



LES "A LA PLANCHA" ... sans "plancha"

GALETTES DE GLANDS ET POMMES DE TERRE AU BREBIS

Revoyez votre fiche sur les moules de galette "à la plancha " sans plancha pour préparer vos outils de cuisson . Choisissez dans vos "boîtes" de "Monsieur lou tessou" les "manchons "judicieux pas trop grands pour pouvoir les farcir facilement car ces galettes seront très tendres . .

Pour la moment préparez votre pâte qui doit reposer pendant ce temps et revoyez aussi la case "préparation des glands" puisque nous allons en utiliser des déjà prêts car nous voila hors saison ...même si ces jours l'automne semble n'en plus finir de couvrir las allées et les pelouses tristes de ses feuilles d'or.

Ingrédients :

pour le pâte :

Pommes de terre tendres cuites à l'eau ou à la vapeur
du céleri rave en cubes
gousses ou poudre d'ail
du gland préparé et grillé "noisette"et pillé(voir fiche)
poudre de Perlimpin

un peu de levure (2 heures de pose) ou du bicarbonate de soude (1/2 h à 1heure de pose)

des oeufs dur entiers écalés
cubes de fromage sec (de brebis)
oignon doux au goût
de la crème fraîche ou lait
piquant LVC

sauce -farce:

un de vos bocaux de légumes ou de ratatouille

prévoir purée d'aubergine en légumes

Méthode :

la pâte :

Hachez tous les éléments . Mettez alors tous les ingrédients dans un grand bocal avec la crème ou le lait (peu au début) que vous secouerez avec énergie pour bien mélanger (ou dans le mixer qui fera cela très bien pour vous) . Assaisonnez et resecouez bien . Laissez reposer au tiède

Rappel : La pâte ne doit pas être trop liquide pour ce type de cuisson (elle passerait sous les moules si elle n'était pas saisie tout de suite . Vous serez toujours à même de rajouter du lait si nécessaire .

Inversement si vous avez une pâte trop fluide , rien n'est perdu, vous pourrez la faire cuire sous forme de petites crêpe (une louchette de pâte par crêpe)

Mettez les galettes au fur et à mesure sur une assiette chaude au dessus d'une casserole ou (dans un four chaud) sous une cloche pour qu'elles restent chaudes jusqu'au moment du montage et du service .

sauce -farce:

Pas de bocaux prêts ???? Pensez-y, gardez-en un ou deux petits bocaux lors de votre prochain potage de légumes ! Sinon mettez quelques carottes, navets , rave céleri cuire à la vapeur , coupés en petits morceaux dans votre cocotte FAO de LVC . Hachez c'est parti !



Hachez finement vos légumes , assaisonnez au goût , un rien d'oignon et d'ail si vous aimez et mettez au frais : le contraste du frais dans les galettes brûlantes c'est très sympathique . Cela marche aussi avec une sauce chaude aussi mais pas de tiède :ça tue le caractère du plat .

T.S.V.P->

Montage :

Une cuillère ou deux de farce sur une galette de dessous , coiffer d'une deuxième galette (ici j'ai mis une petite sur la plus grosse pour qu'on voit la garniture orange débordant la galette bien brune .
Servir les "galettes farcies" sur une assiette chaude avec une garniture de caviar d'aubergines .
Même observation que pour la garniture froid ou chaud mais pas tiède !

NB : Si vous avez opté pour des crêpes elles seront plus grandes ; pliez-les en deux en enfermant la garniture dans votre petit "chausson" .



Vous pourrez accompagner des galettes d'une salade verte pour un dîner léger mais elles accompagneront très bien un rôti ou une grillade

NOTES TECHNIQUES:

Rien de bien difficile, je vous laisse faire comme des "grands chefs" mais

- 1 - Relisez les fiches concernant les "galettes" et "préparation des glands"
- 2 - Faites bien attention en dosant votre poudre de gland car vous le savez la chaleur accentue les arômes et donc dans ce cas l'amertume des glands . Donc dosez les comme des aromates non comme des ingrédients ordinaires

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" il n'y a pas dans les ingrédients donc pas de soucis ! Pensez seulement à vérifier que vos épices sont bien "sans blé" ou "produits amylicés"

Pour les "sans sucre" certes les pomme de terre contiennent entre 16 et 20 % d'hydrates de carbones et les glands doivent en contenir un peu (je vous avoue que je n'ai pas réussi à trouver nulle part l'analyse mais je crois qu'on peut les comparer aux amandes) comptez par sécurité 15 % du poids de pâte utilisée dans vos calculs. Certes ce n'est pas tout à fait pour vous mais ce n'est pas trop mal

Pour les "sans gras" bien sûr du fromage blanc 0% d'office à la place de la crème ou du lait 0% de MG .cela s'entend !! Cuite à la plancha ou sur la crêpière ce n'est pas dramatique du tout . Vous pouvez même opter pour une cuisson a four , dans vos "moules" sur une plaque de silicone ... et le tour est joué ! Quant à la sauce-farce elle est bien innocente ... alors ça ira pas si mal !!!

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

Et puis essayez les autres galettes , crépiaux etc... à la plancha