



GARDENIA

SALADE DE ROMAINE EPINARDS ET FLEURS DE GARDENIA

Ingrédients :

salade romaine (note1)

du "piquant" "LVC"

yaourt "vieille chouette" ou crème fleurette

moutarde "vieille chouette"

jus de pomme "maison" ??? au besoin

feuilles d'épinard fraîches

vinaigre de verveine "LVC"

poudre de Perlimpimpin

fleurs de gardenia "maison"

Méthode:

Préparez les feuilles de salade (voir fiche) et d'épinards . Bien les égoutter après leurs trois "bains"

Préparez la sauce au fond du saladier : Mélangez au fouet, yaourt "vieille chouette" (ou crème fleurette si vous pouvez car ce sera plus "doux"), vinaigre de verveine "LVC" (très peu) , un peu de moutarde LVC puis du "piquant" "LVC" et la poudre de Perlimpimpin .

Si nécessaire "allongez" un peu votre sauce de bon jus de pomme frais "maison" Vérifiez l'assaisonnement au goût .

ATTENTION la sauce ne doit pas être trop forte elle "tuerait le parfum des pétales de fleur !



Au dernier moment mettre les feuilles de salade par "couches" entre lesquels vous "distribuez" des pétales de gardenia . Gardez une fleur entière pour le décor ... et pour le plus gentil des convives

Servez donc cette salade avec une daube de boeuf aux carottes (photo de droite) , une cote de veau à la crème ou une flamkutch alsacienne au saumon . Vous verrez c'est délicieux . Mais profitez-en vite car les gardenia sont fragiles et durent peu de temps

NOTES TECHNIQUES:

ATTENTION

PAS DE FLEURS SORTANT de chez les fleuristes : elles sont droguées" pour fleurir et les engrais sont souvent poison pour les organismes humains ! Ne vous servez que des fleurs de votre serre ... ou de celle de votre aimable voisin qui cultive tout "bio"

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 sucre" ce n'est pas tout à fait absolument "sans sucre" . Dans les aromates les quantités d'hydrates de carbone sont négligeables comme dans la fleur de gardénia

Prenez de la crème au lieu de yaourt, (si vous le pouvez) . Il n'y a quasi pas de lactose (pas de sucre donc) et ça sera même encore meilleur vous verrez

Pour les "sans gras" faites bien attention à utiliser du yaourt fait *au lait écrémé* et ajoutez un rien de jus de pomme frais , vous ne serez pas déçu

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