



2 CRÊPES VOLAILLE EN TOMATÉE TOME ET OSEILLE

INGRÉDIENTS:

crêpes.(note1)
tome fraîche (ss sel)
oignons
persil
coulis de tomates "maison"
râpé (sans sel si possible)
oseille fraîche du jardin

un rien de beurre (note 2)
poulet ? (note 3)
beurre et /ou corps gras de votre choix (note 4)

faisselle "maison" ss sel
poudre de Perlimpimpin
piquant LVC

MÉTHODE:

Prévoyez un four bien chaud et utilisez une poêle allant au four ...Ou comme ici une poêle dont on peut enlever la queue

Soit vous faites des crêpes fraîches, soit vous en avez quelques unes en réserve . C'est le moment de vous en servir (voir note 1).

Préparer la garniture:

Coupez les oignons en petits morceaux et faites les revenir dans corps gras de votre choix (pour les "sans gras" vous pouvez le faire cuire sans gras au FAO) . Ajoutez le coulis de tomates "maison" , la poudre de Perlimpimpin et le piquant LVC . Vérifier l'assaisonnement

Ajoutez la volaille découpée en morceaux de la taille d'une bouchée et laissez mijoter doucement

Faites faire fondre le beurre (note 2) et disposez y vos deux crêpes demi-pliées en deux de telle façon qu'elle "s'ouvrent" face à face comme des pages de deux livres adossés .



Remplir chaque côté de la moitié de votre garniture . Ajoutez votre tome coupée en cubes .



Couvrez d'une poignée de persil grossièrement haché de chaque côté .

T.S.V.P -->>

Et couvrez de feuilles d'oseille (équeutées au besoin si elles ne sont pas tendres) e bonne couche

Refermez les deux crêpes saupoudrez d'un peu de râpé et glissez au four pour pouvoir le servir brûlantes et gratinées

N.B :Vous voyez que le beurre remonte un peu entre les deux : ainsi les deux crêpes ne se colleront pas et vous pourrez donc les servir plus aisément .



NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous pouvez opter pour toutes les formes de crêpes de votre choix mais ne les prenez pas trop minces (type crêpes dentelles de Bretagne) : elles ne retiendrait pas leur contenu ! Si vous les faites? une pâte simple, basique ... avec la farine de votre choix donc pour tous ... sauf "sans sucre". Pour eux voir note

(note 2) Le meilleur? bien sûr du beurre de qualité, voir du demi-sel qui renforce les goûts . Pour éviter que le beurre ne brûle pour la cuisson, "coupez" le d'un filet d'huile . Elle supporte une plus grande température sans brûler

(note 3) Vous pouvez utiliser du poulet , de la dinde, du canard voir de la pintade ou une autre volaille de votre choix . Vous pouvez même éventuellement utiliser de "dessertes" de table sans problème : bonne idée de "récup" très agréable ... et un "mijotage" moins long de la sauce

(note 4) Le corps gras de votre choix peut être du beurre, de la graisse d'oie ou de l'huile d'olives pour un côté plus méditerranéenne

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en n'a pas mis . Attention si vous achetez des crêpes toutes faites elles peuvent être salées !

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiés et faites bien vos crêpes avec une farine "sans gluten" . Si vous utilisez de la farine de châtaigne (un délice) ou celle de riz pour les crêpes, vous évitez tous les problèmes !

Pour les "sans gras": ne mettez pas vos crêpes au beurre. Rangez-les dans un plat à four en terre et préchauffez après remplissage, mettez dorer à four très chaud .

Pour les "sans sucre" désolée les crêpes c'est pas pour vous . Remplacez les crêpes par des feuilles de salade ou de chou de Chine passées à la vapeur pour les assouplir . Le reste de la cuisine marchera très bien mais installez vos "crêpes" directement dans le plat de cuisson pour finir la préparation au four . Vous pouvez utiliser des petits plat individuels se sera très agréable

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A