



## RETOUR DU MARCHE

Au retour du marché il faut ranger tout et on a peu de temps pour préparer le dîner avec toutes ces bonnes choses rapportées . Servez donc , avec des radis roses tous frais et une salade cardes endives kiwi cette crépade hyper rapide avec vos bocaux LVC en réserve !

### CREPADE FARCIE A LA "CABIROLE MOSSIU LOU TESSOU"

#### Ingrédients

2 grandes crêpes  
pot de "fromage de tête de cochon  
persillade LVC  
poivre vert frais  
fromage râpe

pot de ratatouille LVC  
échalote fraîche hachée  
poudre de Perlimpimpin  
crème fraîche double

#### Méthode

Préchauffez le four

Egouttez soigneusement votre ratatouille dans une passoire à pieds ( vous pouvez garder le jus et le faire concentrer pour une sauce d'accompagnement éventuel avec un peu de persillade et de concentré LVC de sauce tomates .

Mettre une crêpe au fond d'une tourtière . ("beurrez à l'huile d'olive au pinceau silicone )

Déposez des tranches de hure dans le fond le la tourtière en bonne proportion et assaisonnez légèrement ..

Couvrir de ratatouille égouttée mélangée à l'échalote hachée . Répartir vos grains de poivre vert

Remettre la deuxième crêpe, la caler au fond et verser une bonne grosse cuillère de crème que vous répartissez partout . Semez abondamment du fromage râpé dessus et au four



Pendant ce temps vous avez le temps de finir vos rangements et de préparer une bonne saladette de saison . En ce moment essayez la salade de cardes, endives et kiwis . Ajoutez quelques bons gros radis roses et pourvu que vous ayez trouvé les dernières pommes Ste Germaine à croquer avec quelques tranches du "cake du vieux hibou" ... c'est un déjeuner au jardin bien sympathique

#### NOTES TECHNIQUES

(note 1) Deux grandes crêpes ou 2 pâtes toutes prêtes mais c'est plus long à cuire et il y a du sel dans les pâtes industrielles

(note 2) Pour les bocaux utilisés voir les fiches correspondantes

## NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" que des crêpes "maison" et bien sûr des bocaux "sans sel" , mode LVC sinon pas de problème avec du fromage "vieux sans sel" (type Edam ss sel) mais , si vous en trouvez, du gruyère "sans sel" de la vallée du Lizon ( si bon que même les "avec sel l'apprécient!) !

Pour les "sans gluten" oui avec des crêpes "maison" et je vous conseille dans ce cas les crêpes à la farine de maïs ou de châtaignes qui vont l'une comme l'autres super bien avec le "tessou" . Mais pas de ratatouille dans ce cas : choisissez fèves fraîches en bocal ( ou congelées ) cuisinées vite fait avec des oignons hachés fins et des carottes râpées gros . Si vous n'avez pas de bocaux prêts passez des fèves "dévêtues" congelées quelques secondes dans de l'eau bouillante, égouttez, ajoutez les oignons hachés fins et les carottes râpées gros . Mélangez et cuire quelques instants soit à la vapeur ( attention à très bien égoutter avant d'utiliser ) ou en cocotte couverte au four à ondes . Le reste sans changement

Pour les "sans sucre" Je sais pas de crêpes mais puisque vous rentrez du marché , avec vos feuilles de bettes cardes dont vous cuisinerez plus tard les côtes gardez soigneusement les "verts" et "ramollissez-les" quelques minutes à la vapeur ( ou quelques secondes au four à ondes) .

Ca marchera aussi avec du chou, du peï koy ou de la romaine ... voir de très gros épinards )

Garnissez votre tourtière de deux (voir trois couches ) croisées de vos feuilles . Mettre le hure de cochon (soyez généreux) . Faites-vous une "ratatouille" à vous ( courgettes, carottes, rutabaga, céleri râpés très gros + du fromage et un oeuf ? Versez dessus la viande puis recouvrir à nouveau de feuilles croisées . "Rembarrez" les bords soigneusement . Crème et râpée sur le dessus et au four . Vous pouvez mettre le couvert...

Pour les "sans gras" la aussi on va "arranger" . Pas de problème pour les crêpes , ni la ratatouille , On remplace la crème par du fromage frais 0% et le râpé par du fromage râpé allégé .

Mais pour la hure de porc il ne faut pas c'est pas pour vous . Prenez du boeuf haché que vous mélangerez avec oignon haché , nos épices et des herbes de Provence . Vous faites des petits "palets" que vous repartissez sur la première crêpe avant de continuer le montage ratatouille - crêpe et pour vous fromage frais 0% (bien égoutté) "tartiné" sur le 2eme crêpe puis râpé 0%

Oui je sais, c'est pas pareil ....mais vous connaissez ma formule :

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