



LA CUISINE DE LVC

OMELETTE RUSTIQUE POUR THOM CROÛTONS , LARDONS ET VIEILLE TOME

Cette très vieille omelette traditionnelle est parfaite pour les “sans sucre” mais elle est tout à fait délicieuse et tout le monde l’appréciera . Pour les “sans gras”ou “sans sucre” voir quelques astuces dans les notes diététiques pour une recette “presque pareille”

Il vous faut :

des lardons fumés LVC(note1)

de la vieille tome “sans sel” (note 3)

de la poudre de Perlimpimpin

de la persillade LVC

un corps gras de votre choix (note 6)

des oeufs (note 2)

des croûtons secs (note 4)

du piquant de LVC

du “fraîchet” de LVC (note 5)

Méthode:

Les lardons :

Utilisez les lardons fumés de LVC sans sel et fumés ..Coupez en morceaux pas trop gros certes , mais pas quand même trop petits . Dans une poêle idoine faites chauffer votre corps gras (à peine puisque les lardons “rendront” leur propre “gras”) . Lorsqu’il est chaud, versez vos lardons et faites les bien dorer . Égouttez les soigneusement et mettre de côté

Pour les “sans gras” voir note technique 1 et votre note diététique

Les croûtons

Prenez des petits croûtons de pain (bien sûr impérativement “sans sel” pour les “sans sel”), mais ça marche parfaitement pour les “avec”. . Mettez les dorer dans du “jus” de cuisson des lardons ci-dessus

NB : Pour les “sans gras” vous pouvez les faire dorer sous le grill du four .. et vous pouvez même le faire pour les “avec gras” : le goût est différent mais c’est bon quand même

La “vieille tome”

Prenez un vieux fromage sec car il aura plus de goût . Bien sûr du fromage “sans sel” pour les “sans sel” mais avec du “Lison” gardé dans la “boîte à fromages de LVC” ça marche parfaitement

Coupez la en petits cubes : ils “fondront” juste assez à la cuisson pour laissez du fondant parfumé sur la langue

Les oeufs

Cassez les oeufs un par un dans un verre ou une tasse : les jaunes doivent être bien “ronds” ... et “sniffez” pour être sûr à l’odeur de ne pas avoir un oeuf “couate”(couvé ou mauvais) .

Car une simple fêlure a pu permettre à de l’air de pénétrer dans l’oeuf et de l’abîmer . Au moindre doute éliminez aussitôt .

Si vous aviez cassé tous les oeufs directement dans votre jatte un seul douteux et il vous fallait tout jeter !



T.S.V.P-->

Dans une jatte fraîche, rincée à l'eau fraîche et bien égouttée , mettez vos oeufs et le "fraîchet" et fouettez légèrement en soulevant .

Ajoutez de la poudre de Perlimpimpin , du piquant de LVC et de la persillade LVC au goût . Re-fouettez bien pour un "jaune" uniforme ... et laissez "dormir" au frais pour que les oeufs se parfument

L'omelette

Re fouettez (vigoureusement cette fois) vos oeufs et mettez- y les petits cubes de fromage

Remettez croûtons et lardons dans le corps gras et laissez assez chauffer pour que ça commence juste "à fumer" . Versez le contenu TOTAL de la poêle (les oeufs et fromage) mélangez bien



Les croûtons doivent être bien dorés avant de de les mélanger dans les oeufs et le fromage



mélangez hors du feu, lardons grillés+fromage avec les oeufs



versez dans la poêle brûlante le mélange et laissez un peu "prendre le fond"



Répartissez aux mieux les cubes dans les oeufs



posez votre omelette sur un plat chaud



servez avec une salade verte pas trop acide

Laissez "prendre" le fond qui va dorer en soulevant tout le tour pour décoller l'omelette de la poêle et en faisant re-glisser les oeufs en dessous.

Si vous aimez l'omelette vous garderez le milieu à peine pris en la pliant, "le coulant" à l'intérieur lorsque vous la versez dans le plat de service

Sinon vous "pousserez" un peu plus la cuisson pour que ce soit bien "pris" à point . Pas trop quand même car elle se dessécherait et c'est dommage .

