



## FROMAGES

### GRATIN DE CARDES sur TOME FRAICHE mode LVC

Avec le confinement et le re-confinement, vous voici quasi obligé d'espérer avoir un de ces magasins de producteurs près de chez vous pour pouvoir manger des bons produits de saison  
Voilà une recette qui justement ira parfaitement pour vous régaler avec les froids qui arrivent : ça mettra des vacances "comme à la montagne" dans l'assiette !

#### INGRÉDIENTS:

de la tome fraîche (note 1)  
corps gras de votre choix ( note 3)  
lait et puis crème fleurette (note 5)  
[persillade mode LVC](#)

des cardes (dites aussi bettes-cardes (note 2)  
Farine de votre choix (note 4 )  
[poudre d herbes pour sans sel](#)  
[huile de hibou en colère](#)

#### MÉTHODE:

##### La tome fraîche (note 1)

Ne la préparez pas trop à l'avance car comme elle a moins de tenue que lorsqu'elle est sèche et donc durcie



par le temps : , elle ne se coupe pas très facilement

(le TRUC de LVC ? Le fil à couper le beurre est le plus pratique , voir la lyre du foie gras si vous en avez une...

Donc prévoyez plutôt de la découper au dernier moment en tranches de 2 à 5 mm selon votre



gourmandise . Pour les "sans gras" la tome fraîche utilisée ici est peu grasse mais il en existe des "sans gras"

##### Les bettes, les cardes ou les bettes-cardes: (note 2)

Vous vous rappelez ces grandes feuilles avec des grandes côtes bien blanches (voir de couleur chez de nouvelles obtentions qui peuvent aller du jaune à l'orange, voir au rouge et même au bordeaux!) Ce n'est pas un problème : après cuisson elles sont sensiblement d'un même beige nacré

L'essentiel est qu'elles soient bien fraîches, bien craquantes . Si le "vert" de feuilles est terne ou mou: ÉVITEZ l'ensemble des feuilles ne sera pas bon

Préparez-les comme d'habitude en séparant les côtes des limbes verts des feuilles . Vous garderez les "verts" pour mille autres usages : ici nous n'utilisons que les côtes coupées en petits morceaux et pré-cuites à la vapeur.

N.B : Vous en aviez trop au jardin et vous en avez des froides au frigo : c'est le moment de les utiliser pour un dîner savoureux et économique



##### La " Béchamel" version LVC :

Hachez ail, échalote, oignons plus ou moins finement : plus ça sera fin moins vous les "retrouvez" dans la sauce : d'aucuns aiment le goût de tel ou tel aromate mais n'aiment pas le retrouver sur la langue

**T.S.V.P --->>**

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou [la.vieille.chouette@wanadoo.fr](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.fr)

Faits les "revenir" dans le corps gras de votre choix (note 3) jusqu'à ce que ce soit plus ou moins doré à votre goût . Plus c'est "rôti" plus ça a du goût ... sans exagérer quand même !

Vous allez "singer" (autrement dit saupoudrer largement ) de la farine de votre choix (note 4) . Tournez vivement .Vous faites dorer assez (plus que "blond : ça torréfie la farine et ça donne du goût à votre sauce)

Lorsque vous avez préparé vos cardes, vous aviez "récupéré" leur "bouillon" de cuisson, un "bulhon LVC" ... et vous avez eu raison. Montez-en en température , Assaisonnez

Pour la [poudre d herbes pour sans sel](#) pas de problème : utilisez-en pour parfumer en pensant qu'il en faut suffisamment pour parfumer le plat complet : les cardes cuites vapeur (ou FAO) n'ont pas ni épices ni aromates. Si vous l'aimez vous ajoutez la persillade en quantité idoine pour que ça parfume ... mais vous ne faites pas de la "persillade-en-sauce"

Quant à [huile de hibou en colère](#) rappelez-vous c'est fort !! Donc, utilisez-la avec parcimonie et GOÛTEZ . Vous vous rappelez la formule de la vieille chouette ?:



### ON PEUT TOUJOURS EN RAJOUTER JAMAIS EN ENLEVER

Si vous avez le moindre doute, sortez [vos potiets à tester](#) pour assurer le juste assaisonnement

Quand votre roux est bien cuit, versez d'un coup le bouillon chaud en tournant vigoureusement : vous n'aurez pas de grumeau . Dès que c'est bien "lisse" et que ça commence à épaissir vous pourrez rajouter au choix du "boulhon", du lait pour avoir une sauce de la bonne consistance Mélangez bien pour bien répartir les parfums .

