



PRADELETS

Les vrais champignons de Paris des champs !

UN MOULIN Á VENT DE PRADELETS

Si par chance vous avez ramassé des pradelets (ou des mousserons, bref de vrais champignons des champs) dans votre jardin ou dans un pré que vous connaissez bien : ce sera un parfait délice .
Mais sinon, avec des champignons de Paris classiques de votre primeur ce sera quand même tout à fait superbe

INGRÉDIENTS:

des crêpes (note1)

fraîchet de LVC.(note 3)

oeuf entier (note 5)

du fromage râpé (note 7)

tomates fraîches pas très grosses

Poudre de Perlimpimpin

des pradelets.(note 2

coulis de tomates LVC(note 4)

“copeaux”de “cambajou”(note 6).

un peu de beurre (ou bonne graisse d’oie)

persillade

piquant LVC

MÉTHODE:

Préparez vos pradelets bien ouverts : nettoyez les chapeaux avec un pinceau :NE JAMAIS LAVER LES CHAMPIGNONS.

Faites les “tomber” dans un rien de beurre (ou de bonne graisse d’oie)

Coupez des tranches de tomates fraîches pas très grosses en tranches pas trop fines : elles “fermeront” vos crêpes . Il vous en faut donc autant que vous aurez de “moulin à vent”(note 7)

Montage

On ne peut plus simple :à vrai dire toute la “technique” réside dans la pliage. C’est vous dire!

Sur une petite assiette qui va au four, posez la crêpe bien au centre . Tartinez le milieu d’une cuillère de bon fraîcheur , disposez les chapeaux de vos pradelets dessus “en rond” sur les bords afin de ménager au milieu un trou, un nid où vous déposez l’oeuf ((note 5)

Ajoutez un peu partout quelques cuillères de bon coulis de tomates. Si vous aimez vous pouvez ajouter un peu de bonne persillade LVC

Coiffez de copeaux de “cambajou”



La suite ??

T.S.V.P --->

Cela commence à devenir sympathique non? Saupoudrez largement de vieux fromage râpé . -->pliage



Prête à plier



Pliage 1



Pliage 2

Regardez les photos : vous pliez les angles de la crêpe toujours dans la même sens en tournant . Voila, c'est ça : le moulin à vent de notre enfance ! Mettez lui une rondelle de tomate et au four ... pour un dîner "aérien"



PS : Vous pouvez mettre un peu de râpé sur votre "moulin à vent" pour qu'il soit plus joli ...

À déguster sortant du four juste avec une salade douce genre doucette juste assaisonnée d'huile de noisette pour ne pas casser le parfum ... Et humez ce bon parfum quand vous coupez l'aile du moulin



NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous pouvez parfaitement utiliser des crêpes que vous aviez fait la veille . Si vous avez le droit aux produits industriels salés, choisissez de préférence des galettes de blé noir artisanales ce sera presque aussi bien

(note 2) Comme nous l'avons dit des pradelets frais du jardin c'est le mieux mais une de vos "boîtes" à vous sera tout à fait convenable .

Vous pouvez même remplacer vos pradelets par des cèpes mais dans ce cas

T.S.V.P -->

Préférez de la crème double+ persillade LVC en garniture : la tomate et les champignons ne s’aiment pas . Pour des champignons de Paris essayez des les faire revenir dans un peu de graisse d’oie ou/et une petite cuillère de fritons bien fondus pour les “tonifier”

(note 3) Si vous n’avez pas de vrai fraîche LVC sous la main, un excellent fromage blanc frais sera très bien . Pour les “sans gras” on peut même utiliser du 0% de M.G

(note 4) A la saison des tomates de jardin ,du vrai coulis frais bien sûr c’est encore meilleur mais hors-saison vous pouvez parfaitement sortir une de vos bouteilles à vous

(note 5) autant d’oeufs que de futurs “moulin à vent”. Si vous en avez des oeufs de canard seront encore plus savoureux mais des petits oeufs de caille seront encore plus fins

(note 6) bien sûr du vrai “cambajou” maison en tranches fines, ou mieux “en copeaux”. Pour les “sans gras” utilisez du filet de veau, voir de dinde (fumé “LVC” ce sera déjà mieux) coupé en tranche très très fines

(note 7) Des tomates fraîches pas très grosses mais bien charnues “fermeront” mieux vos crêpes

NOTES DIÉTÉTIQUES

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

Pour les “sans gluten” pensez à n’utiliser que vos épices “maison” vérifiés et n’utilisez que des farines “sans gluten” pour vos crêpes . Le reste de la recette sans changement

Pour les “sans gras” . Vous pouvez faire “tomber” vos champignons tout simplement au FAO ou sur une poêle anti- adhésive .Pour remplacer le cambajou voyez la note technique 6 et utilisez votre fraîche” maison et du fromage vieux 0% de MG râpé maison . Vous verrez , c’est presque parfait .

Pour les “sans sucre”. Évidemment la crêpe c’est pas pour vous, vous le savez bien . Prenez un petit plat à four, mettez une couche de fraîche au fond du plat avec une bonne cuillère de persillade mélangée grossièrement . Rangez-y vos champignons , ajoutez votre “cambajou”. Couvrez d’une couche bien continue de rondelles de courgettes croisées . Saupoudrez de bon râpé et faites dorer au four . Je sais, c’est pas pareil mais vous le savez bien ...

et vous connaissez ma formule :
ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A