



## FAITES D ANDOUILLETTE

### TARTE AUX ANDOUILLETES

Désolée chers "sans" mais je n'ai pas de photos pour cette tarte car plus ça va, plus souvent mon cher vieil appareil ne me fait que des photos inutilisables ... et c'est le cas aujourd'hui .

Alors vous voilà obligé de croire que c'est délicieux mais testez et vous verrez un superbe repas ...original

#### INGRÉDIENTS /

Nos "andouillettes" ( ou "crépinettes")  
de la moutarde "sans sel" LVC  
des scorsonères et/ou des panais étuvés  
une pâte feuilletée ou à foncer  
poudre de Perlimpinpin

de la crème fraîche fleurette (note 1)  
de la persillade  
des cèpes ou des plutées couleur de cerf  
des oeufs  
piquant LVC

#### MÉTHODE :

Préchauffez votre four pour qu'il soit bien chaud lorsque vous enfournerez . Garnir votre tôle de pâte .

Mettre dans la poêle antiadhésive vos "bébêtes" (éventuellement coupées en grosses tranches ) à dorer doucement après les avoir percées avec une aiguille (voir la fiche "chapeau l'épingle pour "sortir" l'excédent éventuel de gras .

Égouttez soigneusement le gras et ranger les morceaux d'andouillette dans votre fond de tarte

Pendant ce temps, faites légèrement juste "roussir" dans des poêles séparées (ou les uns après les autres) panais, scorsonères déjà pré-cuits . Faites sauter les champignons avec un peu de persillade . Bien égoutter les légumes et alterner les morceaux de légumes avec les morceaux de viandes

Mélangez crème fraîche, épices , moutarde,oeufs et persillade : goûtez pour vous assurer des bonnes proportions de votre mélange

Napez alors de votre "migaine" . Vous pouvez parsemer de fromage râpé ou/et de chapelure mais ce n'est pas indispensable surtout si vos garnitures sont bien couvertes ;

Enfournez dans votre four bien chaud .Quand le dessus commence à dorer , baissez le four pour que la cuisson, et de la pâte , et de la garniture ait lieu à coeur .

Servir brûlant avec une petite salade de mâche (on l'appelle aussi "doucette") et à la saison des champignons arrivent les premières mâches

Un grand bourgogne moelleux ou plus simple un bon Gaillac moelleux feront un beau souvenir de cette tarte d'andouillettes de LVC !

#### NOTES TECHNIQUES

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

Pas de problèmes spécifiques . Suivez pas à pas la “méthode” c’est tout simple mais il faut juste un peu de temps et de soin

## **NOTES DIÉTÉTIQUES**

Pour les “sans sel” avec les produits choisis “LVC ” et dans le cas d’une croûte “maison” sans sel ça passe très bien finalement et une bonne surprise

“sans gluten” ? oubliez la pâte “toutes faites”. Faites une pâte “sans gluten” et si vous avez pas le temps, faites la même chose sous forme d’un flan aux andouillettes et légumes d’automne

“sans sucre” ? au lieu des panais utilisez plutôt des courgettes ou de la courge bien ferme : c’est moins goûteux mais moins sucré ... et vous aussi oubliez la pâte ... et servez un subtil flan d’automne

pour les “sans gras” nous l’avons déjà vu, si l’andouillette elle-même a été faite avec le moins de gras possible selon le mode LVC, vous pouvez l’utiliser . En remplaçant la crème par un mélange de fraîcheur frais LVC bien égoutté et fouetté avec quelques cuillères de lait écrémé . Mélangez avec la moutarde LVC, les oeufs , la persillade et les épices ... ça passera . Goûtez et vous pouvez si nécessaire ajouter une larme de miel qui “cassera” l’acidité du fromage . Bon je sais c’est pas pareil mais:

vous connaissez ma formule

**ON FE CE KOI KON PEU AVE CE KOI KON A**