



## DES POMMES DE TERRE

### PDT FARCIES A LA CRÈME de LVC

Une recette rapide pour un dîner plus ou moins léger selon la façon dont vous farcirez vos PDT (pommes de terre)

Cette recette s'applique de deux façons :

avec des pommes de terre épluchées : elles se mangeront à la fourchette

avec des PDT en "robe des champs", vous le dégusterez à la cuillère ne laissant que la peau!

#### INGRÉDIENTS:

Pommes de terre (note 1)  
fromage chèvre bien sec  
câpres de Cochise  
piquant LVC  
râpé au goût

persillade LVC  
fraîchet maison LVC (note 2)  
poudre herbes de Provence LVC  
poudre de Perlimpimpin

#### MÉTHODE

##### Version épluchées



Mettez les pommes de terre épluchées au fur et à mesure dans l'eau pour qu'elles ne noircissent pas. coupez-les en deux (dans le sens de la longueur )et creusez-les bien en vous aidant de votre petite "cuillère a creuser LVC" (voir fiche) et de votre petit couteau à éplucher l'ail et les champignons

Remettez-les dans l'eau propre et au frais : elles pourront ainsi attendre au frais l'heure de leur cuisson sans problème plusieurs heures

##### Version rustique :

Lavez vigoureusement vos PDT puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur )et creusez-les bien en vous aidant de votre petite "cuillère a creuser LVC" (voir fiche) et de votre petit couteau à éplucher l'ail et les champignons . Mettez les dans l'eau propre le temps de préparer la farce

##### Préparation de la farce

Dans un bol vous mélangez tous vos ingrédients dans votre fraîcheur le plus égoutté possible avec persillade LVC + fromage chèvre (ou votre fromage de vache ou de brebis bien sec râpé en copeaux + piquant LVC+ poudre de Perlimpimpin . Vous pouvez ajouter des câpres (voir la fiche de LVC : soit "câpres capucine vinaigre" soit "epurge capres de Cochise") et éventuellement du râpé classique ou un fromage très parfumé (Bleu d'Auvergne, Gorgonzola, Roquefort....mais : (ATTENTION FROMAGES HYPER SALES). Bien mélanger et vérifier l'assaisonnement .



NB Vous pouvez éventuellement à ce niveau ajouter de votre lard fumé maison, bien grillé puis haché (SS) .ou de la volaille hachée voir du thon grillé maison .

Pour de la viande rouge hachée supprimez les fromages "typés"

Pour les oeufs faites les pré-cuire (durs ou omelette) avant de les hacher pour les mélanger ça sera plus facile pour éviter les "débordements" lors de la cuisson .Bien mélanger et vérifier l'assaisonnement .

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

La crème de farce est prête . Elle peut attendre un peu au frigo si vous voulez la préparer à l'avance et faire cuire votre plat au dernier moment

## Montage



Essorez et séchez vos pommes de terre ; Remplissez le creux d'une cuillère bombée de votre mélange et recouvrez du "couvercle" .

Là aussi trois versions:

soit vous "emballez" chaque PDT dans du film étirable pour une cuisson au FAO. Posez les sur la plaque de verre du four en formant un genre de "croissant" au bord : il faut que les PDT puissent cuire toutes pareilles car au milieu du four ça ne cuit pas aussi fort .

soit vous "emballez" chaque PDT dans de l'alu pour une cuisson au four traditionnel

soit si vous êtes très pressée, rangez-les dans un plat en Pyrex et faites les cuire sous un film étirable pour le FAO (rapide mais les PDT ont une cuisson un peu moins régulière--> retournez-le à mi-cuisson)

soit vous les rangez de même mais vous les mettez cuire au four traditionnel température moyenne, avec un papier alu dessus . Vous l'enlèverez en fin de cuisson pour les faire dorer . C'est plus long, certes mais c'est plus goûteux



## SERVICE :

Peuvent servir de plat unique mais elles constituent un grillades diverses, de plats

Avantage sur les simples champs" ça peut être très selon la farce et bien plus



lorsqu'elles sont farcies "richement" merveilleux accompagnement de en sauce ou de rôtis .

PDT vapeur ou en "robe des diététique tout en étant plus varié parfumé !!

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Si vous optez pour des PDT roses elles se "tiendront" mieux et resteront plus "présentables" car plus fermes . Mais les "blanches" seront plus douces et fondantes . L'essentiel est d'avoir une cuisson le plus uniforme possible . Éventuellement **retournez-les à mi-cuisson** avec vos " gants froids pr mains chaudes" voir la fiche de LVC

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

(note 2) à défaut de fraîche maison, pensez à du fromage blanc ( voir du 0% de MG sans problème) mais faites le bien égoutter dans une toile à beurre pour l'égoutter, le "consolider" au maximum

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " puisqu'il y en aura pas dans les produits que vous utiliserez

Pour les "sans gluten" ? pas de soucis non plus avec des épices maison

Pour les "sans gras" à peine des traces avec une persillade fraîche de dernière minute absolument "sans gras" .Pour le fraîche "maison" il est sans gras et vous l'avez lu en cas d'urgence prenez du fromage blanc 0% de MG . Avec des "ajouts (fromages, viandes etc..) il suffit de prendre des produits "sans gras" et la recette vous conviendra très bien

Attention si vous êtes au régime "sans sucre" les PDT, vous le savez, comportent de 36 à 45 % de glucides et ont un I.G de 65 donc fort! Pensez à utiliser d'autres légumes de la même façon par exemple des courges, des courgettes, des choux-raves, des navets, de la citrouille et autres beaucoup moins sucrés. Ça marche quand même mais c'est certes moins onctueux et pas tout à fait pareil, mais promis se sera bon quand même! ...

Et puis vous connaissez ma formule :  
**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**