



## TOMATES en garniture persillées de LVC

Une recette hyper simple, hyper rapide et qui "sauve" les tomates d'hiver en leur redonnant un petit goût de "revenez-y-donc" . Ainsi elles ensoleilleront une viande ou un poisson en hiver

### INGRÉDIENTS:

tomates (note 1)

chapelure parfumée.(note 3)

Poudre de Perlimpimpin

un corps gras de votre choix (note 2)

persillade de LVC.( note 4)

piquant LVC

### MÉTHODE:

Très difficile !!! Même un enfant peut s'en sortir mais attention cela a tendance à sauter lorsqu'on met les fruits dans la poêle car la tomate contient beaucoup d'eau

Préparez dans deux soucoupes la chapelure parfumée (note 3) et la persillade(note 4) .

Rincez, essuyez et coupez en deux vos tomates(note 1) . Dans une poêle anti-adhésive (si possible avec une queue amovible ou qui tiendra au four), faites fondre votre corps gras (note 2) qui doit être très chaud. Posez dans le beurre chaud du côté du "fond" ou du "couvercle" . laissez un peu dorer .

Puis retournez pour les mettre du côté de la coupe . Et laissez dorer cette coupe bien comme il faut. Et retournez les ce qui est encore possible car la peau "tient" très bien le fruit . Déposez au fur et à mesure une petite cuillère de persillade que vous étalez avec le dos de la cuillère . Saupoudrez de chapelure parfumée.(note 3) et dès que le fond de la tomate "fond" vous baissez le feu .



1 faites fondre votre gras bien brûlant



2 après avoir cuisiné les "fonds"



3 mettez la "coupe" en second



4 Retournez à nouveau pr garnir la coupe



5 saupoudrez la chapelure et au four !



6 profitez-en pour un beau et bon décor

Puis vous mettez la poêlée dans le four bien chaud . Servez lorsque c'est "gratiné" dessus

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

NB Délicieuses seules, elles accompagnent le poisson, la viande (les viandes) voir les oeufs ou les céréales . Sur la photo voyez comme elles sont "chouettes" avec quelques frites et de la grillade

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Il faut que vos fruits soit de taille aussi régulière que possible car la cuisson, sera elle bien régulière. Les tomates du jardin seront bien sûr meilleures mais vous vous consolerez en hiver en disant: "ces tomates sont toutes pareilles, alors c'est pratique pour une bonne cuisson !" ... Vous voyez il faut toujours voir le meilleur côté des choses en cuisine

(note 2) Vous pouvez utiliser du beurre (attention pour qu'il ne brûle pas utilisez du beurre clarifié ou du ghee . Sinon avec du beurre frais, ajoutez quelques gouttes d'huile neutre: l'huile brûle beaucoup plus haut que le beurre : elle protégera votre beurre d'une "sur-cuisson" dangereuse (et pas toujours goûteuse en plus!!) . Vous pouvez aussi utiliser de l'huile "blanche" (tournesol, colza) et de l'huile d'olives pour un goût plus "sudiste"

N.B : Utilisez du saindoux ou de la graisse d'oie cela ajoute un parfum indiscutable (sauf bien sûr pour les poissons)

(note 3) De la chapelure "parfumée" de LVC . Vous vous rappelez de la chapelure faite maison avec vos tartinettes de pain grillé + de la poudre d'herbes de "Jean-de-la-lune", ces herbes séchées maison que vous avez réduites en poudre

(note 4) Peut-être serait-ce une bonne idée de joindre à votre habituel mélange ail+persil de la persillade LVC, un peu d'échalote ou d'oignon rose selon la fortune de votre cellier . Avec de l'huile de tournesol ajoutez donc quelques noisettes grillées avant de hacher votre persillade, avec de l'huile de colza ajoutez estragon et fenouil vert et avec de l'huile d'olives (ATTENTION pas pour les "sans sel") ajoutez un ou deux filets d'anchois

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en n'a pas mis! Mais surtout évitez ma version huile d'olives et filet d'anchois absolument bien sûr

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiées. Et avec de la chapelure "maison" faites avec du pain "sans gluten" c'est tout à fait correcte .

Pour les "sans sucre" les tomates sont si peu de sucre (3;7 % de sucres et I.G 15 à 20 selon les tables) donc c'est presque régime et profitez-en

Pour les "sans gras" . Passez juste un peu d'huile avec un pinceau sur le fond de la poêle et dès que vous devez les retourner, renouvelez l'opération . Il y a très peu de corps gras dans ce cas et tout le reste est tout à fait compatible

C'est vrai c'est un peu délicat à "retourner" mais le résultat est tout à fait excellent

Et puis vous connaissez ma formule :

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