



BASE : POMME DE TERRE

RÂPÉE de POMME DE TERRE PAYSANNE

Un plat savoureux... de peu de prix et une recette épatante pour les "zokazou" comme pour un savoureux dîner en amoureux . Il est si vite fait qu'il vous permettra de profiter de tout votre temps ... pour la "bavardette", le meilleur ingrédient d'un bon repas.

INGRÉDIENTS:

des pommes de terre (note 1)
crème fraîche (note 3)
des œufs (**NOTE T**)
poudre d'herbes pour les «sans sel»
+ corps gras de cuisson (note 5)

des poireaux ou des oignons (note 2)
fraîchet mode LVC (note 3)
persillade LVC
piquant LVC et/ou Huile de hibou en colère

MÉTHODE:

Préparer les pommes de terre et poireaux :



Lorsque vous aurez choisi dans votre "ricantou" (note 1) les pommes de terre "kivonbien", sortez votre grosse râpe ou branchez votre "Magimix" à vous pour les mettre en gros filaments (comme des gros spaghetti) .

C'est la taille qui compte .



S'ils sont trop petits, ils brûlent et "font de la colle", s'ils sont trop gros ils ne cuisent pas "à coeur" et ce n'est pas bon et

SURTOUT NE PAS LAVER LE RÉSULTAT OBTENU

Utilisez maintenant votre (note 2) pour faire votre hachis de poireaux . Vous pouvez parfaitement ressortir des sachets "sous vide", voir congelés que vous aviez fait en leur temps., Sinon, c'est là ce qui sera le plus long (et peut-être le plus pénible) de votre recette

La "miguaine" mode LVC

Dans une jatte, mettez votre hachis d'herbes dans votre fraîcheur (avec un rien de crème «fleurette» pour la gourmandise) (note 3) ? Maintenant vous assaisonnez avec persillade LVC (assez) et de la poudre d'herbes pour les «sans sel» .



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

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou la.vieille.chouette@wanadoo.fr

N.B : Á ce niveau vous pouvez même ajouter un peu de poudre d'ail (de votre ail séché à vous que vous passez dans votre moulin de LVC) pour être sûr (e) de ce que vous utilisez
Mélangez et vous ajouterez , prudemment, [piquant LVC](#) et/ou de l' [Huile de hibou en colère](#) à petites doses car vous vous rappelez que c'est très fort .

Donc vérifiez votre assaisonnement avec votre [cuillère à tester](#)
car si on peut en rajouter, on ne peut pas en retirer !

N.B : . Vous pouvez, si vous le souhaitez utiliser votre mixer pour avoir une "miguaine" hyper fine. Je me permets de ne pas vous le conseiller car c'est un plat d'inspiration paysanne et ce serait dommage d'enlever le côté champêtre si agréable

PUIS

Dans une jatte, cassez les œufs selon la technique habituelle (NOTE T) puis vous ajoutez votre mélange précédent



Battez votre miguaine pour qu'elle soit bien homogène et laissez là, **sous un linge** sur votre plan de travail.

MONTAGE

Dans une poêle suffisamment grande et profonde, faites fondre le corps gras choisi jusqu'à ce qu'il commence à "mousser" gentiment



Versez vos pommes de terre en répartissant et aplatissant bien pour que le corps gras "circule" entre les morceaux de PDT

Laissez bien dorer peu à peu le dessous puis avec votre spatule relevez et ramenez sur le dessus les PDT gratinées et re-répartissez et re-aplatissez vos P.D.T dans le corps gras ... et laissez dorer le dessous

Lorsque la "galette" de pommes de terre est bien "formée" et qu'elle est "cuite à coeur" **XXX** (sur page suivante)

Vous versez la "miguaine" et vous la faites bien circuler dans la "galette" afin que la "sauce" aille bien partout .

Soulevez doucement avec une spatule souple que la miguaine "enrobe" bien votre galette régulièrement.

Faites bien dorer le dessous, Posez un plat sur la poêle et retournez d'un coup sec : votre râpée de P .D.T vous montre sa face cuite .

Faites "re-glisser" la "galette" dans la poêle en penchant le plat . Remettez au feu et la deuxième face va dorer de même !

Lorsque vous vous rendez compte que le dessous est bien "pris" et doré , retournez votre œuvre sur le plat de service



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

XXX Vérifiez en arrachant un petit bout avec une fourchette souple car ATTENTION si vous avez une poêle type "Téfal" : le revêtement est fragile à chaud . Vous tenez à votre poêle ? Ne grattez pas fort : en plus ce serait un piètre assaisonnement !!

SERVICE :



Servez avec une salade verte goûteuse et bien assaisonnée et vous aurez un "chouette" dîner entre copains qui "débarquent" à l'improviste ou pour un dîner en amoureux

C'est simple, vite fait et fort goûteux avec de bons épices et de bons aromates .

C'est un "plat complet" et même assez "équilibré"

Pour le "gras" voir la note pour les "sans"

N.B : Se sert également froid avec une [sauce verte légère aux herbes mode LVC](#) ou [une des tomates ...](#) de la même chouette !

NOTES TECHNIQUES:

(NOTE T) Vous vous rappelez la technique habituelle pour casser les œufs : un par un dans un verre et on ne les "regroupe" que quand ils sont bons ... Sinon un seul abîmé va gâcher l'ensemble !

