



## DES USAGES DE L'OIGNON PEU COURANTS!

### LES COMPOTEES D OIGNONS ... LVC

La planète se réchauffe et pourtant je n'avais jamais vu la neige 10 jours à Montauban depuis que je suis mariée ! Mes oignons étaient finis et ceux achetés au marché me semble avoir pris un coup de froid . C'est clair, un oignon qui a eut froid , les cellules pleines d'eau "éclatent" avec le gel et ils ne "tiennent" plus

Qu'à cela ne tienne! Nous allons prendre un peu de temps ce matin mais nous en gagnerons plus tard . Je vous propose de préparer quelques pots de compotée d'oignons LVC

#### Ingrédients

Des oignons des blancs, des roses , des jaunes ... même échalaisons ou échalotes ça marche aussi

#### Préparation

Épluchez vos oignons et coupez-les en gros morceaux

Au fond de votre pot-au-feu favori, posez un panier en inox qui se déplie jusqu'aux parois et mettez de l'eau à hauteur à bouillir

Mettez vos morceaux d'oignons et fermez le couvercle pour que vos oignons cuisent à la vapeur  
Sinon ??? Pour une petite quantité vous pouvez aussi les faire cuire dans un cuit-vapeur ou le FAO sans problème

Quand ils sont complètement fondants, égouttez-les ( gardez le jus éventuel , vous aurez une base pour du bouillon LVC, pour un potage etc..)

Mixer ou girafe choisissez pour une purée bien fine que vous remettez sur le feu pour que la compotée soit bien bouillante .

Remplissez des petits pots à couvercles à vis que vous fermez aussitôt . Retournez-les sur un linge et CEFINI !

NB : Par sécurité pour prolonger la durée de conservation vous pouvez les stériliser comme la "vieille chouette" et vous en aurez toujours "sous la main" ( voir fiche stérilisation FAO ou la stérilisation "moyens du bord" de LVC)

#### NOTES TECHNIQUES:

Tellement simple que ça ne mérite pas de commentaires .Je n'ai volontairement pas assaisonnée la compotée vous aurez ainsi toutes libertés pour l'utiliser directement comme accompagnement d'un bouilli, ajouté à une sauce, à un potage, pour garnir une omelette

Une arrivée imprévue ?? des petits "niamaniamas" avec une simple tartine grillée ( ou une cuillère roulée dans une feuille de salade pour les sans sucre") bref imaginez car tout est permis !

**T.S.V.P-->**

ATTENTION : Ne les touchez plus vos pots dès lors qu'ils sont retournés . Vous ne pourrez les retourner que bien refroidis ... et pensez aux étiquettes pour vous rappeler dans le rayon du placard !



Le petit reste ??? Utilisez le donc tout de suite en fond de sauce de salade : étonnant, onctueux et faites donc deviner votre secret

### **NOTES DIETETIQUES**

Pour les "sans sel" pas de problème y en a pas !

Pour les "sans gluten" y en a pas dans les oignons donc pas de problème!

Pour les "sans gras" itou y en a pas dans les oignons donc tout va bien

Pour les "sans sucre" c'est pas tout bon parce que les oignons ça contient quand même 10% d'hydrate de carbone et leur indice glycémique est de 10. Comme vous le voyez ce n'est quand même pas une bombe à retardement ... si vous ne mangez pas le pot sur une grande tartine de pain de campagne !

Cela vous changera dans les sauces ou avec des viandes blanches à petites doses

Et puis vous savez bien , vous connaissez ma formule :

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