



RÉGIME "SANS RÉSIDU"

CANNELLONI "S.R" mode LVC

Voici une recette qui va vous permettre de changer votre "régime" tout en le respectant puisque ce plat ne contient que des choses permises, des ingrédients qui seront sans conséquence pour le traitement que vous suivez

Et je n'oublierais pas de vous donner des variantes qui vous aideront à apporter de la fantaisie à ce régime ... un peu monotone dirons-nous !

J'en suis désolée mais mon appareil photo n'a pas marché et j'ai pas pu vous illustrer que la fin de la recette ... mais des cannellonis vous savez comment c'est fait ... voir vous en faites souvent des "classiques" : C'est le même procédé ici !

INGRÉDIENTS :

des pâtes à cannelloni (note 1)
un fromage à pâte sèche (note 3)
du "bulhon" de légumes mode LVC (note 4)
[poudre d'herbes pour les "sans sel"](#) (note 5)

de (ou des) viandes froides (note 2)
œufs entiers
du "râpé" de qualité bien sec
[potion du diable LVC](#)

MÉTHODE :

Le "boulhon"

Partez d'un "bulhon" de légumes déjà filtré . Ajoutez la [poudre d'herbes pour les "sans sel"](#) (note 5) et quelques gouttes de [potion du diable LVC](#) . ATTENTION, vous vous rappelez : la potion du diable c'est hyper fort , Alors plus que jamais usez-en avec parcimonie et à bon escient: ça risquerait de fausser votre examen . Juste pour donner du goût puisque vous êtes "sans sel"

La farce :

Sortez votre mixer (pour moi, mon vieux Magimix" : je ne vous fais pas de pub, mais quelle solidité en ces temps-là : il a 46 ans!!!) .

Dans un premier temps hachez les viandes froides déjà cuites "sans gras" et coupées en morceaux. Ajoutez les cubes de fromage et faites tourner en ajoutant peu à peu les œufs . Je ne vous donne pas de proportions : cela dépend de la consistance du mélange . Vous allez utiliser assez d'œufs pour que votre mélange soit bien souple mais pas trop : la cuisson du fromage et des œufs va ""stabiliser" les éléments, les "agglomérer" entre eux . Donc, si vous avez un doute ajoutez quelques cuillères de votre "bulhon" préparé pour "détendre" la farce

les cannellonis :

Vous pouvez choisir des cannelloni secs :

- Ils se présentent comme des tuyaux plus ou moins gros selon les marques . Ils sont fragiles à conserver mais, si vous avez une poche à douille, ils sont relativement faciles à remplir mais surtout ils donnent un résultat très régulier .

Vous les utiliserez secs et les remplirez de farce avant de les ranger dans le plat de cuisson sur une couche de bulhon de légumes mode LVC chaud (80°) **bien filtré** et vous recouvrez très largement de "bulhon" . Ne les serrez pas trop car la pâte va gonfler . Laissez se "mettre en place" avant de les enfourner et si nécessaire, remettez du "bulhon" filtré au fur et à mesure

T.S.V.P >>>

- Avec des "plaques" comme sont souvent présentées les lasagnes sèches c'est certes un peu moins régulier mais plus aisé et rapide à "monter".

Vous faites "tremper" quelques instants votre plaque dans du bouillon un peu chaud : la pâte "s'assouplit" plus ou moins vite selon la marque utilisée . Posez-la sur un linge (ou du papier-chiffon solide) . Y déposer un bourrelet de farce et roulez le cannellon . Rangez-le dans le plat à four . Là, normalement, même si la pâte va encore "gonfler", se gorger de jus c'est moindre que dans le premier cas

- Enfin vous pouvez utiliser des pâtes fraîches "maison" mais attention que de la **farine blanche blutée au plus fin** pour avoir le strict minimum de résidu de son. Formellement interdites bien sûr vos farines favorites bien brutes et riches : c'est pas le moment !!!

Pour cette méthode pas de problème de "roulage" et on peut les serrer un peu : les cannellonis ne gonfleront pas trop

MONTAGE :

Couchez dans un fond de "bulhon", les cannelloni bien parallèles (en biais dans un plat ovale, ou en rang d'oignons dans un plat carré) . En effet, quand le plat sera cuit et grillé, vous ne verrez quasi plus l'espace entre les cannelloni pour le service . Aussi, comme ils seront régulièrement rangés, vous les repèrerez plus facilement

Couvrez d'une bonne couche de "bulhon", largement à couvert et en vérifiant que le "bulhon" circule bien entre les cannelloni

Mettez au four chaud mais sans excès et surveillez : il ne faut pas que des cannelloni se dessèchent dessus :

soit en secouant le plat, ils sont à nouveau "humides" en se "recalant",

soit vous devez rajouter du "bulhon" bouillant car utiliser du "bulhon" froid durcirait les pâtes et serait contre-productif .

Lorsque vous sentez que "c'est à point" , saupoudrez très largement de fromage "rapé" et faites bien dorer sous le grill du four

SERVICE :



Servez bien chaud , sur des assiettes chaudes pour que vos cannelloni ne refroidissent pas trop vite : ça deviendrait "sequet" et sans attrait alors que vous pouvez vous régaler ... et donc garder la forme malgré le régime . Nah !



N.B : Si vous les avez aimés, lorsque vous ne serez plus au

régime ""sans résidus" servez-les avec une salade verte aromatisée de roquette et d' ["huile aux 2 basilics de LVC"](#)

NOTES TECHNIQUES :

(note 1) Vous trouverez des pâtes à cannelloni de divers modèles de cuisson plus ou moins longue : peu importe mais surtout n'utilisez pas de pâtes complètes : cela ferait le contraire de ce que vous cherchez !! Pour ce cas n'utilisez que des "classiques"

(note 2) Viandes froides bouillies, cuites au grill ou rôties au four mais surtout pas grasses . Oubliez la saucisse, notre cher "tessou" et autres viandes fumées , Pour la volaille enlevez la peau : c'est là qu'il y a du gras

T.S.V.P >>>

(note 3) Si possible utilisez des fromages à pâte sèche, pressée : pensez aux fromages "allégés" que vous râpez au dernier moment mais oubliez TOUS les fromages frais ou fermentés (et à fortiori les "persillés" qui présentent encore plus de résidus intestinaux!)



(note 4) et (note 5) Le "bulhon" de légumes sera parfaitement filtré et si vous y mettez les herbes pour parfumer, n'oubliez pas de re-filtrer très soigneusement : toujours pour la même raison. Alors, même si vous avez utilisé [un sac de cuisson LVC](#) pour les mettre, re-filtrez encore avec une passoire (ou un chinois) munie d'un filtre à café en papier)

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes on n'en a pas mis !

Pour les "sans gras" si vous respectez bien l'utilisation de viandes maigres ça passe très bien

Pour les "sans gluten", impossible de trouver une documentation sérieuse, médicale avec des pâtes "sans gluten" ! À partir de farine extra blanche "sans gluten", en bonne logique , des pâtes "maison" ça marcherait

MAIS

Pour les "sans sucre" et même pour les "sans calories" les pâtes nécessitent un calcul en fonction de votre "crédit à vous" de glucides, voir de calories . Dans cette recette les pâtes sont cuites, elles ne sont pas "al dente" donc tenez compte du fait que l'I G augmente dans ce cas (al dente : 40 /45 et *bien cuites* 55/60) donc méfiez-vous ! Inversement la cuisson n'a pas d'effet pour le régime "sans résidu"

Alors prenez-vous par la main ... et assumez ... et puis

vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A