



ORTEGAS , hachés LVC et oeufs miroir

Vous aviez déjà fait des “hachés” de LVC voir la fiche “chouette verts blette + oeufs miroir” La méthode est la même . L’essentiel de la variation de goût tient bien sûr aux ortégas, les orties .

Ingrédients :

les hachés LVC

de la viande bien fraîche (note 1)

du persil , des herbes (note 3)

de la poudre de Perlimpimpin

Les autres “bonnes choses”

des “ortégas” (note 5)

de la persillade de LVC

de la poudre de Perlimpimpin

un peu de votre “corps gras” favori (note 6)

oignons, échalotes et aulx au goût (note 2)

un oeuf ou deux selon quantité (note 4)

du piquant LVC

oignons, échalotes et aulx au goût (note 2) ou

des bons gros oeufs de “vraies” poules

du piquant LVC

NB : Prévoyez une poêle avec queue amovible ou qui passe au four . Préchauffage du four ou du grill

Méthode:

les hachés LVC

Hachez finement les aromates avec les herbes choisies . Ajoutez de la poudre de Perlimpimpin et du piquant LVC .

Y ajouter éventuellement l’oeuf . Vous pouvez mettre juste le jaune (plus onctueux), que du blanc (plus ferme) voir l’oeuf entier selon vos goûts . Hachez maintenant la viande choisie plus ou moins finement à votre goût . Ajoutez le mélange précédent.

Touyez bien ensemble viande et les aromates pour uniformiser la répartition des arômes

Moulez dans vos mains ou dans un moule exprès ou avec vos moules LVC . Appuyez fermement pour que la viande “colle” bien sur elle même . Réfrigérez tout de suite pour éviter l’oxydation

NB Attention cuisson tout de suite ou si vous en gardez, mettez les “sous vide” immédiatement : viande+oeuf ne doivent pas rester à l’air et doivent être cuisinés tout de suite . Éventuellement cuisiner-les tout congelés à la sortie .

Les autres “bonnes choses”

Triez soigneusement vos orties par éliminer les “squatters”, qui même “cuits” risqueraient de donner ... un certain goût

. Voir la fiche “nettoyage des légumes” car, même si elles vont cuire et que les miasmes selon détruits par la cuisson, deux précautions valent mieux qu’une . Puis coupez-les en morceaux mais pas en charpie !

La cuisson pour les orties ??

Si simple ... du reste vous la connaissez déjà puisque nous avons fait la même chose avec l’oseille .

Pour les orties , vous pouvez opter pour divers modes de cuisson :

- 1/ cuites à la vapeur dans votre couscoussier (voir dans le panier de votre cocotte minute mais ne la fermez pas : c’est si vite cuit qu’il ne vous resterait plus que les éventuels fils dans du jus.

-2/ la méthode LVC rapide et sûre . Mettez vos feuilles pas trop essorées dans une jatte . Couvrez d’un film étirable (ou d’un couvercle silicone adapté) et un tour dans votre cher FAO . Égouttez votre purée obtenue .(voir note 2) .

Maintenant utilisez vos orties fraîches comme vous utiliseriez des épinards frais ou des verts de bettes

Préparez vos oeufs dans des “potiots” individuels : deux avantages

T.S.V.P -->

- si un oeuf fêlé avait “couaté”, vous le verriez tout de suite, le jaune “s’éclapate” ... et vous le sentiriez aussi ! . Et vous n’en jetez qu’un et pas tous parce que ça n’arrive , selon la loi de Murphy (dite loi de l’emm... maximum) que sur le dernier c’est bien connu !

- vous serez tout à fait à l’aise tout à l’heure pour les verser chacun dans leur “nid” sans qu’ils se mélangent

La cuisson ?



L ORTIE



“CUISSON ECO-CALORIQUE”



“cuisson classique”

Là, deux solutions s’offrent à vous plus ou moins “économique en calories”

“classique” (et plus goûteux c’est normal) . Faites fondre votre hachis d’aromates dans un peu de corps gras . Égouttez quand c’est doré et mettez de côté . Dans ce qui reste dans la poêle , faites “tomber” vos orties qui “fondent” aussitôt . Elles changent de couleur aussi et prennent une teinte d’uniforme de G.I Tout va bien. Mélanger les deux et épicez au goût avec de la poudre de Perlimpimpin et du piquant LVC . Garder au chaud

“éco-calorique” . Dans une jatte avec un peu d’eau (ne pas trop “essorer” les feuilles après rinçage soigneux) . Posez un film étirable ou un couvercle de silicone et quelques minutes au FAO : ça “tombe” tout de suite .

