



## ONAGRE ET BREBIS

### SALADE D ' ONAGRE et ses TARTINES DE BREBIS

**NB / les fleurs d'onagre ne s'ouvrent qu'à la nuit donc vous ne pourrez faire cette salade que le soir . Cueillez les donc au dernier moment elles alors tout leur parfum de miel et de musc à votre plat**

#### **Ingrédients :**

un "brebis" (note1)  
de la bonne crème double (note 3)  
une salade type "mesclun" (note 4)  
poudre de Perlimpimpin  
oignons (note 5) et ail  
des fleurs d'onagre fraîches

du pain de qualité (note 2)  
moutarde de LVC  
tomates  
sauce légère LVC ( voir fiche)  
herbes fraîches (au goût)

#### **Méthode:**

Préparez une partie à l'avance est possible mais faites le "montage" au dernier moment



Préparez soigneusement votre mélange de "verdures" . Revoir à cet effet la fiche "nettoyage des légumes"

Pour les tomates , comme d'habitude vous les couperez au dernier moment pour qu'elles soient fermes et ne "rendent" pas leur eau . Je vous conseille de ne pas les éplucher , ni les égrener car mon cher hibou aime bien le craquant de la peau des "vraies" tomates et le petit croquant des pépins qui ont un petit goût de verjus qui lui plait . Maintenant chacun choisit ...

Hachez finement oignons (note 4) et ail : vous obtenez une purée . Si vous n'en avez plus pensez à vos petites "boîtes" de LVC .

Dans une jatte préparez votre mélange pour vos tartines : le brebis écrasé grossièrement à la fourchette, crème double ( + ou - selon la fermeté du fromage) . Ajoutez la poudre de Perlimpimpin puis votre hachis d'aromates . Optez plutôt pour cela sur un mélange persil, ciboulette, ciboule de chine , oignons de Catawissa et bien sûr du thym , un rien de baies de genièvre des Causses . Soyez légers sur l'estragon ou de fenouil

Dans votre saladier , préparez la sauce , goûtez car vous pouvez y ajouter un peu d'herbes hachées , voir un rien de crème ( ou de fromage 0% de MG) . Et, raffinement suprême et si vous en avez préparé ... jadis mettez donc quelques gouttes de votre huile d'onagre ...

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

Pour les “tartines” voyez la (note 2) . Avant de les “tartiner” copieusement de votre mélange , passez une fine couche de moutarde LVC : ça vous pouvez le faire à l’avance dans tous les cas . Vous mettez vos tartines à griller sous le grill du four au dernier moment

Votre four est en panne ?? Sortez votre chalumeau LVC et vous voilà sauvée !



Présentez la salade et les tartines à part, chacun les dégustera ainsi à son goût séparément ou ensemble .  
posez les fleurs fragiles directement dans les assiettes

NB : Ne prenez que les corolles et enlevez les sépales un rien amers

Avec une soupe en entrée , un gentil dessert vous voilà un dîner tout simple, sympathique, complet et malgré tout ... fort bon

#### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Un brebis, bien entendu chez nous on pense à un fromage frais de ces charmantes brebis qui hantent nos Causses . L’essentiel de leur lait va aux caves de Roquefort certes . Mais parfois quelques bergers , en début de saison de traite surtout, se gardent un peu du précieux breuvage pour faire quelques “fromageons” .

Et puis, il y a la “recuite” ce “second” fromage qu’on fait avec le “petit lait” du futur “Roquefort” . La “recuite” ?? Une merveille de douceur, bourrée de protéines et qui fait merveille dans quelques recettes locales aujourd’hui disparues ... avec la “recuite” . Je vous apprendrais à en faire vous même avec du lait de vache nettement plus facile à trouver ! Bien sûr, c’est pas pareil ... mais vous connaissez ma formule “on fé ça koi kon peu ave ça koi kon a”

Passons , si vous ne trouvez pas mieux optez pour un bon chèvre ( du marché ) mi-frais

(note 2) Évidemment si vous avez du vrai pain de campagne un peu “fait” vous y couperez juste 2 ou 3 grandes tranches que vous recouperez. ... éventuellement selon l’appétit de chacun .

Ne tartinez pas vos tranches de pain à l’avance , sauf une lichette de moutarde LVC qui “séchera” dessus éventuellement . Si vous mettiez votre mélange à l’avance elles deviendraient spongieuses .

MAIS Si vous faites partie des “sans sel” qui ne trouve du pain idoine qu’en baguettes blanches et molles pour une fois réjouissez-vous . Vous avez testé “le pain grillé méthode LVC” ?? Tout va bien . Tartinez à l’avance vos petites tartinettes : le “jus” imbibera un peu vos tranches que vous poserez d’avance sur une tôle ou sur une feuille de silicone . Ce sera prêt pour enfourner au dernier moment . Vous faites juste griller sous le grill du four . “CETOP”?? non .???

(note 3) La crème double est bien épaisse et donne évidemment beaucoup de “moelleux” mais si vous souhaitez une recette légère ( ou que vous êtes “sans gras”) optez pour du fromage blanc frais à 0% de MG : ça marchera aussi

(note 4) .La salade bien sûr plutôt un mélange , un “mesclun” : choisissez bien car les tartines auront plus ou moins de goût ( fromage plus ou moins vieux donc “typé” ) . Le contraste doit être respecté pour que les uns “enrichissent” les autres .

Fromage fort ?? salades douces : batavia, doucette , endives , iceberg, jeunes pousses d’épinard ou de betteraves, laitue, romaine, sucrine

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

Fromage doux ??? salades plus “toniques”: chrysanthème, cresson, italienne rouge, frisée, moutarde Chine, ortie, scarole, roquette  
Pensez qu’il y a de la tomate en plus alors pensez aussi aux couleurs ... ça ne gâche rien !

( note 5) Oignons et ail peuvent avantageusement être remplacés par “cebettes” et “ailhets” au printemps qui sont plus légers et plus fins en goût . Vous pouvez aussi choisir l’échalote qui ira très bien

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans gluten” en principe “CEFEPOURVOU”

Pour les “sans sucre” remplacez par sécurité la tartine par de la “corteza” mode LVC ( voir recette ) et vous verrez que si c’est très différent ça ne manque pas de tonus !

Pour les “sans gras” vous le savez , pour les fromages évitez les “normaux” . Choisissez des versions “allégées” lorsqu’elles existent .

Certes c’est moins “goûteux” mais ajoutez une pointe de “vrai” bien sec que vous râpez finement . Pour faire cela , prenez la râpe à Parmesan ou à noix de muscade : elles sont solides et fines à souhait . Pour les nettoyer ?? à l’eau froide d’abord car sinon vous “cuirez” vos copeaux dans la râpe et même avec une brosse à dents ce n’est pas évident

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis dans la sauce . Donc si vous choisissez un fromage “sans sel” vous n’aurez aucun souci. Il est parfois difficile d’obtenir des fromages “sans sel” même auprès des producteurs locaux . Dans ce cas , rabattez-vous sur nos fromages “sans sel” habituels ( voir fiche)

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

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