Vous pouvez aussi utiliser dans ce cas la méthode de nos grands mères qui tapaient sur la queue de la poêle : l'omelette se retournait comme une crêpe dans la poêle . Elles cuisaient le deuxième côté et servaient en faisant glisser l'omelette à demie pliée sur elle même comme un chausson, dans le plat de service ...

T.S.V.P --->

Pour les plus prudentes, optez pour une manoeuvre moins délicate : tout bêtement en couvrant la poêle du plat de service et on retourne le tout

Enfin, testez la méthode espagnole : à mi-cuisson couvrez d’un plat de service si possible à bord fin (ou qui “encastre” un peu les bords de la poêle), retournez et re-glissez le tout très vite dans votre poêle
NB : Il existe en Espagne pour la “tortilla” un engin spécial dont le bord est très fin et qui comporte un genre de pied qui permet de bien le tenir et éviter qu’il ne glisse au moment du retournement

Servez immédiatement avec une salade verte , un mesclun ou même une salade de choux émincé , avec une vinaigrette ou une sauce “verte” légère de LVC bien fraîche (mais peu vinaigrée). Cela se marie si bien !!!

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Pour les lardons, à défaut de lardons fumés LVC, vous pouvez utiliser de la “grillade” de porc au BBC ou au grill du four : la viande en elle-même n’est pas grasse surtout si vous essayez bien votre morceau chaud dans du papier-chiffon . Coupez en petits dès et mettez de côté

(note 2) Prenez des oeufs très frais et si possible des oeufs fermiers : les poules mieux nourries et qui galopent la campagne pondent des oeufs plus fins

(note 3) Le comté de la fruitière du Lison “sans sel” va parfaitement pour les “sans sel” . Moins facile à couper en “cubes” mais on en trouve partout : de la tome fraîche d’aligot “sans sel” . Un défaut : pas trop de goût mais , son avantage, la tome fond divinement bien

(note 4) les croûtons ?? voyez plus haut pour les “sans gras” vous pouvez utiliser juste des croûtons dorés au four

(note 5) Si vous n’avez pas de “fraîchet” maison, un fromage frais de qualité sera parfait . Même du 0% de MG pour les “sans gras” sera très bon

(note 6) Corps gras : Le meilleur pour le goût ?? le beurre clarifié (il ne “brûle” pas) , à défaut du beurre avec une petite goutte d’huile pour pouvoir “monter” la température sans qu’il brûle ou de la vraie graisse d’oie . Sinon selon vos ressources mais ce sera moins subtil

NOTES DIÉTÉTIQUES

pour les “sans sel” ?? : T.V.B

pour les “sans gluten” pas de problème avec des croûtons de pain “sans gluten” et vos épices” maison”

pour les “sans sucre” supprimez les croûtons et ça ira quand même très bien avec lardons bien “caramélisés” et fromage

Pour les “sans gras”,. Faites chauffer le four .

Mettez dans vos oeufs de la persillade fraîche et mélangez le fraîche “maison” ou du 0% de MG . Assaisonnez et Fouettez légèrement . Laissez un peu reposer le mélange, dit “l’appareil”

Utilisez des “lardons de grillade” (voir note technique 1), “ressuyés” sur du papier linge après cuisson

Marchera parfaitement du comté de la fruitière du Lison “sans sel” , à défaut optez pour un fromage a pâte dure 0% de MG qu’on trouve sur beaucoup d’étals .

T.S.V.P -->

Et faites juste bien griller les croûtons sur un grill.

Rangez tous vos éléments bien répartis dans votre plat à four (un moule à manqué en silicone fera très bien l’affaire pour un démoulage facile après cuisson) . Le moule en silicone ne nécessite aucun corps gras au démoulage . Avec un moule ordinaire qui risque de ne pas bien se démouler, optez soit pour du Pyrex (on voit le “doré” à travers) soit un plat à tian ou en porcelaine à feu , qui ira directement sur la table sans démoulage

Couvrez de votre “appareil” vos éléments doucement pour ne pas déplacer votre belle répartition .

Et mettez à four très chaud . Surveillez pour que la cuisson soit à votre goût . Par exemple, si c’est assez épais vous pourrez avoir encore le centre moelleux (“baveux”) alors que le tour sera doré .

Je sais, ça n’est plus une omelette, certes, mais un genre de “frittata” italienne . Mais ce sera bon quand même !!!

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