



POMMATOUILLE DE LÉGUMES!

Un délicieux accompagnement original d'une grillade, dans des plats composés, la "pommatouille" de LVC se consommera toute fraîche de mille façons mais elle sera toute aussi délicieuse ressortant de sa "boîte" en toutes saisons .

Ingrédients :

des courgettes
des tomates rouges
des tomates vertes (note 2)
et des pommes des Ste Germaine (ou reinette de Brives) si possible

des oignons (note 1)
un peu d'échalote
un peu de corps gras au choix (note 4)

Pour une fois je ne cite auquel assaisonnement car au dernier moment , en fonction de votre utilisation vous pourrez utiliser : poudre de Perlimpimpin, piquant , persillade etc .de LVC .. voir miel, sucre etc



MÉTHODE

Prévoir des quantités égales de courgettes, tomates, oignons (+échalote) et pommes

Épluchez les oignons (note 1) . Vous pouvez les couper dès maintenant (voir la fiche de découpage des oignons) en "mini" cubes . Notez que vous pouvez parfaitement les couper en cubes identiques aux autres légumes si vous aimez trouver des bouts sous la langue

L'échalote sera elle en cube encore plus fins

Si vos courgettes sont vieilles mais tendres, ne les épluchez pas: la peau "fondra" et parfamera la cuisson . Sinon si elles sont vieilles et raides epluchez-les pour éviter de retrouver des morceaux plus durs après cuisson .

De même, si elles sont trop vieilles, épluchez, enlevez les grosses graines et leur support spongieux . Coupez en cubes

Coupez en cubes pas gros pour les tomates vertes (le contraire de rouge = mûr) (note 2)

Coupez en cubes les tomates rouges (épluchées ou non c'est selon vos goûts)

Au dernier moment, coupez vos pommes car elles s'oxydent très vite et c'est moins joli . Si vous en avez une grosse quantité et que vous vouliez les éplucher (ce qui n'est absolument pas indispensable surtout si ce sont des fruits mûris au soleil), mettez-les au fur et à mesure dans de l'eau vinaigrée par sécurité : elles ne noirciront pas (note 3)

T.S.V.P -->

Faites revenir les oignons et l'échalote et faites les fondre doucement dans un corps gras au choix voir (note 4)

Lorsque les oignons et l'échalote sont bien fondus ajoutez vos légumes et fruits . Si nécessaire vous pouvez ajouter un peu de liquide (eau, bouillon, jus par exemple) pour démarrer la cuisson et que "ça" n'attache pas .

Laissez fondre doucement ...et longuement si vous aimez les légumes "fondants" . Sinon arrêtez lorsqu'en goûtant vous trouvez le "croquant" à votre goût

Assaisonnez éventuellement à la fin de la cuisson selon l'usage souhaité . Car, comme votre "Pommatouille" est "neutre", vous pourrez l'assaisonner avec des épices différentes pour un usage avec du poisson, de la viandes voir "isolée", en gratin , en sauce ou en tarte

NB : Si vous souhaitez faire quelques "boîtes" pour les "okazou" (bocaux de conserve pour plus tard) ne laissez pas cuire assez . La stérilisation ultérieure achèvera la cuisson définitive

Dans ce cas , n'assaisonnez pas vos bocaux : vous le ferez au moment de vous en servir en fonction de l'usage souhaité lorsque vous utiliserez votre "boîte"

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous pouvez opter pour tous les oignons de votre choix, mais si possible, dans cette recette, si vous le pouvez , optez pour le rosé de Roscoff ou le doux des Cévennes . Ils seront très en valeur dans ce plat plutôt "tendre" mais vous pouvez préférer une version plus typée avec de l'échalaion "cuisse de poulet" ou l'"oignon banane" de chez nous

(Note 2) Les tomates vertes ne sont pas des tomates vertes de couleur verte mais bien des tomates pas mûres mais vertes. Toutefois il vous les faut quand même en train de "virer". Dans vos tomates "du jardin", choisissez celles qui commencent à blanchir . Vert sapin elles ne seront pas assez mûres et seront amères

(Note 3) Optez, si vous en trouvez, pour des Ste Germaine (ou reinette de Brives) elles sont tellement meilleures!

(Note 4) Le corps gras peut être de votre choix . plus il sera "typique" plus votre pommatouille sera destinée à un usage particulier . Le beurre sera à la fois plus doux et plus "neutre" ainsi que les huiles "blanches"(tournesol, colza ...) . Inversement l'huile d'olives sera un peu plus "sudiste" ainsi que "lou grass" (le saindoux) . Dans le nord, le "blanc de boeuf" sera lui aussi plus "local"

ET pour les "sans gras" faites juste "fondre" les oignons et l'échalote au FAO avec très peu d'eau)

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " puisqu'il y en auras pas .

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

Pour les "sans gras" ceci peut vous l'avez vu, se réaliser "sans gras"(voir la note 4)

Attention si vous êtes au régime "sans sucre" dans la théorie il vous faut pas de pommes . Actuellement en utilisant la proportion (par1/4) on est autour de 8,75%.

D'accord ce ne sera pas pareil sans les pommes qui donnent sa typicité à la recette . Mais tenez compte de la teneur en sucre de votre "Pommatouille" à vous, en fonction des légumes utilisés (courgettes 2%, tomates 6%, oignons 7% mais pommes 20%) . Révisez votre règle de trois pour vos calculs et à vos caleulettes !

Sans pomme, je sais c'est pas pareil, mais ce sera bon quand même! ...

et vous connaissez ma formule

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A