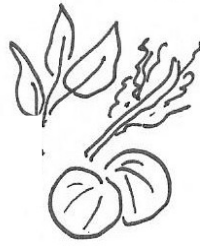
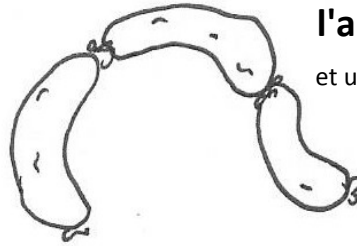


Saucisses-lentilles

Dans un faitout, mettre les **lentilles** (*vers chez nous, quelle chance, des paysans cultivent des lentilles qu'ils vendent en magasin de producteurs*) environ 250g pour 4 pers.



Ajouter un **bouquet garni** (thym, laurier), des **oignons** piqués de clous de girofle



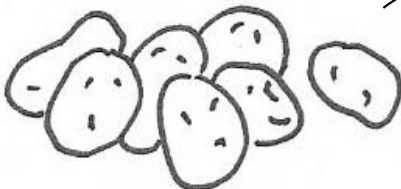
Puis bien sur, le **saucisses à l'ancienne** (pas des knakis quoi!) et un **bout de poitrine** (taillée en gros morceaux)



Vous rajoutez de **l'eau** pour couvrir le tout (*mais pas trop ! Sinon vous aurez une soupe!*) et vous laissez mijoter tant qu'il y a de l'eau. Quand tout est absorbé par les lentilles, **savourez !**

Patates sautées au saindoux et côtes de porc à la poêle

Après les avoir lavées (mais pas épluchées!), cuire ses **patates** (*du maraîcher du coin et en bio c'est encore mieux!*) à l'eau bouillante (*il faut qu'elles soient presque cuites mais*



Mettre du **sel** sur les patates, et alors vous aurez des « potatoes » bonnes pour la santé et vraiment salivantes !



Couper les patates en deux comme des barques. Mettre du **saindoux** (gras de cochon) dans une poêle et faire revenir les patates dedans, sur chaque côté, elles vont devenir un peu grillées

Faites cuire vos **côtes** à la poêle, puis lavez une **salade verte** du jardin (ou de celui d'un voisin)



=

Vous l'avez, votre petit repas tout simple qui **rend heureux** à lui tout seul !

Soupe d'épeautre au murson

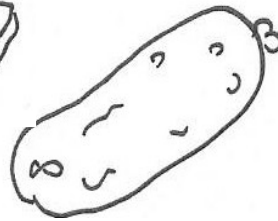


Dans un faitout, mettre du petit **épeautre** (500g pour 6) ou de l'épeautre (c'est une céréale ancêtre du blé, gustative et facile à digérer)

Ajouter des **carottes** (4 pour 6), un **bouquet garni** (thym, laurier, 2 oignons pour 6), sel et poivre



Introduire des **mursons** (saucisse de couenne, environ 400g pour 6), un **bout de poitrine** ou un **talon de jambon**



Un plat typique des Baronnies, complet et délicieux !

Si vous avez, ajoutez des haricots coco de Mollans (200g pour 6) puis vous couvrez d'eau et **laissez mijoter** à couvert au moins 1h30 à partir de l'ébullition

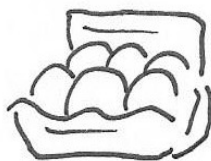
Escalopes panées



Prendre des **escalopes de jambon** (environ 150g par pers), les saler et poivrer.



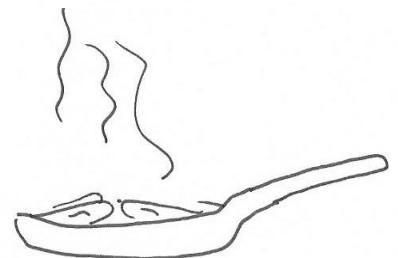
Les passer dans de la **farine** de chaque côté (dans une assiette à soupe par ex)



Puis les tremper dans de **l'œuf** battu (choisissez de bons œufs ! Pas de batterie ! Tellement meilleurs et pas si chers)



C'est rapide et bon. Avec sa vos enfants n'osent plus vous demander des cordons bleus !

