

LES PETITS ... et autres pois ...



VELOUTÉ DE COSES DE PETITS POIS ET POIS CORNES OU GOURMANDS

Les petits pois et leurs cousins les pois cornes vont bientôt arriver alors avec ce beau printemps qui s'annonce et cette recette vous aller en profiter bien vite ... Mettez sachez que tout le goût de votre velouté tient au choix de vos légumes au marché (notes 1 et 2)

INGRÉDIENTS :

des petits pois frais (note 1)

ail ou «sebets» si vous en trouvez (note 3)

pommes de terre vieilles ou pain sec

[persillade de LVC](#)

+ ou - de Piquant LVC et/ou

corps gras pour cuisson (note 4)

[Pour le service](#)

crème fraîche ,fraîchet LVC voir du brebis frais éventuellement pour la «version du moutonnier»

des pois-corne (note 2)

échalotes et/ou oignons (note 3)

«boulhon» LVC

[Perlimpimpin pour les « sans sel »
de la potion de hibou en colère](#)

MÉTHODE :

Préparez les légumes

- Épluchez vos pommes de terre (une petite par personne + une pour la soupière) , coupez-les en cubes et gardez-les dans de l'eau jusqu'au moment de faire la soupe

- Tout d'abord il vous faut écosser vos petits pois (note 1) soigneusement en les « effilant » comme s'il s'agissait de haricots verts : vous garderez les cosses soigneusement et les rangerez dans [un sac de cuisson de LVC](#) .



Vérifiez que toutes les parties fibreuses et dures sont enlevées // puis mettez vos cosses dans un « sac de cuisson » // comme vous le voyez ma « chaussette était un peu filée . Pas de problème, vous tournez la chaussette sur elle_même et vous la retournez sur elle-ême:forcément le « filé » ne sera pas au même endroit et donc vous pourrez sans problème par la suite en extraire toute la pulpe en écrasant le sac avec un pilon le sc posé dans la passoire !

- Bien sûr vous gardez à part vos petits pois ... Ne les croquez pas tous : il faut en garder pour votre potage !!

- Effilez vos pois-gourmands comme s'il s'agissait là de haricots verts : cela vous permettra de vous rendre compte qu'ils sont bien tendres.

- Hachez en petits cubes vos aulx (ou si vous avez eu la chance d'en trouver) faites de même avec vos ailhets. Si vous les aimez faites de même avec échalotes et/ou oignons.

Passons à la Cuisson :

T.S.V.P --->

Cuisson

- Faites revenir dans le corps gras de votre choix (note 4). Lorsque l'ensemble est doré, arrosez de votre bouillon . Faites bouillir et ajoutez vos morceaux de pomme de terre ***ainsi que vos cosses de petits pois dans leur « sac de cuisson »

*** Si vous souhaitez utiliser du pain sec (pour un velouté moins épais vous l'utiliserez plus tard

- Faites cuire quelques minutes à la vapeur vos pois gourmands ainsi que vos petits pois et gardez-les au chaud

- Dès que vous sentez que les pommes de terre commencent à se défaire. Et , sinon ajoutez à ce moment des [«croustilles de LVC»](#) et attendez quelles soient bien imbibées de jus

- Passez finement l'ensemble au moulin légumes (ou à la girafe) : vous obtenez un velouté très doux .



Mettez une grande passoire au-dessus de votre poêlon: posez-y votre sac de cosses et ,avec un pilon, écrasez bien afin d'en extraire le maximum de la pulpe .


Pour moi j'utilise mon araignée posée au bord de la marmite et j'écrase avec une cuillère .

On obtient le même résultat : récupérer le maximum de la pulpe parfumée

Avant de servir, vous ajoutez quelques minutes avant le service vos petits pois et pois gourmands dans la soupière .

Servez bien chaud dans une soupière que vous pré-chauffez

Pour le service :

Préparez tout prêt sur la table un broc de crème fleurette ... et voyez dans les notes diététiques :  la « version du moutonnier »

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Choisissez impérativement des petits pois bien frais donc bien brillants, craquants avec des cosses bien nettes et bien pleines , bien gonflées

(note 2) Les pois cornes ou pois gourmands sont si verts et si tendres seront aussi gourmands que décoratifs

(note 3) Ail : choisissez de la bonne ail d'aquí (de « chez nous ») soit de Beaumont ou de Lautrec . Et puis, avec un peu de chance vous trouverez peut-être des «sebets», ces délicieuses pousses d'ail frais qui sont si délicieuses que si vous ne les connaissiez pas, il vous faut bien vite les découvrir

(note 4) Optez pour le corps gras de votre pays bien sûr . De la graisse d'oie ou du saindoux frais iront bien . Pour moi, je préfère le beurre (avec un rien d'huile pour pas qu'il « brûle » pas) Pour les “sans gras” voyez votre « note diététique » à vous

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” prenez à du vrai fraîche à vous “sans sel” ou gruyère de la vallée du Lison, la tome fraîche de l'Aubrac pour l'aligot, certains chèvres et certains brebis frais iront très bien

Pour les “sans gluten” pensez à n'utiliser que vos épices “maison” bien vérifiées et n'hésitez pas sur l'ail et les herbes .

Pour les “sans gras”. N'utilisez que du fromage (votre fraîche par exemple) 0 % de M.G et évidemment oubliez la crème .

T.S.V.P --->

Pour les aromates faites les cuire dans votre cocotte FAO donc sans gras ou faites les revenir les oignons et l'ail dans du sucre roux : ça vous fera une jolie (et goûteuse) coloration... et pour le reste ce sera certes moins moelleux mais ce sera très bon quand même

Pour les "sans sucre" bien sûr il y a du sucre dans les pois (entre 3.5 à 4 % de glucides) mais oubliez les pommes de terre 7 à 9 %) ou du moins très peu . et bien sûr pas de version « moutonnier » à cause des [«croûtilles de LVC»](#) ...mais dans ce cas vous pouvez utiliser le fromage sec et bien parfumé, râpé puis « délayé » avec de la crème ... une liaison qui donne et moelleux ... et parfum !!

VERSION DU MOUTONNIER *o*

Si vous passez finement vos légumes au moulin légumes (ou à la girafe) : vous obtenez un velouté très doux . à servir avec des "croûtes du berger" :

des tranches fines de pain grillées (voir fiche des « biscroûtes » de LVC) que vous tartinez abondamment de fromage de brebis frais (sur lesquelles vous pouvez saupoudrer un rien de thym frais...).

Vous posez vos tranches délicatement sur le dessus de la soupe bouillante et elles "descendent" en fondant : c'est la soupe du moutonnier



Vous pouvez aussi une autre version des «trempes»: Vous pouvez tartiner des "croûtes" du fromage de votre choix *avec des herbes et faire bien gratiner au four* sous le grill avant de les poser sur le potage ... ou sous le bouillon

Enfin essayez : Vous 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 poserez 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

Post Scriptum : J'allais oublier de vous dire une chose délicieuse

Servez ce velouté froid dans un verre basque en entrée : ajoutez donc quelques pétales de fleurs blanches (le jasmin et les lilas blancs seront juste à point) une branchette fleurie de romarin ou de thym, à défaut quelques baies roses : ce sera aussi joli que bon