruire l'harmonie de l'ensemble de votre recette

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

## POUR LES “COSTARDES SUCRÉES”

Vous pouvez de même remplacer crèmes et oeufs selon les mêmes critères, pour obtenir des préparations qui “prennent” bien

Même précautions pour voir ce que va donner votre préparation . Vous aurez le sentiment de perdre du temps mais vous verrez qu’une fois votre technique au point, cela vous sera très utile et vous permettra plein de fantaisie

et puis

vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**