



L ' ANE

ANE EN GRATIN DE LENTILLES ROSES

Ingrédients

tranches de hampe d'âne pré-grillées
du persil, et des gousses d'ail au goût
un peu de crème fraîche (note 1)
poivre ou ...mieux piquant LVC

1 belle échalote hachée finement
ou de la persillade LVC
du "râpé" goûteux
des lentilles roses déjà cuites (note 2)

Méthode

Coupez les tranches de hampe cuites en cubes raisonnables . Soit une bonne bouchée pour que vous ayez bien la "mâche" et le parfum pour qu'ils s'harmonisent tout à l'heure avec la garniture

Réduisez en fine purée les lentilles : elles ont une peau , certes fine, mais passées au moulin à légumes c'est encore plus moelleux, plus fin . Ajoutez la crème , l'échalote hachée finement, de la persillade LVC, le piquant LVC .

Vous pouvez, si vous trouvez votre purée trop fluide , ajouter un, voir 2 oeufs battus dans le mélange ainsi qu'un peu de râpé ... mais pas trop : ça tuerait le parfum des lentilles .



Mélanger le tout . Ajoutez vos cubes d'âne dans des petits plats individuels et recouvrez du mélange . Ainsi vous serez sûr que la viande est bien réparties dans les petits plats .



Couvrez de râpé et d'un rien de chapelure aux herbes de LVC . A four chaud le temps nécessaire pour que ce soit bien chaud à coeur puis mettez sous la grill pour "gratiner le dessus

T.S.V.P -->

Servez donc ce plat rustique avec une salade de pourpier à la saison , voir un mélange de “lola rossa” et de roquette si vous aimez l’amertume pour relever les goûts doux

Pour la boisson ?? un vin nouveau d’”aqui” serait très bien mais si,comme moi, vous êtes malheureusement allergique à l’alcool, une tisane de carcadet peu ou pas sucrée et bien glacée sera très sympathique !

NOTES TECHNIQUES:

NB : Vous pouvez parfaitement utiliser des grillades de desserte de la veille ou les faire cuire au moment de les cuisiner

(note 1) Vous pouvez remplacer pour les “sans gras” - ou en cas d’oubli de la crème pendant vos courses)- par un peu de “fraîchet” LVC, voir d’un peu de fromage frais 0% avec ou sans lait pour une bonne consistance

(note 2) Les lentilles roses n’ont pas besoin de trempage et sont très vite cuites . Elles seront meilleures cuites dans un peu de “boulhon” (de légumes ou de viandes) . Comme tous les légumes secs : démarrage à froid

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” on en a pas mis donc tout va bien

Pour les “sans gluten” NO PROBLEM !!

Pour les “sans gras” l’âne n’est absolument pas gras (parfois même il aurait tendance à être trop sec) donc voyez la (note 1)et pas de soucis

Pour les “sans sucre”, il ne faut pas vous priver d’un légume riche en fibres et protéines . Les féculents contenus sont utiles mais attention, mangez de préférence l’âne car même s’il y a moins d’hydrates de carbone dans la lentilles roses elles en contiennent 48 % quand même . Leur indice glycémique est faible 30 . Tenez en compte pour votre menu !

Si c’est trop pour vous? choisissez une purée de courgettes ça marche aussi très bien

D’accord c’est pas tout à fait pareil mais
vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A