



## AUBERGINES ET CIE

### GRILLADE, MESCLUN ET FROMAGEE D AUBERGINES

#### **Ingrédients :**

escalopes à griller (note 1)

Mesclun (type chinois) ou herbes sauvages (note 3)

sauce salade fine

aillets et cebettes ( voir note 2)

fromagée d'aubergines( voir recette)

poudre de Perlimpimpin

"piquant"vieille chouette

vin doux

#### **Méthode:**

Réchauffer votre "fromagée" et si vous venez de la faire laissez-la au chaud .

Faites griller à la poêle dans un peu d'huile d'olives vos grillades (note 1) . Assaisonnez-les et "égouttez"-les sur un plat tenu au chaud . Coupez-les en bandes longues pour la présentation vous pourrez les "tresser" sur le plat . Déglacez les sucs de cuisson ( jetez l'excès de gras) avec le vin doux . L'"Archangelis" de Gaillac par exemple , bien que blanc, fera merveille en accompagnement de votre plat

Préparez l'assaisonnement du mesclun ( avec quelques aillets ou cebettes hâchés fins si vous les aimez) et posez le sur les couverts croisés au dessus de la sauce pour que les feuilles de salade ne se "cuivent" pas



Servez d'abord le mesclun , ajoutez les morceaux de grillades sur un petit fond de fromagée puis mettez deux bonnes "quenelles" de fromagée dans le "trou" de droite . Arrosez , plus ou moins copieusement avec la sauce déglacée, viande et fromagée

Vous verrez le contraste froid-chaud, acidedoux ... c'est ... équilibré, surprenant... bref délicieux !

#### **NOTES TECHNIQUES:**

(note 1) vous pouvez utiliser toutes les escalopes ( volailles, veau etc... ) ou des "découvertes" de porc, voir de la hampe de boeuf

(note 2) Si vous en trouvez au printemps prenez quelques "cebettes" (jeunes pousses d'oignons) et des aillets (jeunes pousses d'ail) : elles sont plus subtils et moins fortes en goût mais donne un parfum inoubliable aux salades de printemps

(note 3) Toutes les bonnes herbes de printemps, orties, chénopodes, oxalis, amarantes , consoudes , onagre, oseille sauvage, salade romaine, roquette, broutes de choux , doucette etc seront très bien . Faites

juste attention à ce que votre mélange soit essentiellement fait d’une plante douce dominante et que les plus “fortes” ne soient là qu’en “contre-point” et qu’elles s’harmonisent

### **NOTES DIETETIQUES**

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis et pour les “sans gluten” pas de problème non plus!

Pour les “sans sucre” Attention il y a un petit peu de sucre bien sûr dans les aubergines et dans les herbes ( surtout jeunes) mais c’est quand même ... tout à fait raisonnable déglacez seulement au bouillon LVC au lieu du vin Archangelis qui est sucré et dans ce cas optez pour un rosé genre rosé du val de Loire

Pour les “sans gras” éliminez le maximum de gras de cuisson de la viande ( dans certains cas vous pouvez même faire une grillade sur le barbecue mais dans ce cas faites mariner votre viande avec du lait écrémé dans lequel vous aurez hâché u bouquet garni et ajouté quelques épices LVC . Sinon les grillades n’ayant pas de gras interne deviennent sèches Bien sûr vous faites votre sauce de mesclun selon notre mode habituel (yaourt 0% + vinaigre parfumé agastache+menthe + moutarde LCV ) . Ce sera quand même goûteux et compatible avec votre régime !

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**

**NB** Il vous en reste l??? Etonnant... mais voyez en fin de la recette de la “fromagée d’aubergines” ... et le dîner sera prêt !