



VELOUTE D HELIANTHIS et “TREMPE” AU GINGEMBRE

Ingrédients

tranches pain sec
rhizome de gingembre
poudre de Perlinpinpin (note 2)
crème double ???

gousses d’ail
Héliantis (note 1)
bouillon “vieille chouette”

Méthode :

Faites cuire à la vapeur (ou au four à onde , selon la méthode “vieille chouette”) vos échalotes et les héliantis (note 1) . Vous pouvez aussi faire cuire le tout dans le bouillon “vieille chouette”

Les “trempes” :sur les tranches de pain sec vous frottez bien le gingembre et l’ail : 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) mais le gingembre est lui toujours “fort” ... sauf si vous avez cultivé un bulbe dans votre serre et dans ce cas les feuilles parfument mais ne “piquent” pas

Passez finement vos légumes, assaisonnez : vous obtenez un velouté très doux . 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 !



Chacun mettra dans son “écuelle” les “trempes” qu’il souhaite et l’on arrose de consommé bouillant

NB Vous pouvez tartinez les “croûtes” de fromages de votre choix (du gruyère sans sel ou un fromage sec à râper , ou du chèvre ou du fromage de brebis ou 2 ou 3 mélangés et faire gratiner au four et les poser sur le potage

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Rappelez vous nous en avons déjà parlé : vous pouvez, s’il sont très frais éviter de peler les héliantis : Les brosser avec un tampon métallique et bien enlever terre et défauts suffit . Sinon ? n’oubliez pas de les mettre au fur et à mesure dans de l’eau vinaigrée pour qu’ils ne s’oxydent pas avant cuisson

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 ail et gingembre . Sinon mettez le potage dans des écuelles allant au four . Posez délicatement sur le potage quelques fines tranches d’héliantis saupoudrez de râpé et faites gratiner sous le grill du four

Pour les diabétiques désolée il y a des hydrates de carbone dans le pain . L’héliantis (comme le topinambour) est “sucré” par la présence d’inuline qui n’a pas d’incidence sur votre taux de glycémie .

Donc je vous propose de mettre des petits tas de fromage râpé sur une plaque en silicone (ou en "téfal") vous faire cuire à four chaud et 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 :

ON FE CA KOI KON PEU AVEC CA KOI KON A