



## LA MOLENE dite LE BOUILLON BLANC

Le bouillon blanc est appelé aussi herbe de Saint-Fiacre, cierge de

La molène bouillon-blanc était mûre, sa hampe florale peut au Moyen Age comme torche. et l'enduire de p<sup>o</sup>x . Cet usage lui ou « cierge-Notre-Dame ».

Les fleurs séchées du composition de la célèbre tisane date et de nos jours encore en cas tisane n'a en fait des "quatre comprend 7 mélangées à parts la mauve, la guimauve, le la violette et bouillon-blanc.

### TISANE DES 4 FLEURS

Mettre une demi-cuillère à café d'eau bouillante. . Laissez infuser Sucrez avec une cuillère à soupe lavande ou de apin) et buvez bien chaud . Prenez-en 4 ou 5 tasses par 24 heures les premiers jours, puis diminuez progressivement au fur et à mesure de son effet . Chez les personnes sujettes à des problèmes de cet ordre , dès le premier ressenti du froid , 2 ou 3 infusions à 3 heures d'intervalles devrait éviter le mal.



herbe à bonhomme, grand chandelier, Notre-Dame, Oreille de loup,etc.

autrefois une plante technique. À atteindre deux mètres. Elle était utilisée Pour cela, il fallait en retirer les feuilles a valu ses noms de « herba luminaria »

Bouillon-Blanc entrent dans la des "quatre fleurs" utilisée de longue de refroidissement et de toux. Cette fleurs" que le nom car en réalité, elle en égales : pied-de-chat, le tussilage, le coquelicot,

de ce mélange dans une grande tasse 10 mn et filtrez soigneusement de miel (de préférence : eucalyptus, de ce mélange dans une grande tasse 10 mn et filtrez soigneusement de miel (de préférence : eucalyptus,

## SOUPE DE BOUILLON BLANC et "TREMPEES à L'ALHASTRE "

*Seules les feuilles jeunes du bas de la plante sont tendres et utilisables en cuisine... et utilisées ici !*

### Ingrédients

tranches pain sec  
"bouillon "vieille chouette"  
oignons ou cebettes  
"piquant" LVC  
crème double ???

gousses d'ail sauvage (alhastre )(note 2)  
bouquet de feuilles de molène (note 1)  
Poudre de Perlinpinpin  
un peu d'huile d'olives ou de saindoux  
éventuellement des pommes de terre???

### Méthode :

Très bien rincer les feuilles de molène et les passer à la brosse ce qui aura pour effet d'enlever le maximum des petits poils urticants qui les recouvrent .

Dans un peu de saindoux faire fondre l'ensemble des herbes hachés très fins et si nécessaire vous pouvez faire cuire cette purée au four à ondes ( pour les "sans gras" par exemple ) .

Mouillez de votre bouillon "vieille chouette" très largement Coupez les feuilles de molène en morceaux pas très gros surtout ( Les morceaux seront plus encore petits si on les garde intacts lors du service "à l'ancienne"). Et dès l'ébullition plonger le hachi de feuilles dans le bouillon

Assaisonnez en fin de cuisson pour ne pas "tuer" vos arômes lors de cette cuisson longue

NB : Si vous voulez un potage plus consistant vous pouvez ajouter éventuellement des pommes de terre coupées en cubes .

**ATTENTION** *la molène est assez longue à cuire* et prévoir de lui laisser son temps pour fondre à fond tranquillement Si vous passez finement vos légumes au moulin légumes ( ou à la girafe en insistant ) : vous obtenez un velouté très doux . Servez le alors sur les croutons de "biscottes LVC grillées" .

Si vous avez mis de pommes de terre la consistance sera suffisante sans ajouter ni pain grillé ni "trempes" ... à moins que vous n'ayez rajouté assez de bouillon pour un consommé fluide

Ou bien comme "tata Maria", laissez les morceaux de légumes se mélanger avec celui des "trempes" seulement sur le palais : ce n'est pas mal non plus !!. Assaisonnez selon vos goûts !

Les "trempes" ??? se sont des tranches de pain sec sur lesquelles vous frottez bien l'ail et les herbes (alhasstre et cebettes (note 2) . Il faut *bien les serrer en bottes* dans votre main : 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 l'ail nouveau a un parfum irremplaçable ...

Vous pouvez hacher l'excédent et le faire cuire dans la soupe directement sans problème .... Les trempes doivent être verdies par les herbes



Chacun mettra dans son "écuelle" les "trempes" qu'il souhaite et l'on arrose de consommé bouillant

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 !

NB : Vous pouvez aussi tartinez des "croûtes" du fromage de votre choix ( *sur les herbes* ) soit avec du fromage de gruyère sans sel ou un fromage sec à râper , ou du chèvre ou du fromage de brebis ou 2 ou 3 mélangés ) et faire bien gratiner au four avant de les "poser" sur le potage

## NOTES TECHNIQUES

(note 1) Alhasstre (l'ail sauvage) a bien sûr a bien sûr un parfum différent , mais si vous ne trouvez que des plantes cultivées ça marche quand même . (ajoutez par exemple ciboulette, persil, ail et même du celeri permanent

En revanche, si l'ail en poudre , "regonflée" dans du lait en fin de saison peut faire "illusion" ce n'est qu'en la "tartinant" sur le "trempes" comme de la confiture ... mais .... c'est pas pareil

Il sagit d'une soupe de printemps que vous ne sauriez réaliser l'hiver qu'avec quelques boccoux LVC !

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

## 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 l'ail et les herbes .  
Sinon mettez le potage dans des écuelles allant au four . Posez délicatement sur le potage quelques fines tranches de rutabaga frais cru ( ou de panais ) : ça "flotte" alors saupoudrez de râpé et faites gratiner sous le grill du four

Pour les "sans sucre" désolée il n'y a presque que des hydrates de carbone dans le pain ! alors pas de "trempes" .

Donc je vous propose une autre solution : Ajoutez les herbes directement dans la cuisson du potage en même temps que la molène ( et les pommes de terre si vous en mettez)

Puis 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 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 vous savez bien :

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