



## SOUPE DE BROUTES DE CHOUX et "TREMPEES à L'ALHASTRE et au MENTASTRE"

### Ingrédients

tranches pain sec  
bouillon "vieille chouette"

oignons

"piquant" LVC

gros bouquet de "broutes de choux" (note 2)

éventuellement des pommes de terre

gousses d'ail sauvage si possible

alhadre et mentastre(note 1)

poudre de Perlinpinpin

un peu d'huile d'olives ou de saindoux

crème double ???

### Méthode :

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 les broutes de choux coupées en petits bouts .

Si vous voulez un potage plus consistant vous pouvez ajouter éventuellement des pommes de terre coupées en cubes .

NB : 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 , alhadre et mentastre (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 et le faire cuire dans la soupe directement sans problème .... *Les trempes doivent être vertes*

Si vous passez finement vos légumes au moulin légumes ( ou à la girafe ) : vous obtenez un velouté très doux .

Ou bien comme "tata Maria", laissez les morceaux de légumes se mélanger seulement sur le palais : ce n'est pas mal non plus . Assaisonnez selon vos goûts !



Chacun mettra dans son "écuelle" les "trempes" qu'il souhaite et l'on arrose de consommé bouillant

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 !

NB : Vous pouvez aussi tartinez 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 avant de les poser sur le potage

## NOTES TECHNIQUES

(note 1) Alhastre (l'ail sauvage )et mentastre (menthe sauvage ) ont bien sûr des parfums différents de leurs soeurs cultivées , mais si vous ne trouvez que des plantes cultivées ça marche quand même .

En revanche, si l'ail en poudre ("regonflée" dans du lait en fin de saison peut faire "illusion" ) la menthe séchée serait catastrophique ici .

De toutes façons vous ne trouverez qu'au printemps des "broutes de choux " Ces nouvelles pousses des choux en début de floraison servaient de dernier fourrage à l'étable avant que les prairies de printemps ne soient assez solides pour retrouver leurs "convives" lorsque les feuilles étaient devenues trop dures ou brûlées par les premiers soleil . Les nouvelles pousses toutes tendres s'invitaient dans les assiettes paysannes chez nous avec le plus grand bonheur !

## 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 )

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 frais cru ( il "flotte" ) saupoudrez de râpé et faites gratiner sous le grill du four

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 en même temps que les broutes ( 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 posez 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**