



## FLACHAUDS

### FLACHAUD AUX HERBES ET AU SHIZO VERT

#### Ingrédients :

des oeufs bien frais

fromage blanc frais LVC

des herbes (note 1)

oignons (note 2) et ail

poudre de Perlimpimpin

shizo vert frais

#### Méthode:

Lavez très soigneusement vos herbes ( note 1) et veillez aux "squatters" comme aux grains de sable ... ainsi qu'aux herbes indésirables surtout si vous avez eu la chance d'aller ramasser votre cueillette en cours d'une promenade avec vos enfants : différencier certaines "sauvages" "délicieuses de leurs cousines "perverses" est parfois difficile pour un enfant .... voir un adulte inexpérimenté ... ce que vous n'êtes plus depuis votre séjour chez la vieille chouette et le vieux hibou !! Et puis n'hésitez pas , consultez votre pharmacien en cas de doute il vaut mieux ne pas manger vos "asperges sauvages" que d'administrer un "bouillon d'onze heure" à vos convives en leur mijotant du tamier !!!

A défaut de plante fraîches en hiver, vous pouvez utiliser épinards et oseille congelés . Mais si, prudemment vous avez en saison fait provision d'orties, de chénopodes , de lamiers blancs ou d'amarantes ... ressortez vos bocaux LVC ... et c'est le printemps toute l'année !

Dans un grand saladier faites "tomber" vos herbes hachées grossièrement sous un couvercle en silicone au four à ondes . ou bien à la vapeur ( ou à la poêle dans un peu de corps gras où ont fondus des petits cubes d'oignons bien dorés ( si vous pouvez ) c'est évidemment plus goûteux ...mais moins hypocalorique bien sûr . Ajoutez le shizo haché après : ainsi il restera plus ferme et plus "fort" en goût que les autres "herbes "

Laissez tiédir .

Battez les oeufs avec le fromage blanc et les épices . Ajoutez gousses d'ail et oignon '(ou cebettes) hachés .

Mêlez avec les herbes "essorées" .Rectifiez l'assaisonnement . Remplir vos petits plats individuels ( ou des moules en silicone si vous souhaitez les démouler ) et faites cuire



Très rapide ? au four à ondes . Testez ça résiste sous le doigt ... ou classique dans le four bien chaud . Avantage ça "gratine" et c'est plus joli NB dans ce cas vous pouvez ajouter un peu de râpé ou de chapelure.

. Servez brûlant avec une salade de saison ( prenez par priorité une des "verdures" de votre flanchaud bien sûr ) avec une sauce au vinaigre de géranium et de soucis "maison" , avec une pointe d'huile de sésame ou de noisette en plus de votre huile favorite .

Mais toutefois pour une fois pas d'huile d'olives mais une huile "blanche" neutre car l'huile de sésame "convole" mal avec d'autres parfums !

N'oubliez pas quelques pétales de soucis ou de géranium pour l'harmonie du goût et le coup d'oeil

ET puis servez-les bien chauds avec une séviche de poisson ou une salade tahitienne de langouste bien fraîches ... ou même une bonne vieille daube provençale ou un "coq en barbouille" berrichon (voir les fiches LVC) . Dans ce cas servez-les froids pour garder ce contraste "froid-chaud qui met en valeur les odeurs et les parfums

Essayez aussi ,tels quels , avec un coulis de tomates aux raisins secs et au poivre vert ...

Pour un tête-à-tête en amoureux avec une savoureuse cassolette d'avocats à l'orange en entrée (voir fiche) et une verrine de pruneaux à la panna-cotta de tamarin au dessert (voir fiche)... ESSAYEZ ! "bricolez" à deux ...et dégustez sur canapé .... testez, et tenez-moi au courant. !!!

NB Enfin; moulé dans un moule carré , bien doré au four, puis bruni au chalumeau LVC sur la face plus pâle , coupez un petits cubes que vous "enfarinez" d'un mélange sucre aux kamkuats + piquant LVC + poudre de tilleul et de menthe aquatique + épices "tandoori".

Bien sûr ( pour ceux qui ne sont pas "sans sel") ajoutez un peu de sel gris de Guérande .. Secouez et servez en "amuse-gueule" pour l'apéritif ... si possible avec un vin de pissenlits ou un cocktail pomme-citron vert- sureau pour les "sans alcool" . Succès garanti ;

#### **NOTES TECHNIQUES:**

(note 1) Toutes les bonnes herbes de printemps, orties, chénopodes, oxalis, amarantes , consoude , onagre, oseille sauvage, salade romaine, roquette, broutes de choux , doucette etc faites juste attention à ce que votre mélange soit essentiellement fait d'une plante douce dominante et que les plus "fortes" ne dominant pas mais s'harmonisent . De même faites "tomber" par espèces car certaines plantes sont plus longues à cuire ... parfois u peu chanvreuses et dans ce cas il vous faudra enlever ces filaments en promenant une "fourchette-tournante" dans vos herbes cuites pour "ratisser" ces fibres . Car même si ces fibres végétales sont excellentes pour le transit intestinal elles ne sont pas agréables sur la langue

(note 2) Si vous en trouvez prenez des oignons blancs moins fort et ajoutez leur ( ou remplacez les ) par des "cebettes" plus goûteuses que vous ne couperez qu'en deux ou trois si vous en trouvez

#### **NOTES DIETETIQUES**

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

Pour les "sans gluten" pas de problème non plus!

Pour les "sans gras" si vous avez fait "tomber" vos herbes avec le four à ondes ( ou à la vapeur )et il n'y a pas de graisse dans les herbes mais un peu dans les jaunes d'oeufs . Vous pouvez en remplacer une partie par de la farine diluée dans un peu de lait écrémé ou de bouillon LVC ! Ce sera quand même goûteux et compatible avec votre régime !

Pour les "sans sucre" Attention il y a un peu de sucre bien sûr dans les feuilles ( surtout jeunes) mais c'est quand même raisonnable en mettant des herbes plus "corsées" vous aurez du goût en en mettant moins et ce sera ... presque régime . Forcez sur le fromage *bien égoutté*

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**