### MONTAGE et CUISSON :

Mettez vos morceaux de côtes de cardes bien égouttés au fond d'un plat à gratin, sur une couche de sauce. Posez vos grosses tranches de tome fraîche dessus : une bonne quantité est nécessaire pour un bon goût ... et que ça "file" un peu tout à l'heure sur la fourchette



Rajoutez une couche de côtes de cardes et recouvrez de votre bonne sauce . Saupoudrez de votre chapelure parfumée



Enfournez à four moyen pour laisser le temps aux ingrédients de bien se lier" d'amitié" . Si nécessaire au dernier moment vous pourrez toujours augmenter le grill pour dorer le tout **T.S.V.P --->>**

Des numéros de secours ? 06.86.98.40.44 ou le 06.18.42.92.03 et bien sûr un mail à : [la.vieille.chouette@wanadoo.fr](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.fr)

## SERVICE :

Bien brûlant et mettez donc dans une écuelle chaude à chaque convive des cuillères à entremets (celle entre la cuillère à soupe et celle à café) : c'est un délice de la tourner avec le fromage qui "file" !

Un truc de LVC : Servez si possible donc dans des coupelles ou des assiettes creuses chaudes pour que ça ne refroidisse pas trop vite : c'est meilleur bien chaud . Vous ne vous rappelez plus le truc ? Un chiffon humide entre les écuelles et une minute ou 2 au FAO voir au four) ... et sortez vos gants de LVC !!

Et Ajoutez une salade aux herbes sauvages, un plateau de fromages d'Aubrac et autres pays de notre cher Massif Central et vous voilà dans le "naut país" (haut pays)

## NOTES TECHNIQUES:

(Note 1) TOME FRAICHE idéale La tome fraîche du Cantal qu'on trouve maintenant presque toute l'année, du moins durant les mois froids ... où justement on a envie de plats roboratifs . Base de l'aligot vous la trouverez presque partout sous-vide et vous pourrez donc la stocker jusqu'à son utilisation . ATTENTION selon le fournisseur elle peut-être "sans sel" (selon la tradition : elle est "jeune" et n'a donc pas été encore salée) mais on en trouve parfois de la "salée" LISEZ L ÉTIQUETTE ... diantre !!

(note 2) BETTES-CARDES Il en existe maintenant de toutes les couleurs (très jolies au jardin!) mais les plus "fines" de goût restent les "traditionnelles" vertes (vert vif à vert sapin) et côtes blanches

(Note 3) Le corps gras de votre choix : mais sachez que celui-ci ne doit pas "couvrir" le goût de votre cuisinée, mais l'aider à dégager tous ses arômes. Donc, classique le beurre doux. Par souci "diététique" vous userez utilement de "beurre clarifié" ([voir fiche du ghee mode LVC](#) )

Enfin, pensez à l'huile neutre (colza par exemple c'est à la mode en diététique) !) mais pensez aussi à la graisse de canard ou d'oie et à fortiori au "grass de notre cher Tessou" : c'est clairement "local"

(Note 4) FARINES Des plus classiques aux plus originales : toutes vous donneront des résultats différents certes mais "régime" par exemple avec de la farine pour les "sans gluten" (farine sans certes) mais aussi les farines de châtaignes (le top pour moi), de haricots, de maïs, de riz etc ... Testez et vous adopterez celle qui vous plaira le mieux !!

(Note 5) LAITAGE : dans tous les cas l'ajouter en fin de sauce : la crème par exemple risquerait de "cailler" si elle bouillait !

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas puisqu'on en n'a pas mis!

Pour les "sans gluten" n'utiliser que vos épices "maison" vérifiées et voir la (note 4) pour les farines

Pour les "sans sucre" le problème c'est la sauce qui contient forcément une farine (donc des glucides) qui l'épaississent . Si vous ne devez vraiment éviter tout glucide, remplacez la sauce par de la crème fleurette ou votre "fraîchet" allongé" d'un peu de lait

Pour les "sans gras", méfiez-vous d'utiliser le moins possible de corps gras pour cuisiner : le mieux serait même de "l'oublier". Dans ce cas, mettez vos aromates (ail, échalote, oignons) en mini-cubes dans votre cocotte de FAO mode LVC (ou un sac de plastique) pré-cuire" dans le FAO, sans pour autant en faire de la purée par une cuisson trop longue . Les cardes vapeur ?? Tout va bien . Reste la sauce : délayez un peu de farine ( voir note 4) vous avez le choix dans du lait (écrémé bien sûr) et continuez de tourner sans arrêt sur le feu jusqu'à ce que le mélange épaississe Vous assaisonnez en [persillade mode LVC](#) . [poudre d'herbes pour sans sel](#) et TOUT EN LÉGÈRETÉ parce que c'est fort d'un peu d' [huile de hibou en colère](#) et GOÛTEZ : on peut toujours en ajouter, jamais en retirer . Montez le plat comme tout le monde Je sais, c'est pas pareil mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**