



## “LOU TOURIN BLANC” D’APPOLONIE

### Ingrédients

Plein de gousses d'ail	saindoux ou mieux graisse d’oie (note 1)
du bouillon “vieille chouette”	un gros œuf
un de vos vinaigres “vieille chouette”	sel ???, poivre
“garniture” ??? (note 2)	

### Méthode

Mettre à bouillir le “bouillon vieille chouette”

Peler les gousses d’ail et les “piquer” (coupez assez fin mais pas écrasez).. Les faire revenir dans la graisse chaude mais pas fumante car l'ail ne doit pas brunir et encore moins brûler.

Arrosez de bouillon , assaisonnez au goût et reporter à ébullition .

Laisser “gougoulouter” vingt bonnes minutes . Mais vous pouvez le laisser du “quatre heures” au soir sur le coin de la cuisinière sans problème pour aller ... faire du sport . Et vous pourrez vous restaurer en rentrant !

Pendant que vous faites cuire (éventuellement) tapioca ou pâtes au bouillon - ou que vous rangez les “trempes” dans la soupière -, préparez le “blanchiment”

Séparer le blanc et le jaune de l’œuf . Mélanger une cuillère à soupe de vinaigre (note 1)de votre choix avec un jaune. . Puis lorsque c’est bien homogène ajouter le blanc d’œuf et fouettez avec énergie

Tout le monde est à table ?? HORS DU FEU versez une louche de bouillon sur le mélange en tournant puis remettre le mélange en tournant vivement dans la soupière. Et vous servez brûlant

Si vous utilisez des “trempes” versez et laissez “gonfler quelques instant le pain qui va remonter en se gorgeant de bons parfums avant de servir vos convives

NB vous pouvez semer du gruyère râpé sur les tranches de pain.

### NOTES TECHNIQUES

(note 1) le vinaigre ?? un des vôtres bien parfumés ! Préférez un vinaigre de vin blanc à l’ail et au thym mais bien sûr un bon vinaigre de bon vin rouge ou votre vinaigre balsamique allégé de vin sec seront aussi très bien

(note 2) “garniture” ??? chez mémé Appolonie cela variait avec son humeur elle choisissait selon ses “réserves” . pain??? tapioca ??? Petites pâtes???

Du pain qu’elle avait coupé quand elle le pouvait encore et qu’elle séchait au coin du “cantou” . bien sec . Elle l’enfermait dans un sac de toile ou de papier à l’abri des “mites” ... et elle l’avait toujours sous la main

Du tapioca ? quand il y avait son “Michelet” parceque son “pitchoun” il adorait ces petits grains qui roulent un peu sous la langue

Des petites pâtes alphabets ? parceque sa “Noëlle” aimait écrire des mots au bord de l’assiette avec sa cuillère

Voilà choisissez vous aussi selon votre humeur *MAIS interdit aux “sans sucre”... voyez en bas !*

### NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème avec du pain “sans sel”... juste un rien de poudre de Perlimpinpin pour le “petit +”...

Pour les “sans gluten” choisissez le tapioca ou du vermicelle “sans gluten” ... ou la solution des “sans sucre”

Pour les “sans gras” bien sûr saindoux , graisse d’oie ou de canard , beurre huile (s) ou margarine sont interdits !

Soit vous avez droit à un tout petit peu de corps gras ; préférez qu’une toute petite “lichette” de vraie graisse d’oie pour le goût . Dès que les gousses sont dorées vous “essorez” vos aulx sur du papier chiffon et vous les précipitez bouillantes dans le bouillon chaud

soit il ne vous faut absolument aucun gras : prenez vos aulx en chemise , mettez les dans un sac plastique après les avoir rincées et pas trop égouttées . Une ou deux minutes de four micro-ondes .. et vous tâtez . Lorsqu’elles sont molles ( n’attendez pas trop car après elles redurcissent ) sortez-les vite et écrasez les entre pouce et index : la pulpe cuite sort en une jolie crème ivoire .. que vous délayez avec le bouillon chaud

Enfin pour les “sans sucre” , ne forcez pas sur l’ail quand même car il y un peu de sucre (12% ) c’est quand même tolérable sur la quantité . Mais pour la “garniture” je vais vous proposer deux choses différentes mais très sympa toutes les deux :

Faites cuire à four chaud sur une feuille de silicone ( ou du papier à four ou une feuille d’aluminium mais très lisse car sinon c’est trop difficile à enlever ) des petits “ronds” de gruyère râpé ( ou de tome “sans sel” si vous êtes aussi au “sans sel” ) : vous obtenez des “tuiles” très jolies . “Démoulez” froides et faites les “flotter” sur le potage à la dernière seconde



Autre formule , plus “légère” en calories , faites grillez des feuilles de chou petsoï sous le grill du four : en gros morceaux elles “flotteront” sur la soupe . Vous pouvez même les recouvrir de râpé quand elles commenceront de griller ...

et sinon ??? coupées très fines et ajoutées au dernier moment elles donne une “mâche “ au potage qui n’est pas désagréable .. vous verrez ! Et puis vous savez bien :

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