



Deux recettes : le sel de livèche (un classique) et une recette pour "récupérer les restes" , deux vieilles recettes de vieilles sorcières ... donc de vieilles chouettes !

## LE SEL DE LIVECHE

### Ingrédients

Graines de livèche  
qq feuilles sèches de livèche  
sel gris de Guérande (note 1)

### Méthode

On peut préparer du sel de livèche comme celui de céleri. On moult ensemble graines , feuilles sèches et sel gris . A garder au sec impérativement dans un bocal bien fermé .  
A utiliser assez vite .



### NOTES TECHNIQUES

(note 1) Le sel gris contient beaucoup plus d'oligo-éléments que le sel gemme et est bien meilleur pour la santé ... même celle de ceux qui ne sont pas assujettis au régime "sans sel"!!

Si vous le pouvez trouvez de la "fleur de sel" : Dans ce cas pulvérisez d'abord les graines puis mélangez la poudre avec le sel C'est plus fin et si vous en mettez , même très très peu sur une tartine de "fromagée" berrichonne ou dans un vol au vent ... vous êtes sûr du résultat

### NOTES DIETETIQUES

Bien évidemment interdit aux "sans sel" mais autorisé à tous les autres "régimeux"

Toutefois celui que je propose au "sans sel" pourra être utilisé à doses homéopathiques ... mais il donnera quand même du goût :

Au dernier moment .... ( car il ne peut pas se garder longtemps) écrasez des graines de livèche que vous avez gardé séchées avec très peu de glutamate . Vous verrez c'est pas si mal ! et puis

\*

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

## COTES DE PORC A LA LIVECHE

Une gentille utilisation de vos restes des côtes de porc grillées la veille conservées bien fraîches au frigo et les tomates préparées pour une salade qui ne s'étaient pas utilisées et que vous aviez fait cuire au four à ondes dans la foulée . Elles aussi sont froides

### Ingrédients

des côtes de porc cuites  
du sucre de canne (note 1)  
poivre  
Et quelques minutes!

des morceaux de tomates cuites  
livèche hachée (ou de la graines en poudre)  
poudre de Perlimpinpin

### méthode

Chauffez fortement une poêle antiadhésive . Y faire chauffer à feu vif vos côtelettes des deux côtés . quelques pincées de sucre qui va dorer et faire légèrement "suer" la viande . Vite les tomates froides..

Versez alors d'un coup et partout vos tomates . Poivrez et saupoudrez de feuilles de âche coupées très fines ( ou à défaut hors saison comme ici sur la photo saupoudrer de graines pulvérisées ) . . Fermez le couvercle ... et laissez mijoter quelques minutes .... le temps de déguster l'entrée et le dîner est prêt !



### NOTES TECHNIQUES

Rien que du très simple . Faites bien glisser les morceaux de tomates entre les viandes pour que le jus prenne le parfum des tomates et vis versa

### NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" ...n'en mettez pas c'est tout ! et bien sûr ayez la main légère si vous utilisez "votre" sel de livèche !

Pour les "sans gras " pas de problèmes si on utilise des côtes de filet (pas l'échine plus goûteuse ... mais entrelardée et trop dangereuses pour vous ) mais vous pouvez utiliser le sel de livèche (au dessus )

Pour les "sans gluten" ... pas de problème non plus que pour les "sans gras "

Pour les "sans sucre", *ne mettez pas de sucre* sur les cotelettes ( ce n'est pas indispensable même si ça "casse" un peu l'acidité des tomates et que la caramélisation colore la sauce ) et tenez compte de 10% d'hydrates de carbone dans la tomate pour vos calculs

Hé oui, je sais c'est pas pareil mais vous savez bien que

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