



## HERBES SAUVAGES

### FOIE GRAS DE VOLAILLE EN NID D'ORTIES

#### INGRÉDIENTS:

des orties fraîches..(note1)  
farine  
fraîchet LVC.(note 4)  
persillade LVC  
Poudre de Perlimpimpin

foie gras de volaille LVC( note 2)  
beurre ou graisse de canard (note 3)  
lait (note 5)  
piquant LVC

#### MÉTHODE:

Préparez une béchamel avec votre corps gras (note 3) bien chaud dans lequel vous faites "roussir" légèrement la farine . Arrosez de lait (note 5) froid en fouettant vigoureusement . Ne vous affolez pas au départ c'est un peu pâteux et grumeleux dans le lait mais si vous fouettez bien aucun problème ça va devenir lisse . Laisser cuire jusqu'à épaississement idoine .Tenez au chaud



Préparez les orties :

Prévoyez "large" car cela réduit à peine au 1/3 du volume à la cuisson !!Bien les rincer et vérifiez que les pointes que vous utilisez sont bien tendres . Éliminez toutes les tiges filandreuses . Vérifiez aussi qu'il n'y ait pas de "squatters" dans vos tiges car si vos doigts craignent à juste titre les piquants (cueillez -les à "rebrousse-poil" et ça pique plus!) certains insectes adorent comme vous les déguster .Mettez-les (pas trop essorées) dans une jatte sous un film étirable et un tour au FAO . Votre pleine jatte ne contiendra plus qu'un peu de légume et beaucoup de jus à égoutter . Rangez vos légumes dans un plat creux à four



Sortez votre foie gras de volaille LVC . Faites des "nids" dans les orties et logez-y des quenelles de foie gras de volaille .

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

Couvrez d’une couche de béchamel que vous faites bien descendre” dans les orties . Saupoudrez de fromage râpé ou de chapelure ou des deux et au four chaud

Servez bien gratiné et bien chaud . D’après mon échanton c’est délicieux avec du “Maury” ou un cidre doux . Mais pour les “sans alcool” servez avec un jus de pommes au cassis

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Si vos orties ne sont pas encore sorties (ou trop vieilles!) ressortez donc la “boîte” que vous aviez préparé au printemps pour le “OKAZOU”.. Sinon, en hiver optez pour les épinards ou la tétragone . De même les verts de bettes marchent aussi ... mais ce n’est pas aussi “typique”

(note 2) Si vous n’avez plus de votre foie gras de volaille en “boîtes” vous pouvez en re-préparer du frais pour aujourd’hui . Mixez finement votre foie de volaille avec une cuillère de votre fraîcheur frais et un oeuf entier . Assaisonnez et cuisez juste assez dans des moules de silicone au FAO pour qu’ils “prennent” . Démoulez dans les “nids” d’ortie .

(note 3) Pour la béchamel bien sûr le beurre est le plus classique . Mais la graisse d’oie ou de canard va aussi parfaitement . Lou “grass” (le saindoux) sera très bien surtout s’il y a quelques “fritons” fins du fond de cuveau dedans car le côté “rustique” ira très bien avec l’herbe sauvage

(note 4) Le fraîcheur à utiliser peut-être le votre donc soit du “normal” complet, soit du 0% de M.G si vous l’avez fait avec du lait écrémé . A défaut du fromage blanc (0% de M.G ou non selon votre cas) mais très très égoutté

(note 5) Bien sûr du vrai lait frais c’est meilleur, mais pour nos amis “sans gras” du lait écrémé fera l’affaire ... voir même comme sur la photo du lait stérilisé en cas de “panne” de vrai lait !

### NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” puisqu’on n’en a pas mis, y’en a pas !

Pour les “sans gluten” ATTENTION que de la farine “sans gluten” . Pensez à la farine de sarrasin qui va très bien avec cette recette ... ou celle de châtaigne qui est encore plus délicieuse avec le foie de volaille . Et pensez à n’utiliser que vos épices “maison” vérifiés

Pour les “sans sucre” pas de farine donc pas de béchamel classique ! Inversement fouettez des oeufs avec le lait (vous pouvez même y ajouter un peu de crème !) et du fraîcheur écrasé et mettez cuire à feu doux en fouettant sans arrêt jusqu’à consistance crémeuse . Le reste de la recette sans changement

Pour les “sans gras” Un peu délicat . Pour la “béchamel” pas de beurre roux. Mélangez à froid la farine de votre choix dans du lait écrémé ou/et du “boulhon de LVC”. Mettez dans une casserole et cuisez à petit feu en fouettant sans arrêt . Le “foie gras de volaille” de LVC sera “monté” avec du fraîcheur 0% de M.G . Saupoudrez seulement de chapelure avant de mettre gratiner au four . Et tout va bien !! Je sais c’est pas tout à fait aussi moelleux mais

vous connaissez ma formule :

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