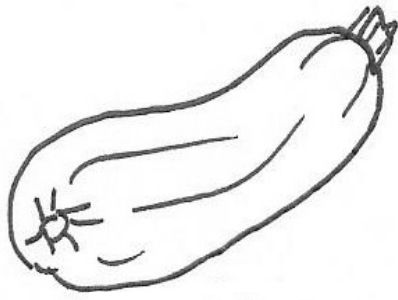


Se rincer les doigts (ça pègue!) et cuire les escalopes dans une poêle chauffée et huilée. Quelques minutes de chaque côté et **hummm,**

Pour finir vous passez les escalopes dans de la **chapelure** (on en trouve aussi dans les magasins bio)

c'est prêt !

Tian de courge aux lardons



Prenez une **courge** (2kg pour 6) butternut ou autre, coupez la peau, taillez la en cube grossiers.

Mixez ensemble : 10 belles feuilles de

sauge, 5 gousses **d'ail**, $\frac{3}{4}$ de litre de **lait** et $\frac{1}{4}$ d'**huile**

d'olive (AOP de Nyons, le top!).

Disposez la courge dans un plat à gratin, ajoutez de la **poitrine** (100g) coupée en lardons, puis votre mixture, et enfournez !

Quand le tian a absorbé tout le lait (environ 40min), c'est prêt ! Et voilà

un **bon plat provençal d'automne !**

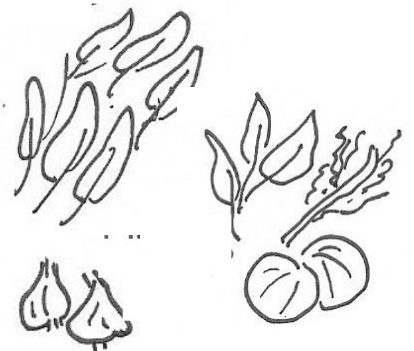


Rôti au lait cuit au four

Le **rôti** de cochon rustique bien sur, tendre et persillé de gras (1kg environ pour 6)



Les **aromates** pour donner du goût à la viande et à la sauce : ail, oignons, sauge, thym, laurier et bien sur : sel et poivre (et pour les amateurs une touche de moutarde est bienvenue!)



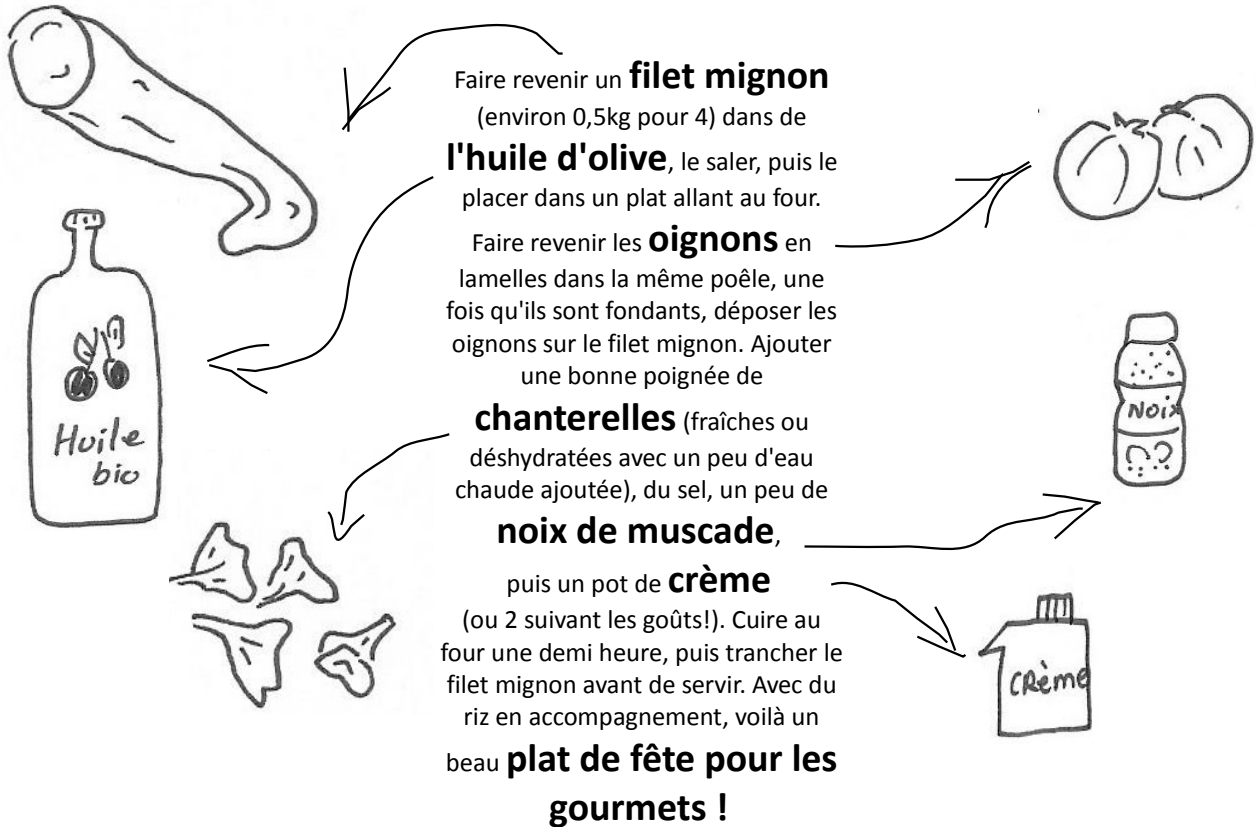
Le **lait** pour éviter le piège du rôti tout sec ! Pratiquement 1l pour que la viande soit bien savoureuse



