



COURGE SPAGHETTI EN PEAU ET MÉDAILLON DE PIS A L'ORANGE

2

Voyez la fiche de préparation de la courge spaghetti et vous aurez la base de la recette pour la préparation

INGRÉDIENTS

courges spaghetti (note 1)

beurre (note 3)

coulis de tomates LVC(note 5)

poudre de Perlimpimpin

jus d'oranges pressées

des médaillons de pis de génisse(note 2)

Farine(note 4)

piquant LVC

persillade LVC

MÉTHODE

sauce

Soit vous avez des tomates du jardin et faites un coulis frais c'est le mieux mais sinon optez pour du coulis de tomates LVC en particulier hors saison.

Ajoutez la persillade et assaisonnez avec piquant LVC, poudre de Perlimpimpin et persillade LVC

courge

Une fois la courge fendue et sans pépins, grattez l'intérieur avec une fourchette délicatement pour détacher les spaghetti . Mêlez soigneusement la sauce dans les spaghetti de courge . Couvrez de fromage râpé et "calez" votre coque de courge avec du gros sel ou des morceaux de carrelage dans un plat sabot au four



Mélangez la sauce avec les spaghetti



remplir les "coques" du mélange



garnir de bon râpé pour faire dorer

1

Le pis

Revoyez la fiche de préparation du pis et du blanc de boeuf . Vous mettez vos tranche de pis dans un sac à épices de LVC pour bien les "enfariner" d'épices (piquant LVC et poudre de Perlimpimpin) +un peu de farine . Faites bien revenir dans le corps gras (note 3)



Faire "caraméliser" les médaillons"



et déglacer avec du jus frais d'orange



sortir les coques de courges bien dorées

T.S.V.P -->

Vous servirez les coques de courges farcies bien dorées avec les médaillons de pis et la sauce accompagnée le tout en saucière .



NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Pour la choisir ?? Bien lourde et sans “accros” car ainsi elle se gardera mieux dans un endroit frais et sec pendant plusieurs semaines

(note 2) Les médaillons de pis de génisse doivent être de même épaisseur pour une cuisson uniforme

(note 3) Le beurre peut très bien être remplacé selon vos goûts par de la graisse de canard ou d’oie, du saindoux ou l’huile que vous aimez . Toujours mettre la viande que dans le corps gras BIEN chaud

(note 4) Toute “farine” (voir la fiche “farines de LVC) peut être utilisée mais nos “sans gluten” n’auront aucun mal à adapter la recette avec de la farinez “sans gluten”

(note 5) Le coulis de tomate sera meilleur frais mais sinon une boîte” de votre coulis à vous sera parfaitement goûteux . En effet hors saison, une conserve faite en saison sera préférable

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” YENAPA

Pour les “sans gluten”, utilisez absolument de la farine “sans gluten” et des épices à vous dont vous savez qu’ils sont “sans gluten”

Pour les “sans sucre” il y a bien un peu de sucre dans les tomates mais cela est quand même potable : à peine 4 % d’hydrates de carbone et IG de moins de 30

Pour les “sans gras” vous pouvez sortir la graisse utilisée après cuisson et vous “déglacez” comme d’habitude . La viande du pis est peu grasse . Donc la recette sera parfaitement abordable

disons que ce n’est pas certes parfait
mais vous connaissez ma formule

ON FE CA KOI KON VEU AVÉ CA KOI KON A