



POTAGE DE LEGUMES et ESTRAGON

Ingrédients

carottes
poireaux
bouillon "vieille chouette"
"piquant" LVC
estragon
"des trempes" éventuellement (voir techniques)

navets
pommes de terre
oignons
poudre de Perlinpinpin
un peu d'huile d'olives ou de saindoux

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 après l'ébullition y plonger les légumes coupées en petits bouts .

Si vous voulez un potage plus consistant insistez sur des pommes de terre , plus doux et rose forcez sur les carottes .

NB : Les morceaux seront plus petits si on souhaite les garde intacts lors du service "à l'ancienne"

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 . Dans ce cas prévoyez des "trempes" (voir techniques) Assaisonnez selon vos goûts !



hachez un peu gros de l'estragon frais a disperser sur le dessus de la soupe au dernier moment

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

Vous pouvez encore le rendre plus "goûteux" 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 "trempes" 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

Les "trempes" sont des tranches de pain sec sur lesquelles vous frottez bien l'ail et l'estragon . 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 votre pain n'était pas assez sec, mixez ail et estragon et tartinez les "trempes" par exemple avec un pinceau silicone *Vos trempes doivent être vertes*

NB Tata Maria ajoutait quelques gouttes de pastis dans sa soupe ... testez

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 navet 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 autres légumes

Puis déposez des petits tas de fromage râpé sur une plaque en silicone (ou en "téal") . 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