



DES TARTINES DE MERE GRAND

Parceque je me rappelle mamy Toinette , revenant du poullailler avec les oeufs ... et l'odeur de vinaigre qui flottait dans l'air , et l'or sombre du jaune qui coulait sur le vert de la frisée ... j'ai envie de partager ce secret ...

SALADE AUX OEUFS MOLLETS ET CROUTONS DE CHEVRE CHAUD

Ingredients

Pour les croûtons

- Des tranches de pain sec coupées fines (note 1)
- Des échalottes grises (note 3)
- du chèvre ou du brebis frais ss sel
- des gousses d'ail (note 2)
- quelques cebettes (note 4)

Pour les oeufs

- des oeufs frais
- eau + vinaigre d alcoo + - sel???

Pour la salade : - une frisée, une romaine , une laitue au choix

Pour la sauce :

voir sauce verte, sauce moutarde , sauce vieille chouette etc ... au goût..

Méthode :

Frottez les tranches de pain (même sur les deux faces si vous aimez les choses goûteuses) avec ail, les échalottes grises (ou les deux) . Cachez les cebettes hachées sous une tranche de fromage
Glissez au four

Pendant ce temps préparez les oeufs mollets:

Les casser un par un dans des verres . Porter à ébullition de l'eau avec du vinaigre d'alcool (blanc) A frémissement glissez les oeufs un par un dans l'eau et "serrer" le blanc autour de l'oeuf .Egoutez avec une araignée et deposez les sur un linge où vous les tiendrez au chaud

Mettre la sauce de votre choix au fond du saladier . (note 5) Y mettre la salade en "lit" .

Si vous servez immédiatement "fatiguez" la salade avant d'ajouter oeufs et croûtons .

Sinon posez oeufs et croûtons sur le dessus ; Chacun se servira des garnitures et vous tournerez la salade qu'au dernier moment pour qu'elle ne soit pas "confite" mais il y a des amateurs de salade confite ... choisissez selon vos convives !



NOTES TECHNIQUES

NB plus les oeufs seront frais mieux cela vaut :(blancs et jaunes "tiennent" mieux ensemble)

(note 1) Si le pain est bien sec (vous pouvez le faire griller au four avant) quand vous passez l'oignon ou l'ail ça fait office de rape !

(note 2) L'ail ??? (plus il est frais plus il est doux surtout celui de chez nous est bien sûr le meilleur (Beaumont de lomagne) mais le rose de Lautrec n'est pas mal non plus!

(note 3) Prenez des échalotes grises . C'est sans comparaison avec les roses

(note 4) les "cebettes" ?? (pousses nouvelles toutes vertes sur les vieux oignons)

(note 5) Avec des croûton au brebis prenez plutôt une sauce yaourt (il peut être 0%), verjus, moutarde (sans sel), un rien de 4 épices

Pour les croutons au chèvre choisissez une sauce aux herbes crème fleurette (ou yaourt 0%), jus d'orange maison, poudre de Perlinpimpin aux fines herbes , de la ciboulette et du persil frais haché, baies roses en mignonnette

NOTES DIETETIQUES

Recette compatible avec les régimes "sans sel".... pourvu que vous preniez du chèvre ou du brebis "sans sel" ... il y a des chevriers plein de bonne volonté dans notre midi ... voyez un affineur il peut vous trouver cela ! Bien sûr sur des tartines de pain sans sel !

"Sans gluten" pas de problème et les "sans gras" utilisez du fromage allégé et la sauce yaourt 0% et ça marche

Pour les "sans sucre" attention à la tartine de pain et il y a un peu de sucre dans le fromage de chèvre ! choisissez le brebis . Au lieu de pain posez sur une plaque antiadhésive des feuilles de choux de chine pas percées et déposez-y vos tranches de fromage sur un hachi d'herbes Au four et déposez dorés sur la salade !

Je sais c'est pas pareil mais vous savez bien :

ON FAIT CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A