



ANDOUILLETES

ANDOUILLETES ET FENOUILS A LA CREME

Ingrédients

des andouillettes de qualité
de la moutarde “vieille chouette”
un peu de persil,
poivre

3 fois plus de crème fleurette que de moutarde

des bulbes de fenouils bien frais

1 belle échalote,

1 gousse d’ail.

une pincée de “tandori”

1/2 verre de vin doux type “archangelis” de Gaillac

Méthode

Faire cuire à la vapeur les bulbes de fenouil (plumet compris c’est joli et très parfumé)



Ecrasez au pillon (ou au mixer !!!) l’ail, l’échalote, le persil

Fouettez énergiquement la moutarde avec la crème et joindre le tout à votre purée d’aromates, au poivre (du blanc ira très bien si vous en avez) et à n’oubliez pas votre pincée de tandori

Faire griller vos andouillettes sur toutes les faces après les avoir piquées de tous les côtés avec une grosse aiguille)

Ajoutez alors vos quartiers de bulbes de fenouil . Faites bien dorer le tout et laissez réduire le “jus” qui “caramélise” légèrement . C’est parfait . Vous ajoutez votre crème en mélangeant bien les sucs de cuisson.



Laissez “gloulouter” mais pas bouillir car la sauce risquerait de “tourner” .Servez brûlant ... et avec un bon cidre dloux de producteurs vous devriez faire des heureux !

NOTES TECHNIQUES::

Aucun risque de rater quoique ce soit ! Au plus si vous faites des trous trop gros ou trop petits dans le boyaux des andouillettes elles risquent d’éclater . Dans ce cas pas d’hésitation, “epluchez les” et finissez la cuisson en recouvrant les fenouilles de votre garniture onctueuse .

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" (si vos andouillettes sont "maison" et sans sel) et les "sans gluten" ça passe très bien ... pour une fois !

Pour les "sans gras" ,vos andouillettes sont "maison" elles ne sont constituées que de chaudins maigres donc compatibles avec votre régime . Remplacez la crème fleurette par un mélange de fromage blanc 0% et de lait écrémé . Pour le reste c'est correct pour le sans sel ... et pour le goût mais faites vite et tournez bien la sauce avant de napper le plat car elle a plus tendance à "se laisser aller"!

Pour les "sans sucre" il faudra être raisonnable pour les légumes car les fenouils contiennent un peu de sucre ainsi que la moutarde . alors comptez les par sécurité pour 10 % dans vos hydrates de carbone du jour ...!!! ou remplacez-les par des cubes de courgettes vieilles (elles deviennent dures, prennent du parfum et sont aussi très peu sucrées).

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