



## SALADE POURPIER, TOMATES OEUFS de CAILLES et SAUCE aux 2 BASILICS

Vous avez en saison préparé [huile et sauce aux 2 basilics](#) c'est le moment de vous en servir pour une délicieuse salade avec les derniers pourpiers du jardin et les tomates d'arrière-saison si parfumées . Tant qu'à faire nous en ferons un agréable repas complet sur la terrasse au jardin avec des oeufs de caille .

Aussi ressortez donc vos deux fiches : [huile et sauce aux 2 basilics](#) et des [oeufs de caille mode LVC](#). Il ne vous restera quasi qu'un "montage" pour un résultat aussi joli que bon

### INGRÉDIENTS :

du pourpier du jardin cueilli tout frais (note 1)

des tomates (note 4)

vosre [huile et sauce aux 2 basilics](#)

+ si possible quelques feuilles de basilic (s) frais

de la salade verte (note 2)

[oeufs de caille mode LVC](#) (note 3)

vosre "vinaigrette" légère à vous

### MÉTHODE :

#### Les oeufs de cailles :

Revoyez la fiche et vous pouvez les préparer d'avance : écalés et stockés au frigo dans une boîte étanche ils attendront de venir couronner vosre oeuvre au dernier moment

#### Les salades :

soit c'est de la sauvage (le pourpier), soit vous n'en connaissez pas l'origine : dans les deux cas : prenez la précaution d'appliquer à la lettre la [fiche de nettoyage des légumes de LVC](#) : un peu long certes mais une précaution inutile ne fait pas mourir , la maladie du renard si ... alors ...

Lorsque vous aurez préparé vosre salade verte, essorez-la bien dans vosre panier à salade et mettez au frais dans un sac de plastique (ou vosre boîte étanche) au frigo jusqu'au dernier moment

de même préparez le pourpier en ne gardant que les petits "bouquets" de feuilles tendres du bout des branches . Même lavage ... et pour cause . Même rangement au frigo et on s'en sert au dernier moment

#### Les tomates :

Surtout évitez le "tranche-tomate" : des rondelles "au cordeau" dans ce genre de salade rustique, non seulement ce ne serait pas agréable à voir, mais en plus ça ne serait pas bon : il faut de la "mâche"

Rincez-les, essuyez-les tout prêt et stockez au frais ([glacière de LVC](#) par exemple) mais pas de frigo : ça "tuerait" le parfum .

Là encore découpage au dernier moment et des morceaux corrects car vous ne préparez pas la pâté des petits canards !!

#### La sauce :

Pourra être préparée à l'avance et gardée au frigo : voir [fiche de l'huile et de la sauce aux 2 basilics](#) :



Ici vosre "vinaigrette" est au fond du saladier et l'huile de 2 basilics est versée au milieu . Lorsqu'on met les couverts on peut "dispenser" l'huile en petits "îlots"

**T.S.VP --->>**



"TRUC de LVC"♥♥♥... Vous pouvez éventuellement parsemer d'un peu de feuilles de basilic frais coupées bien fines au fur et à mesure du "montage des couches" de salades et tomates



### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Le pourpier est au mieux de sa forme au début de l'été, mais parfois il ressort des pieds tous frais à l'automne bien "craquants" . Vous les cueillerez au dernier moment pour qu'ils soient bien croquants . S'ils sont "séquets" oubliez : ils seraient "chanvreux" et sans intérêt

(note 2) De la salade verte : choisissez la croquante (scarole, romaine) pour qu'elle "tienne tête " au pourpier ou au contraire soupe et plus neutre (laitue, feuille de chêne) pour une mise en "évidence" de ce dernier

(note 3) Les oeufs de cailles sont particulièrement indiqués pour cette recette mais si vous n'en avez pas bien sûr vous utiliserez des oeufs de poule. Mais prenez pour une fois des "petits" oeufs de poulettes jeunes (ou de vieilles en fin de ponte) : ils sont souvent très jaunes et seront plus jolis .

Et si vous avez des oeufs de canard : ils sont un peu secs et fermes mais excellents. Toutefois si vous le pouvez, réservez-les à la pâtisserie où ils sont remarquables , que dis-je exceptionnels !

(note 4) Les tomates : celles du jardin bien sûr sont les meilleures mais si vous trouvez chez votre jardinier ou sur votre marché des "roma", des "olivettes" ou des "coeur de boeuf" (des vraies anciennes pas les "clones-copies" modernes) vite profitez-en : elles ont un maximum de chair et des graines si fines qu'elles ajoutent au petit goût de noisette sous la dent qui est délicieux !Nah!

### NOTES DIÉTÉTIQUES :

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis donc il y en a pas !

Pour les "sans gluten" avec vos épices à vous, tout va bien

Pour les "sans sucre" il y en a un peu certes dans la salade et les tomates mais c'est quand même raisonnable. En toute objectivité, je pense que vous pouvez vous régaler ... si vous n'avez pas le saladier !!

Pour les "sans gras" utilisez une sauce vinaigrette à vous qui n'a quasi pas de gras et pour l'huile aux 2 basilics ? il n'y en aura quand même pas beaucoup, surtout si vous êtes sage sur la quantité

Et puis vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KI KON A !**