



CRÉPADE AU THON de LVC

Une recette bien pratique car vous l'improviserez très vite et elle peut être particulièrement "goûteuse" pour vous régaler sans passer beaucoup de temps en cuisine avec vos "boîtes" du "ricantou"

INGRÉDIENTS:

une de vos grandes crêpes (note 1)	pommes de terre pré-cuites (si possible encore tièdes)
tomates et/ou ratatouille fraîches	voir 1 de vos bouteilles de coulis à vous, hors saison
ou votre fiche tomatées de LVC (note 5)	râpé ss sel
une de vos "boîtes" de thon à l'huile (note 2)	huile de votre choix (note 3)
persillade de LVC	ail, échalote, oignon (note 4)
piquant LVC et/ou huile du hibou en colère	Poudre de Perlimpimpin pour sans sel

MÉTHODE:

Faites revenir dans l'huile choisie votre hachis d'ail, échalote, oignon (note 3) coupé plus ou moins fin, selon vos goûts . Faites le bien colorer mais pas brûler !

Préchauffez votre four à bon feu

Vous utilisez votre coulis de tomates, voir un mélange avec de la ratatouille coupée assez petite selon vos goûts dans votre cuisinée . Ou optez pour une solution "rapide": votre fiche [tomatées de LVC](#) (note 4) .

Vous assaisonnez avec [piquant LVC](#) et/ou [huile du hibou en colère](#) + [Poudre de Perlimpimpin pour sans sel](#)

Goûtez et vérifiez l'assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#)
car pour le savez : on peut toujours en ajouter, jamais en enlever .

Ajoutez votre [persillade de LVC](#) à votre cuisinée assaisonnée. Tenez au chaud . Vérifiez l'assaisonnement

Dans votre poêle dont la queue est amovible (ou dans un plat rond qui peut aller du feu vif au four) passez quelques gouttes d'huile au pinceau (si nécessaire) et étalez votre crêpe : elle "rebichichine" un peu sur les bords par précaution pour éviter que la garniture ne s'échappe

Déposez des rondelles de pommes de terre tièdes un peu partout . Répartissez aussi vos morceaux de thon bien égouttés en maintenant la poêle (ou le plat) sur votre rond de gaz (ou plaque chauffante bien sûr) afin que ça commence à bien dorer dessous . FAITES VITE car il ne faut pas tarder trop : ça attacherait

Recouvrez d'une couche de votre "cuisinée" bien à couvert en respectant des "bords" sans rien dessus . Puis saupoudrez avantageusement de bon râpé vieux dessus en couche suffisante .

Enfournez dans le four pré-chauffé à mi-hauteur pour que la chaleur cuise bien dessus et dessous . Faites cuire à bon feu (180 // 200 °) jusqu'à ce que ce soit bien doré partout .

Servez bien brûlant avec une salade verte de votre choix . Cette crêpade est assez douce, ne "brusquez" pas le contraste .Optez pour une laitue ou une Romaine avec une sauce légère aux herbes de LVC que vous "améliorerez" d'une bonne crème double si vous le pouvez (interdit aux "sans gras" bien sûr : voyez la note diététique!). Vous aromatiserez d'un hachis fin d'ail ou mieux au Printemps d' "ailhets"* et de "sebets"* . Quelques fleurs de primevères du jardin seront les bienvenues, tant pour le goût que pour un ravissant coup d'oeil

* "ailhet" =pousse d'ail et "sebets" = pousse d'oignon.

NOTES TECHNIQUES:

(Note 1) Une de vos grandes crêpes rustiques, pas trop mince genre berek ou matefaim ira parfaitement . Lorsque la garniture sera prête à disposer dessus vous les réchaufferez par exemple au FAO pour qu'elle soit chaude "à coeur"

T.S.V.P -->

À défaut sortez une de vos pâtes brisées déjà prêtes . Vous savez une de vos pâtes à tarte, enroulées "sous vide" qui dorment dans votre "coffre-à-trésor-congélateur" . Passez le rouleau sous l'eau chaude du robinet quelques secondes .Puis laissez-la dégeler à température de la pièce le temps de préparer le reste pour l'étendre facilement dans la poêle

(note 2) Si vous n'avez pas fait de "boîte" de thon à l'huile lors de votre dernière cuisinée de thon, du thon frais grillé qui "séjournera" 2 jours au frigo sous de l'huile d'olive et vos aromates favorites fera très bien l'affaire. Sinon ?

Sortez une boîte du commerce que vous avez achetée avec le strict minimum de sel, égouttez soigneusement le jus qui contient lui, plein de sel . Mettez votre thon refroidir dans du lait chaud que vous jeterez (mettez-le dans la gamelle du chat : pas de perte!) : C'est maintenant utilisable

(note 3) Selon vos goûts vous opterez pour une huile "blanche", neutre mais je vous conseille l'huile d'olive qui ira particulièrement bien ici ... mais que si vous aimez son parfum tout de même

(note 4) les aromates ail, échalote, oignon pourront être utilisés crus (voir pré-cuits vapeur ou FAO ils seront moins forts) pour les "sans gras" mais je vous conseille de les faire bien dorer à l'huile d'olive pour les autres : vous aurez plus de goût

(note 5) Sur la fiche des [«tomatées de LVC»](#), prenez la deuxième recette: "la «rouge» piquante de LVC" si vous aimez les choses "kiondugou". Faites attention quand même à bien ajuster votre assaisonnement.

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en n'a pas mis juste des races éventuellement dans le thon s'il s'agissait d'une conserve industrielle "re-travaillée" mode LVC!

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiées et de la farine "sans gluten"

Pour les "sans gras"? Faites une pâte à crêpe sans gras et en pré-cuisez les aromates "nature", sans corps gras cuits au FAO. Utilisez coulis de tomates ou ratatouille LVC "sans gras" et tout va bien pour la cuisinée . La recette sera alors parfaitement compatible avec votre régime !

Pour les "sans sucre" la crêpe (voir la pâte) c'est pas "neutre", même une très fine (type crêpe bretonne) . Pour les "vrais sans sucre" ? pensez à quelques feuilles de choux ou de salade romaine, juste "attendries" au FAO et se chevauchant assez pour empêcher la garniture de passer. Par sécurité, saupoudrez d'un "nuage" fin de fromage sec râpé et un tour sous le grill avant de garnir : le fromage fondu va colmater les "fuites" . Remplacez les pommes de terre par des tranches de navet ou de citrouille, plus "régimes" pour vous. Certes il y a des traces dans la "cuisinée" utilisée mais, disons que c'est "anecdotique" . Donc faites le reste de la recette sans changement



N.B : Désolée j'ai raté toute la série de photos ...

... alors laissez travailler votre imagination!

Et puis vous connaissez ma formule :
ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A!