



CATALOGNE D ITALIE

CATALOGNE VAPEUR SAUCE ROSE

Ingrédients :

scarole catalogne italienne(note1)
du “piquant” “LVC”
poudre de Perlimpimpin
yaourt “vieille chouette” (voir fiche) ou crème fleurette fouettée

bouillon LVC
vinaigre de verveine “LVC”
pointe de purée de tomates “maison”

Méthode:

Préparez les petites “têtes” de la catalogne et rangez les dans le panier vapeur (cocotte à pression 2 à 3 minutes) ou cuit vapeur comme vous aimez au dessus d’un “bouillon vieille chouette aux herbes (ici thym, hysope et verveine) . Si vous êtes hors saison des herbes fraîches faites infuser quelques heures avant pour que cela soit plus parfumé .

Egouttez le panier et rangez vos pousses en round autour du petit plat où vous avez mis votre sauce rose (voir la fiche) .



Vous n’avez pas le temps de retrouver vos fiches ?

rappel :Dans le mixer (ou dans un bol avec un fouet à main bien sûr) : vous mettez

Le yaourt (ou de la crème fleurette fouettée pour ceux qui peuvent) ,
une petite cuillère de “moutarde vieille chouette”,
la pointe de purée de tomates “maison” (la très concentrée si vous voulez une sauce “nappante”) ,
une cuillère de vinaigre de verveine “LVC”,
une pincée de piquant .

Et vous “touyez” avec énergie => sauce rose

vérifiez l’assaisonnement et mettez la saucière au milieu du plat



vous dégusterez les pousses comme des asperges ... une bonne partie de l’année car on en trouve chez les “légumiers” au rayon légumes exotiques même en hiver !

NOTES TECHNIQUES:

Si vous en trouvez prenez des oignons blancs nouveaux ou remplacez par des “cebettes” plus goûteuses encore que vous ferrez cuire avec vos catalogne (que vous ne couperez qu’en deux ou trois pour les retrouver “en garniture”)

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis et dans la sauce nous n’avons utilisé que des produits maison LVC “sans sel “!

Pour les “sans gluten” pas de problème particulier : nos épices sont “sans gluten”

Pour les “sans gras” faites bien attention à utiliser du yaourt fait au lait écrémé et vous ne serez pas déçu

Pour les “sans sucre” ce n’est pas tout à fait absolument “sans sucre” mais presque et en prenant de la crème au lieu de yaourt, si vous le pouvez , il n’y a quasi pas de lactose (pas de sucre donc) dans les aromates les quantités sont négligeables

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