De même vous faites cuire votre hachis d’aromates et herbes quelques minutes au FAO . Mélangez le tout intimement Assaisonnez avec de la poudre de Perlimpimpin et du piquant LVC . Touyez et gardez au chaud

“Montage” du plat :

Remettez la poêle au feu, creusez des “nids”, des “trous” avec le dos de la cuillère puis versez chaque oeuf dans son “nid” . Enfouez dans le four pré-chauffé sous la grill pour que vos oeufs deviennent “miroir” en cuisant “dessus” . Surveillez : il faut qu’ils chauffent assez bien sûr mais pas trop car le jaune “prendrait” et ça ne serait plus bon . Il faut que le jaune reste fluide pour que les parfums puissent bien se “fondre” lors de la dégustation

NB : Vous pouvez répartir le contenu de la poêle dans des petits poêlons allant au feu : cela vous permettra une cuisson “individualisée”, pour ceux qui aiment les oeufs plus ou moins cuits ou préfèrent leur viande quasi crue ..ou “calcinée”

Vos “hachés LVC”, cuits selon vos goûts doivent être prêt dès la cuisson miroir des oeufs . Servez immédiatement

NB : Pour la cuisson des “hachés”

D’aucun préfèrent le grill : avantage c’est “éco-calorique”

mais si vous le pouvez préférez une classique cuisson à la poêle dans un de ces délicieux corps gras (note 5) qui donnent un si bon goût de “cuisiné”...

Juste avant votre cuisson à point pour vous, mettez très vite sur le plat dans le four pour une ultime “mariage” . Un rien de suc de cuisson, “déglacé” d’un rien de jus de “fonte” des orties fera un délicieux “jus” dont arroser le tout .



UNE CHOUETTE PRÉSENTATION

Servez brûlant dans la poêle de cuisson ... ou vos petits plats individuels

N'oubliez pas une amande grillée avec sa peau sur chaque "oeil" de la chouette pour une présentation comme ici , un biscuit doré au curcuma fera un joli bec . Serrez bien les deux hachés LVC (ici grillés au grill qui fait de jolis dessins ...

Pour "raffiner " votre recette vous pouvez servir avec une saucière de "crème de moutarde LVC". Vous vous rappelez ??? Fromage frais (votre "fraîchet" ira particulièrement bien + poudre de Perlimpimpin +piquant LVC + persillade LVC + un rien de poudre d'amandes
Et comme c'est brûlant vous pouvez aimer regarder fondre un rien de fromage vieux râpé dessus ...

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) optez pour une qualité impeccable de la viande de base . Pensez que si vous avez du boeuf ou de l'agneau, la majorité des gens l'aime saignante, au mieux rose .

Donc votre viande doit être parfaite sur le plan de la fraîcheur .Soyons clair le paleron n'est pas un morceau de haut de gamme mais son prix non plus . Testez-le , soigneusement dénervé de son "tendon" central, hachez-le , aromatisez-le .. moulez-le soigneusement , grillez et goûtez... Fameux n'est-ce pas ?? Testez le filet de dinde (insipide nature) haché avec un peu de notre lard fumé LVC, les aromates idoines . Savoureux non ?

(note 2) oignons, échalotes et aulx au goût cela veut dire que vous pouvez ne mettre que ce que vous aimez, sans problème et pensez à votre persillade à vous

(note 3) Des herbes , **vos herbes** , faites selon vos goûts à vous ce sera bien . Pensez seulement à ne pas faire trop de mélange : un parfum peut en tuer un autre . Pensez bien sûr au persil, mais aussi à vos favorites .. Pas forcément les classiques ... A vous de jouer

(note 4) Dans tous les cas l'oeuf n'est pas indispensable mais il aide à améliorer la "tenue" à la cuisson et le côté "cuisiné" en bouche . vous ajouterez les oeufs éventuellement au dernier moment avant de les mouler pour les cuisiner

(note 5) Vous pouvez choisir le corps gras auquel vous avez droit . Ici j'ai choisi de la graisse de canard . Mais le "gras de tessou"(saindoux maison ss sel) ou de la graisse d'oie donneront beaucoup de goût aussi Vous pouvez aussi utiliser du beurre (même du demi-sel pour ceux qui ont droit au sel!) ce sera parfait pourvu que vous ne le fassiez pas plus chauffer que couleur noisette .

Vous pouvez utiliser une huile "neutre" type tournesol ou colza mais c'est moins fin

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " puisqu'il y en aura pas . Pour les "sans gluten" ? pas de soucis non plus avec des épices maison !! Pour les "sans sucre" ? Certes il y en a un peu dans les orties mais nous considèrerons que c'est ... quasi pour vous

Pour les "sans gras" optez pour la version "eco-calorique" et le grill pour la cuisson de la viande et cela devient une super recette pour vous et c'est rare mais cette fois vous ferez "comme tout le monde" car vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

MAIL la.vieille.chouette@wanadoo.fr et 2 téléphones de secours 06.18.42.92.03 ou 06.86.98.40.44

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou la.vieille.chouette@wanadoo.f