Je sais, ça semble idiot avec les œufs "modernes" et pourtant un seul œuf d'une boîte a pu se fêler "en voyage" . Comme il a "pris l'air" par la fissure de la coquille et :

s'il y a quelques jours, il a pourri et l'odeur suffira à vous renseigner sur son état de fraîcheur,

si cela vient de se produire, il sera "coate", le jaune tout aplati et jetez-le donc quand même

Donc par la même occasion, si cela vous arrive, ne jetez pas le verre avec l'oeuf : rincez d'abord à l'eau froide puis avec produit vaisselle + javel et eau chaude bien sûr mais pas au début !. Car sinon vous "cuirez" la caséine qui "pègue" tellement ... que peut-être vous jetteriez le verre avec l'oeuf !!!

(note 1) Nous utilisons cette fois-ci des pommes de terre "vieilles", de celles que vous utilisez pour la purée, qui cuisent en "s'esplatafant" bien car elles doivent être "fondues" dans le plat final

(note 2) Référez-vous à la fiche [de l'usage des poireaux de LVC](#) vous allez y trouver l'astuce pour faire facilement votre hachis de poireaux . Si vous n'en avez pas vous pouvez faire exactement pareil avec des oignons . Ils resteront plus "blancs" à la cuisson mais (ou et) ils seront plus forts de goût : c'est un choix !

(note 3) Crème fraîche épaisse et bon fraîcheur pour ceux qui ont droit au bon gras bien sûr c'est excellent. Mais pour les "sans" ce n'est pas un problème, optez pour du fraîcheur maison à 0% de M.G et du lait écrémé ce sera tout à fait correct .

(note 5) Inutile de vous dire que graisses d'oie ou de canard seront préférées: il s'agit d'un plat campagnard. Mais le simple «grass» (le saindoux) de votre Tessou à vous, sera parfait , J'utilise toujours, vous le savez les productions «d'aqui» (d'ici).

Mais pour ne pas contrarier les principes diététiques à la mode , vous pouvez parfaitement user d'huile de colza ... voir même de "margarines allégées" ... sauf que ça risque de beaucoup "sauter" puis "coller" mais vous ne pourrez peut-être pas faire autrement .

Voyez donc la note des "sans gras" dans ce cas

T.S.V.P -->>

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" nous n'avons pas mis de sel :il n'y en a pas et si vous pouvez demain «utiliser les restes» pas de soucis.

Pour les "sans gluten" pas de problème avec vos épices à vous vérifiées

Pour les "sans sucre" la pomme de terre il ne faut pas le nier, c'est de la dynamite certes (25 à même 35 % de glucides pour certaines P.D.T, et indice glycémique de 80 à 90) Donc oubliez .

Vous pourrez la remplacer par de l'aubergine (T.B), des courges , du navet, du potiron, du rutabaga qui eux n'auront presque pas besoin de pré-cuisson, sauf pour pouvoir en enlever leur excédent de liquide

Faites les alors "griller" dans une poêle brulante avec le corps gras de votre choix quelques instants. Puis versez et cuisinez la miguaine comme tout le monde . Je sais, c'est pas pareil, mais ce sera très bon quand même

Pour les "sans gras" . Bien sûr vous utilisez votre fraîcheur 0% de M.G et vous oubliez la crème c'est élémentaire . Et pour la cuisson me direz-vous ?? Mettez vos PDT en "filaments" dans le fond de votre "plat à manqué" (qui puisse aller sur la table) ou dans un moule en silicone si vous souhaitez le démouler lors du service. Placez au fond vos PDT en écartant un peu les brins pour que la vapeur "circule" bien. Et fermez bien votre contenant selon le cas avec du film étirable ou un couvercle de silicone . Attention lorsque vous regardez si les P D T sont cuites, car la vapeur ça cuit ... aussi vos doigts

Préparez la "miguaine" comme tout le monde avec vos ingrédients à vous . Videz l'excédent d'eau de cuisson éventuelle et versez votre "miguaine" en la faisant bien circuler partout dans les légumes . Là deux solutions : -dans un plat à feu qui part à table faites le cuire dans le four pré-chauffé à feu vif

- dans un plat silicone, cuisez au four si vous le pouvez mais en cas d'urgence faites pré-cuire dans votre micro-ondes et "finissez" le plat au four .

Lorsque vous démoulez, si ce n'est pas assez "roussi" pour le coup d'oeil, sortez votre "chalumeau" (voir fiche de LVC pour "[flambusquer](#)") et donner le bronzage idoine à votre chef d'oeuvre Je sais c'est pas pareil mais on fait comme si ... et ce sera très bon quand même

Et pour les "sans gras et sans sucre " : On fait un mélange des deux cas précédents . On va utiliser de l'aubergine (T.B), des courges , du navet, du potiron, du rutabaga qui eux n'auront presque pas besoin de pré-cuisson, sauf de pouvoir enlever leur excédent de liquide structurel

Dans la miguaine utilisez votre fraîcheur 0% de M.G et vous oubliez la crème bien sûr . Et pour la cuisson me direz-vous ??

Là deux solutions :

dans un plat à feu qui part à table, faites le cuire dans le four pré-chauffé à feu vif et vous servez bien gratiné dans le plat de cuisson

dans un plat silicone, cuisez au four si vous le pouvez mais en cas d'urgence faites pré-cuire dans votre micro-ondes et "finissez" le plat au four . Lorsque vous démoulez, si ce n'est pas assez "roussi" pour le coup d'oeil, sortez votre "chalumeau" ([voir fiche de LVC pour "flambusquer"](#)) et donner le bronzage idoine à votre chef d'oeuvre

et puis vous connaissez tous ma formule

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A