



## SOUPE AUX HERBES aux "TREMPEES" de tata Maria et SOUPE DU MOUTONNIER

### Ingrédients

|  |                      |
|--|----------------------|
| cerfeuil   | cresson              |
| oseille  | laitue verte         |
| et <b>toutes les bonnes herbes de champs</b> de saison       | ail                  |
| pommes de terre  | crème fraîche        |
| beurre , saindoux etc au choix                               | "piquant" LVC sel??? |
| poudre de Perlimpimpin                                       | bouillon LVC         |
| du brebis frais éventuellement pour la version du moutonnier |                      |

### Méthode :

deux techniques et deux versions

Dans une peu de saindoux faire fondre de l'ail et de l'oignon hachés fins ( si nécessaire vous pouvez faire cuire cette purée au four à ondes sans gras ) Mouillez de votre bouillon "vieille chouette" très largement et dès l'ébullition y plonger toutes des herbes coupées en petits bouts .  
Si vous voulez un potage plus consistant vous pouvez ajouter éventuellement des pommes de terre coupées en cubes .

VERSION TATA MARIA : Les morceaux seront plus petits si on les garde intacts lors du service "à l'ancienne"

Les "trempes" sont des tranches de pain sec sur lesquelles vous frottez bien l'ail et les herbes vertes (note 1) . Il faut *bien les serrer en bottes* dans votre main : le pain fait office de râpe ! Passez les deux faces . Plus l'ail est frais plus il est doux surtout celui de chez nous (Beaumont de Lomagne )  
Si vous avez cultivé un bulbe de gingembre dans votre serre, joignez quelques feuilles qui parfument mais ne "piquent" pas . Vous pouvez hacher l'excédent des herbes utilisées et les faire cuire dans la soupe directement sans problème .... Les trempes doivent être vertes . Chacun mettra dans son "écuelle" les "trempes" qu'il souhaite et l'on arrose de consommé bouillant . Comme "**tata Maria**", arrosez-les de votre soupe telle qu'elle est dans la "toupine" . Laissez les morceaux de légumes et les trempes se mélanger seulement sur le palais : ce n'est pas mal vous verrez. Assaisonnez selon vos goûts !



VERSION DU MOUTONNIER Si vous passez finement vos légumes au moulin légumes ( ou à la girafe ) : vous obtenez un velouté très doux . à servir avec des "croûtes du berger" : des tranches fines de pain grillées ( voir fiche "biscottes de LVC) que vous tartinez abondamment de fromage de brebis frais (sur lesquelles vous pouvez saupoudrez un rien de thym frais...).

Vous posez vos tranches délicatement sur le dessus de la soupe bouillante et elles "descendent" en fondant : c'est **la soupe du moutonnier**

Dans les deux cas :

Vous pouvez encore le rendre plus subtil avec un peu de crème double . Toutefois mettez - la simplement sur la table et chacun des convives l'utilisera ou pas ... selon ses goûts ... et son régime!

Enfin il existe une autre version des "trempes " : Vous pouvez tartiner des "croûtes" du fromage de votre choix *sur les herbes* ( avec du fromage de gruyère sans sel ou un fromage sec à râper , ou du chèvre ou du fromage de brebis ou 2 ou 3 mélangés ) *et faire bien gratiner au four* sous le grill avant de les poser sur le potage ... ou sous le bouillon

## NOTES TECHNIQUES

(note 1) utilisez si vous le pouvez le maximum de plantes sauvages chénopodes, orties, mentastre, alhastre, ail aux ours amaranthe etc ... ces plantes sauvages ont toujours plus de goût que les cultivées bien sûr et comme elles "s'aiment" dans la nature elles se marient particulièrement bien ensemble !.Mais , à défaut, cueillez-en donc quelques bouquets au marché ... et sinon choisissez des salades fraîches, des légumes tendres chez votre légumier qui vous donnera volontiers quelques conseils avisés !

En revanche, si l'ail en poudre ("regonflée" dans du lait en fin de saison peut faire "illusion" ) les herbes séchées seraient catastrophiques ici .

## NOTES DIETETIQUES

Recette compatible avec les régimes "sans sel".... si vous prenez des fromages "sans sel " ( gruyère de la vallée du Lison, la tome fraîche de l'Aubrac pour l'aligot, certains chèvres et certains brebis frais )

Pour les "sans gluten" partez de pains "sans gluten" et n'hésitez pas sur l'ail et les herbes .  
Sinon mettez le potage dans des écuelles allant au four . Posez délicatement sur le potage quelques fines tranches de rutabaga ou de radis frais cru ( il "flotte") saupoudrez de râpé et faites gratiner sous le grill du four

Pour les "sans gras" ne faites pas revenir les oignons et l'ail dans un corps gras mais saupoudrés de sucre roux / ça vous fera une jolie (et goûteuse ) coloration ! Bien sûr pas de crème double mais jonglez avec yaourts et faisselle bien égouttée 0% ... et pensez au "râpé allégé" / une fois cuit et bien "gratiné" il passe très bien !

Pour les "sans sucre" désolée il n'y a presque que des hydrates de carbone dans le pain ! .  
Donc je vous propose une autre solution : Ajoutez les herbes directement dans la cuisson du potage toutes en même temps ( et les pommes de terre si vous en mettez)  
Puis déposez des petits tas de fromage râpé sur une plaque en silicone (ou en "téfal") . Vous faites cuire à four chaud . Vous décollez les galettes . et vous les poserez délicatement sur le potage .  
C'est différent mais vous verrez c'est très bon et vous pourrez même faire râler les "pas régime" !

et puis vous savez bien :

**ON FE CA KOI KON PEU AVEC CA KOI KON A**