



PITTAS

PITAS FARCIES AU SUREAU

Hyper rapide un savoureux en-cas original et qui peut constituer un dîner léger avec une petite salade verte ... essayez donc au printemps une salade de tendre feuille d'onagre avec une sauce légère LVC

Ingrédients :

des pains pitas (note 1)
fromage blanc frais LVC
ail (note4)
gelée de sureau LVC (voir recette)

oignons (note 2)
poudre de Perlimpimpin
"piquant" vieille chouette
du "rapé"

Méthode:

Fendez les pitas en deux dans le sens de l'épaisseur .

Hâcher fin (mixez) les oignons (note 2) et les aulx (note 4) et tartinez la purée obtenue sur une des moitié de pita .

Tartinez la deuxième moitié de gelée de sureau" abondement (ça "pompe!")

Mettre une bonne épaisseur de fromage frais (si possible de brebis ou de chèvre ce sera plus parfumé).

Assaisonnez + une cuillère de râpé et refermez le pain pita en appuyant un peu pour que les garnitures viennent bien jusqu'au bord .

Un petit tour au four à ondes (ça commence à couler quand c'est "à point) : c'est "triste" d'aspect : donnez donc un petit coup de "chalumeau" LVC.. .A TABLE !!

Sinon au four classique (attention dans un plat qui va au four !) . C'est un peu plus long mais le dessus sera forcément plus doré



Dans tous les cas servez brûlant avec une salade de saison . Pour l'onagre prenez un yaourt, un rien d'épices LVC, u vinaigre d'échalotte et d'estragon "maison" et avec une bonne huile de noix et quelques cerneaux .

Vous pouvez ajouter une petite sauce à la tomates et aux poivrons grillés LVC bien chaude: c'est pas mal non plus !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Soit vous avez fait vos pains pita et il vous en reste : fendez-les en deux dans l'épaisseur soit vous les avez achetés et dans ce cas ATTENTION qu'il n'y ait pas de sel pour les "sans sel". Et même méthode fendez les en deux dans l'épaisseur

(note 2) Si vous en trouvez prenez des oignons blancs moins fort et ajoutez leur (ou remplacez les) par des "cebettes" plus goûteuses.... si vous en trouvez

(note 3) En fin de saison l'ail devient molle , un peu âpre et perd beaucoup de sa saveur Si elle a germé, epluchez le germe (goûtez vous verrez c'est très fin) utilisez-le comme "herbe" supplémentaire . Sinon *il vaut encore mieux de l'ail en poudre ...* et avec un peu de chance vous trouverez des "aillets" (de petits aulx nouveaux . N'hésitez pas c'est bien plus fin !

NOTES DIETETIQUES

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

Pour les "sans gluten" si vous ne pouvez faire vos pittas avec de la farine "sans gluten", regardez dans certains magasins "bio" on en trouve parfois ... Sinon??? trichez demandez à votre boulanger de vous faire une "fougace sans gluten" et réglez-vous : découpée entre amis ça a un coté très convivial vous verrez !

Pour les "sans gras avec du fromage 0% ça passe très bien!!

Pour les "sans sucre" ??? Désolée ça marche pas du tout ! Alors je vais vous proposer une autre recette : Blanchir des grandes feuilles de choux chinois petsoï à la vapeur (ou au four à ondes pour les assouplir). une couche de mascarpone salée et épicée sur les deux premières feuilles croisées (pour qu'elles soient plus solides . Assaisonnez

Une couche de mélange purée de patate douce (rose) + râpé + sureau + assaisonnement sur "le chapeau".

Bien "border les bords et rangez vos "pittas" serrées pour éviter qu'elles se "vident" dans un plat à four .

Bien chauffer (même éventuellement au four à ondes)

Puis , en fin de cuisson, vous faites un "poudrage" de vieux fromage bien sec (genre Salers, vieux brebis basque, parmesan etc...) tout en finesse pour obtenir juste un beau "velouté" sous le grill du four . Bien sûr il y a un peu de glucides dans la patate douce mais à raison d'une cuillère par "pitta" en mélange avec plus de fromage ... ça passe

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