



## LA DINDE

### FILET DE DINDE FUMÉE EN BÉCHAMEL

Pour le filet de dinde lui même, voyez le fiche "SAURISSERIE LVC" pour sa fabrication . Cette recette est exécutée avec votre filet déjà prêt et qui vous attend "sous vide". Il ne vous faudra donc que peu de temps pour faire un plat délicat .

Pendant ce temps prévoyez pour le service des "chips étranges de LVC" (voyez la recette). Et pour un dîner improvisé ce sera rapide et très "resto"

#### INGRÉDIENTS:

filet de dinde fumé (note1)

lait (note 3)

farine (note 5)

Poudre de Perlimpimpin

beurre( note 2)

oignons ou cebets(note 4)

persillade LVC

piquant LVC

#### MÉTHODE:

Préparez des tranches de filet de même épaisseur en tranchant bien perpendiculairement à la fibre du muscle

#### Préparez la Béchamel:

Faites revenir et fondre dans le beurre (note 2) oignons ou cebets(note 4) finement hachées . Singez de farine blanche de préférence (note 4) . Touyez vivement . Laissez juste cuire à beurre blond, maximum beurre roux et versez d'un coup le lait froid et "touyez", "touyez" touyez" jusqu'à ce qu'il n'y ait absolument plus de grumeaux et que la sauce épaisse juste comme vous le souhaitez . Ne la faites pas comme de l'eau mais ce ne doit pas être non plus de la colle! . Ajoutez la persillade fine et vérifiez l'assaisonnement en poudre de Perlimpimpin+ piquant LVC



1 Vos filets doivent être coupés en biais par rapport au muscle en tranches bien régulières

2 la "croûte de la viande est formée par la fumée du fumoir qui donne son goût à la viande

3 Rangez-les en rosace sur un fond de sauce. Rajoutez-en juste à mi-couvert

Vous pouvez tenir le plat au chaud dans un four tiède mais vous pouvez aussi le "réchauffer" au dernier moment dans votre cher FAO . Enfin il y a une variante sympathique : saupoudrez de chapelure aux herbes de LVC et faites gratiner sous la grill du four

N.B : Et pensez qu'avec des petits plats individuels, ç'est très spectaculaire et tout à fait effet "resto". Dans ce cas mettez une pomme de terre en robe des champs à côté : si simple mais si bon !!

#### NOTES TECHNIQUES:

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

Des numéros de secours ? le 06.18.42.92.03 OU 06.86.98.40.44 o ET bien sûr un mail à : la.vieille.chouette@wanadoofr

(note 1) Si vous n'avez pas filet de dinde fumé tout cuit, vous pouvez le remplacer par des tranches de jambon (du "vrai" c'est mieux) voir du "jambon de poulet industriel ou des tranches de rôti (viandes blanches)

Notez que pour ceux qui ne sont pas "sans sel" vous pouvez utiliser sans problème un talon de jambon de qualité acheté chez votre charcutier que vous débiterez en tranche normales : pas de papier à cigarette surtout , de belles tranches pour qu'elles restent moelleuses

(note 2) du beurre c'est le meilleur certes mais il faut reconnaître que tout le monde n'aime pas ... surtout les "sudistes" . Sans dommage ils pourront utiliser de l'huile MAIS de la "blanche" comme on dit ici, de la "neutre" en somme (arachide, colza, tournesol, par exemple). Pas d'huile parfumée comme l'huile d'olives car le parfum de l'olive et le goût "fumé" c'est incompatible

Pour les "sudistes"?? ça marche très bien avec la graisse d'oie, de canard ... et même le saindoux ... appelez alors votre sauce d'oie ou du tessou ...

(note 4) Si c'est le printemps optez pour les cebets (à la place des oignons) et/ou des ailhets ( à la place des aulx) . Ces légumes nouveaux sont à la fois plus parfumés et quand même plus doux

(note 5) Les farines sont toutes possibles bien sûr mais si vous le pouvez optez pour des farines "blanches" (blé, riz...) par exemple pour que la couleur de la sauce soit bien "vert-tendre" et contraste bien avec la "croûte fumée" bien caramélisée de la viande

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en n'a pas mis ni dans la viande, ni dans la sauce donc tout va bien !

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiées et bien sûr seulement une farine "sans gluten". Si possible oublier farines de châtaignes, mais ou lentilles qui coloreraient

Pour les "sans gras" certes vous ne devez pas utiliser de gras. Votre dinde n'est pas grasse . Le lait peut-être du lait écrémé sans problème, fouettez avec de la farine de blé (de riz, de la fécule de pomme de terre ou de la Maïzena.) et faites épaissir à feu doux au bain-Marie .ATTENTION il ne faut pas que ça bout : ça tournerait. Épicez comme les autres et pour "bonifier" votre sauce vous pourrez lui ajouter du fromage vieux bien sec "sans gras" 0% de M.G, râpé bien fin . Le reste de la recette va bien

Pour les "sans sucre" bien sûr il y a du sucre dans la farine nul ne peut dire le contraire. mais je vais vous donner une recette à vous qui va marcher . Battez de l'oeuf entier dans votre lait (entier et vous pouvez même lui ajouter de la crème fleurette!) aromatisé de persillade fine et vérifiez l'assaisonnement en poudre de Perlimpimpin+ piquant LVC. Mettez au bain-Marie sur le feu et faites "monter" votre sauce au fouet comme une crème anglaise. ATTENTION il ne faut pas que ça bout : ça tournerait . Utilisez la sauce obtenue comme la Béchamel et le tour est joué

Ah j'oubliais ., si elle doit attendre au four maintenez-le plat à 70, 80° maxi pour qu'elle reste onctueuse. Cette température suffit pour le service mais mangez rapidement

Bon, je sais C'est pas tout à fait pareil mais

vous connaissez ma formule :

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