



## SOUPE DE POUSSÉS TENDRES et COUENNES EN TOURIN

### Ingrédients

tranches grillé ( pour les "trempes") (note 2)  
repousses d'oignons (cebettes) (note 1)  
oignons  
moutarde blanche fraîche  
lampsanes et autre salade sauvage  
"piquant" LVC  
un peu d'huile d'olives ou de saindoux  
éventuellement des pommes de terre

pousses de fèves et fleurs  
Alhastre (note 1)  
repousses d'oignons (cebettes) si possible  
fanés de radis ou navets nouveaux  
"codenas roladas" (couennes roulées)  
poudre de Perlinpinpin  
bouillon "vieille chouette"

### Méthode :

Dans une peu de saindoux (ou le corps gras que vous aimez faire fondre de l'ail et de l'oignon hachés.  
Vous pouvez les faire cuire "en purée" dans votre cocotte spécial FAO si tout gras vous est interdit

Ajoutez "codenas roladas" (couennes roulées) découpées "en rondelles" ( Pensez à bien sortir les ficelles si ce sont des fraîches car sinon votre "stoumac" pourra tricoter ...)



Déposez toutes vos "herbes " ( pousses de fèves et fleurs, pousses d'oignons (cebettes) , oignons nouveaux (cebettes si possible) , moutarde blanche fraîche (même fleurie mais enlever les tiges dures dans ce cas) , fanés de radis ou navets nouveaux , lampsanes et autre salade sauvage , le tout coupé grossièrement au couteau

Bref profitez du printemps pour inviter plein de bonnes plantes dans votre casserole . Mais *attention* , tout est question de dosage certaines plantes sont très fortes voir amères ou légèrement acres

Vous avez un doute ?? Plongez l'herbe qui vous intrigue dans de l'eau bouillante quelques minutes ( ou enfermez-la mouillée une minute dans un sac plastique au FAO) et goûtez c'est le seul moyen de ne pas être déçu !

Mouillez de votre bouillon "vieille chouette" très largement : Vos feuilles vont "tomber" en quelques instants . Maintenant, assaisonnez à main légère : ne forcez surtout pas car pensez qu'en cuisant la soupe va s'évaporer et les épices vont se concentrer (ou s'atténuer au contraire selon le cas)

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

NB : Les morceaux de plantes seront plus petits si vous souhaitez les garde intacts lors du service "à l'ancienne"

T.S.V.P-->

Si vous voulez un "velouté" ça n'a pas d'importance mais les bouts plus petits cuiront plus vite Si vous passez finement vos légumes au moulin légumes ( ou à la girafe ) : vous obtenez un velouté très doux .

Les "trempes" sont des tranches de pain grillées "enrichies" ( voir note 2) de parfums par des herbes, des plantes ou des épices

Si vous avez cultivé un bulbe de gingembre dans votre serre, vous pouvez , si vous l'aimez , joindre quelques feuilles qui parfument mais ne "piquent" pas . ( ou même le frotter sur vos "trempes" mais attention c'est "tonique"!



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 belle quenelle de crème double ou d'un brebis frais (sans sel pour les "sans sel" bien entendu ! ) . 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 "trempes" du fromage de votre choix *sur l'ail et les herbes* et faire gratiner au four ( ou avec le chalumeau ) avant de les poser sur le potage

## NOTES TECHNIQUES

(note 1) Alhastre (l'ail sauvage), cebettes etc sont des plantes de printemps dont certaines peuvent être cultivées au jardin (moutarde blanche, cresson alenois, pousses de fèves etc ... seront les reines de ces soupes rustiques qui régalaient déjà nos ancêtres

Un peu plus tôt vous avez trouvé les orties et plus tard vous trouverez chenopodes ou broutes de choux ( voir les recettes)

(note 2) Les "trempes" sont des tranches de pain grillé ( le sans sel marche très bien) coupé en rondelles sur lesquelles vous frottez bien des gousses d'ail , voir un bouquet d'herbes dont vous souhaitez avoir le goût "frais (note 1) . Dans ce cas , 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 )

Vous pouvez hacher l'excédent d'ail et le faire cuire dans la soupe directement sans problème

## 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 ) . De même pour les "codenas roladas" (couennes roulées) puisque faites "maison" elles ne sont pas salées !

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 gras" les "codenas roladas" (couennes roulées) , vous le savez sont "gélatineuses " (protéines) mais pas grasses si vous les achetez parfaitement dégraissées ( ce qui est le cas de nos jours car les charcutiers ont des machines ) . Quant à celles de votre tessou, nous avons déjà vu le problème ensemble . A la limite, déroulez les couennes , faites les cuisiner entières et sortez-les ... votre toutou sera ravi ... mais elles donneront quand même du goût

Pour les "sans sucre" désolée il n'y a presque que des hydrates de carbone dans le pain ! . **DONC IGNOREZ LES TREMPES** inversement n'hésitez pas sur le fromage sec râpé

A tester aussi : 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**