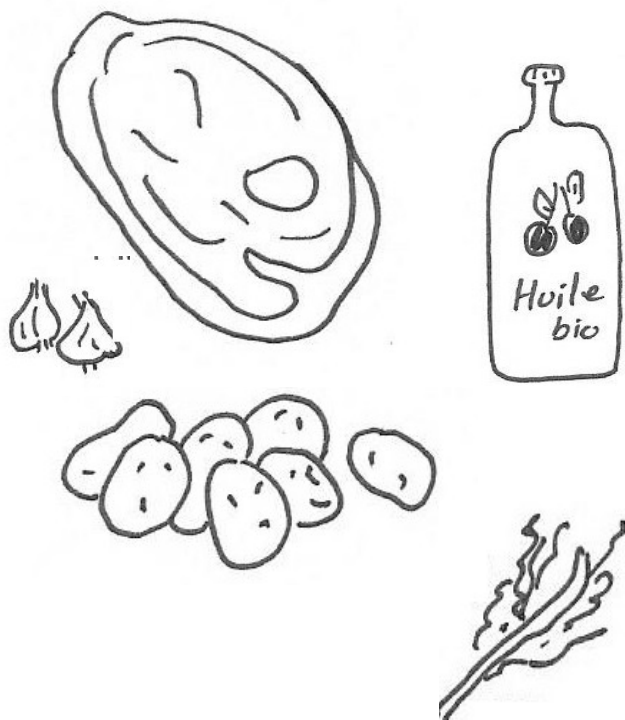
Pour la **cuisson** : vous faites revenir le rôti dans du beurre sur tous ses côtés, puis vous ajoutez le lait, les aromates, et vous enfournez au four à 180°. C'est parti pour 1h de cuisson, vous pouvez retourner le rôti à mi-cuisson.

Une fois le rôti cuit, retirez-le du lait. **La sauce** a coagulé et formé des sortes de grumeaux pas très appétissants, mais ne la jetez surtout pas : passez le tout au mixeur après avoir retiré les aromates, puis remettez la sauce dans la cocotte et faites-la un peu épaissir à feu moyen, en remuant sans cesse. **Une merveille de saveurs et d'onctuosité !**

Filet mignon aux chanterelles



Rouelle au four et pommes de terre



Disposez la **rouelle** dans un plat allant au four.

Arrosez là généreusement d'**huile d'olive**, ajoutez du **thym**, des **gousses d'ail** entières, sel poivre.

Épluchez les **pommes de terre** et coupez les en tranches un peu épaisses, disposez-les autour de la rouelle, enfournez à 180° pendant au moins 1h30, en arrosant régulièrement la viande pour ne pas qu'elle dessèche (avec l'huile chaude).

Un bon **plat à l'ancienne** à servir avec un vin rouge (en biodynamie pourquoi pas ! Pas de mal de tête par la suite!)