



ORANGE VERTE

THON COURGETTES TOMATES et ORANGES VERTES

Lorsque vous trouverez sur un étal des oranges vertes, ne croyez surtout pas que le marchand est un voleur, tout au contraire profitez de l'aubaine ! Une amie adore les manger au couteau ainsi certes mais celle-ci a un goût particulier, assez amer et acide . Inversement vous aurez un délicieux allié culinaire

INGRÉDIENTS

des courgettes (note 1)
beurre ou huile
de l'orange verte
persillade LVC
piquant LVC

des tomates (note 2)
oignons
gousses d'ail
poudre de Perlimpimpin
Thon (note 3)

MÉTHODE

Pelez et coupez en petits bouts oignons et gousses d'ail et faites les "fondre" dans le beurre ou l'huile bien brûlante jusqu'à une couleur dorée

Pelez (notes 1 et 2) et coupez en cubes vos courgettes et vos tomates



Bien laver vos oranges puis vous les coupez en quartiers fins. Sortez les éventuels pépins. Préparez des petits cubes

Dans le beurre ou l'huile bien brûlante faites revenir vos petits cubes d'orange avec vos oignons et gousses d'ail.



Ajoutez votre persillade LVC . Puis ajoutez les courgettes et les tomates , mélangez délicatement car vous devez bien cuire vos légumes certes, mais gardez-les encore un peu croquants. Vous ne faites pas une purée de légumes mais une "cuisinée" avec de la personnalité !

T.S.V.P -->

En fin de cuisson, revoyez la (note 3) . Maintenant, ajoutez votre thon et laissez “gourgouler” quelques instants et servez brûlant

Servez avec une petite salade de riz sauvage , décorez de quelques quartier d’oranges vertes bien sûr, mais alternez aussi avec une orange sanguine de même taille : ce sera parfait pour le coup d’oeil certes mais quelques gouttes de jus en serrant les quartiers sur votre part ce sera aussi délicieux !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Même de vieilles courgettes marcheront parfaitement pourvu que vous les vidiez de leurs graines. Vous pouvez , selon le cas (peau très dure, abîmée) les peler ou non . Si vous ne les pelez pas et qu’elles viennent du jardin, pensez en les lavant à bien enlever les petites épines fines qu’elles ont le plus souvent lorsqu’elles sont bien fraîches .

(note 2) Pour les tomates deux écoles : avec ou sans peau . Si ce sont des vraies tomates du jardin et qu’il s’agissent de fruits non traitées si la qualité du fruit vous le permet gardez la peau c’est mieux : il y a encore plus de vitamine dans la peau

(note 3) Si vous avez cuisiné du thon et que par chance il vous en est resté : c’est idéal . Vous couperez les restes de darnes en cubes . Vous les mettrez remonter en température en fin de cuisson avec la garniture . C’est encore meilleur pour la santé .

Sinon, lorsque vous aviez fait les courses vous aviez trouvé au rayon diététique une boîte de thon dit “sans sel” (disons en dessous de 1,5 % c’est déjà presque “bon” : égouttez soigneusement dans votre passoire et arrosez d’un broc d’eau chaude peu à peu . Ça ira

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” avec votre thon à vous aucun problème mais avec une boîte industrielle voir (note 3), évidemment ce n’est pas vraiment “sans sel” mais ... il ne vous faut pas faire d’autre “extras” surtout !

Pour les “sans gluten” tout va bien avec vos épices à vous bien vérifiés

Pour les “sans sucre” certes il y a des hydrates de carbone dans les courgettes (I.G de 15 et teneur en glucides 2,14 %) ainsi que dans les tomates (I.G.de 30 et teneur en glucides 4; à 5%) mais c’est quand même très raisonnable

Pour les “sans gras” Il serait bien sûr meilleur de dorer les légumes dans du corps gras mais pour vous faites cuire oignons et aulx dans votre cocotte pour le FAO de LVC . Vous pouvez de même faire fondre vos légumes . Puis vous mélangez vos cubes d’orange verte . Remettez tous les éléments ensemble si possible dans une tajine ou autre cocotte couverte pour “compoter” le tout . Mettez votre thon et laissez se “fondre” ensemble les éléments . Je sais c’est pas pareil mais vous le savez bien et

vous connaissez ma formule

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A