



## ENTREE AUX TROIS LEGUMES

### Ingrédients

vosre "auberginade" de la veille  
du chou fleur  
de la ciboulette en brins

des tomates jaunes  
de la "sauce verte"  
un brin d'oxalis en fleur (en saison)

### Méthode

Essuyez vos tomates du jardin s'il est clos (note 1) . Si elles sont du commerce lavez les soigneusement (terre , microbes, parasites (note 1) et pesticides ) . Posez trois rondelles un peu épaisse autour

Même précautions pour les bouquets de chou fleur posés en alternance bien que le chou fleur presente moins de risques puisqu'on enlève les feuilles exterieures ... (donc les oeufs qui y seraient déposés )

La veille vous aviez fait de l'"auberginade" selon la recette "vieille chouette" et elle est bien froide. Faites donc une boule avec votre cuillère à glace : facile elle est "figée" par son "jus" refroidi . Vous la posez au milieu .

Un peu de ciboule et d'oxalis en decor ...un ravier de sauce verte et ... A TABLE



### NOTE TECHNIQUE

(note 1) Je vous rapelle le contenu de la partie techniques et astuces à toutes fins utiles ...car comme disait Mamy "deux précautions valent mieux qu'une"

Sans faire de catastrophisme l'*échinococcose alvéolaire* ou *maladie du renard* est très répandue dans certaines régions Il faut donc prendre les plus grandes précautions pour la consommation de légumes des champs . Aussi , si vous n'avez pas un jardin clos il vaut mieux laver soigneusement avec eau + eau de javel, puis eau + vinaigre d'alcool, puis eau claire les légumes consommés crus qui ont pu être en contact avec des rongeurs, des renards (ou le pelage d'un chien infecté ! ) vous le savez .

Dans tous les cas un nettoyage ne peut nuire mais sans enlever la queue : l'eau ne rentrera pas dans le fruit !

Bien sûr certains diront que les légumes cultivés industriellement sous serre ne risquent rien . Erreur car les serres sont souvent fréquentées par des rongeurs, des animaux domestiques qui sont de parfaits colporteurs des oeufs donc des “bombes à retardements” ! Pensez qu’on a trouvé des oeufs capables d’éclore dans des tombes égyptiennes !!!

#### NOTES DIETETIQUES

Pas de problèmes pour les “sans sel”, “sans gluten”, “sans gras” mais attention pour les “sans sucre” compter en moyenne 7% du poids des légumes en hydrates de carbone . Tenez -en compte dans votre calcul !