



Pique-nique d'un soir d'été ... dans la maison

Il pleut dehors et le vieux hibou venait juste de ramasser les mini-tomates du jardin alors profitons-ensemble pour "pique-niquer" à la maison !!

Ingrédients :

Un saucisson LVC

du bon beurre

un panier de tomates variées

pour la sauce

fromage blanc frais et/ou yaourt et/ou crème fraîche

herbes de Provence

persillade LVC

piment fumé en poudre

échalotte

vinaigre de fleurs LVC ou jus de citron

piment fumé en poudre

piquant LVC

Méthode:

Sortir un saucisson qui attendait "sous vide" dans le frigo . Il est "juste à point" puisqu'il n'a pas "bougé" depuis qu'il dort tranquillement au frais . Comme je vous l'ai déjà expliqué la méthode a l'avantage de vous permettre d'enlever le boyau (la "peau" comme disent les petits enfants) comme un gant car il n'adhère plus à son contenu . Bien sur vous pouvez le laisser puisque c'est du vrai boyau "maison" mais comme il y a beaucoup de poivre dessus pour le séchage cela contrarie certains . De plus les rondelles seront plus jolies .

Prevoyez soit des petits pots individuels que vous remplirez à l'avance d'un bon beurre ou comme moi mettez une belle tranche de beurre sur une soucoupe et marquez la avec la pointe d'un couteau d'un petit dessin

Rangez le tout agréablement sur un petit plat . La qualité de votre saucisson "maison" ne vous oblige pas à faire des efforts de présentation mais c'est plus sympathique puisque vous ne pouvez pas profiter du jardin

Passons à la sauce .

Choisissez fromage blanc ou yaourt 0% pour les "sans gras" mais pour les autres prenez un produit *entier* . Ajoutez même un rien de crème fleurette voir de crème double . Ce sera bien sûr plus onctueux ... même si je le reconnais ça a un peu tendance à "glisser vers le bas du dos" ...

une ou deux échalottes et une ou plusieurs gousses d'ail (le tout selon la taille) ,

un rien des fines herbes que vous préférez (mais attention, comme d'habitude il faut une "dominante" et pas trop de mélanges) . C'est les mêmes règles que pour les poudres de Perlimpimpin il ne faut pas d'antagonismes . Juste un peu de goût en plus mais pas de "cacophonie" c'est une symphonie pas un concert des tambours du Bronx !

un peu de vinaigre de fleurs LVC ou de jus de citron (moins acide si vous avez des problèmes de reflux gastrique) . Si vous avez utilisé du yaourt , méfiez vous c'est déjà acide donc goûtez et ne rajoutez le vinaigre qu'avec parcimonie .

du piquant LVC , voir un rien de poivre blanc pour "relever"

du pimienton (poivron andalou fumé en poudre) pour la couleur et ce petit goût de feu de bois qu'on ne pourra pas faire aujourd'hui et

Passez le tout au mixer . Goûtez et rectifiez l'assaisonnement . Du reste, (il faut bien que ce soit parfait pour vos hôtes !) vous essayez avec une des petites tomates . Ce n'est pas de la gourmandise : c'est du dévouement !

T.S.V.P ->

Et vous remplissez vos petits pots posés au milieu des tomates .

Il vous reste de la sauce ??? Vite dans un flacon bien fermé au frigo et vous aurez une avance de sauce à crudité pour quelques fois . Avouez que c'est on ne peut plus simple !

NB Vous n'aimez pas le saucisson ??? Optez pour de délicieux petits maquereaux au vin de Gaillac , froids ou chauds cela ira très bien

PHOTOS

Bien laides depuis que j'ai un nouvel appareil mais essayez de les "rêver" comme elles vont être vos assiettes à vous !



NB vous pouvez ajouter quelques feuilles vertes (chenopodes, menthe, sucrine..) pour le coup d'oeil ...et le goût

NOTES TECHNIQUES:

Je ne crois pas que ce "pique nique" va vous faire employer tout votre talent : vengez-vous sur un dessert plus consistant que vous pourrez déguster sans remords !

Servez avec des petites fourchettes ou des piquots pour faire "tremette" mais entre nous c'est meilleur avec les doigts car la sauce "tient" sur les fruits ... et on pique-nique ce soir !

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " puisqu'il y en auras pas .

Pour les "sans gluten" ? pas de soucis non plus avec des épices maison !!

Pour les "sans sucre" ? Bien sûr il y en a un peu dans les tomates mais si peu que c'est presque "régime" alors profitez-en ... sans excès quand même

Pour les "sans gras" avec l'option 0% de M.G c'est parfaitement "régime" pour la partie salade . Avec le saucisson LVC comme il n'y a quasi pas de gras on tombe sur un produit qui ne contient qu'environ 7 à 10% de lipides donc avec une tranche (grosse tranche dans le saucisson LVC pèse 10 grs) vous avez environ 0,07 ou maximum 0,1 gr de gras !! Ce n'est quand même pas une raison pour manger tout le saucisson !!

En somme pour une fois un menu "presque" pour tout le monde :et puis vous savez bien

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A