



CRÈME D ORTIES ET COMTÉ DU LISON

Vous allez vous servir pour l'essentiel de la recette de la crème d'orties

Cueillez vos orties avec une faux ou une serpette et laissez les un peu sécher pour que les piquants ne soient plus agressifs . Préparez et trieze soigneusement vos feuilles d'orties . Bien les rincer pour éviter en particulier la présence de « squatters » : notre sauce pourra être consommée par les végétariens !!!.

INGRÉDIENTS:

des orties jeunes	ail (note 2)
échalote (note 2)	comté du Lison (note 3)
« bulhon » de LVC	ghee ou beurre clarifié LVC (note 4)
Poudre de Perlimpimpin	piquant LVC

MÉTHODE:

version 1

Pour les cuire vous avez le choix : la vapeur ou simplement un petit tour au FAO dans une jatte avec un peu d'eau avec un film étirable avec juste un petit trou ou deux avec [«chapeau l'épingle»](#) : les feuilles «tombent» très vite . Il faut les cuire juste assez pour qu'elles soient bien tendres Mixez soigneusement et vous obtenez une «base» de sauce .

Hachez très finement votre mélange (1/2 aulx, 1/2 échalotes) . Ne “piler” vos aromates au mortier(ou au mixer) que si vous souhaitez une sauce bien lisse . Si vous le pouvez faites les bien “fondre” et dorer dans un peu de ghee ou autre « gras » de votre choix (note 4) Lorsque c'est bien doré ajoutez votre pulpe d'orties . Et laissez plus ou moins “roussir” au goût . Versez un peu de « boulhon » bien chaud en tournant vigoureusement.

Laissez “gourgouler a pitchou foc” (mijoter à petit feu) jusqu'à une consistance. Assaisonnez avec Poudre de Perlimpimpin et piquant LVC .**Goûtez** .Vérifiez l'assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) .

Tout en tournant sans arrêt avec un fouet, incorporez alors petit à petit le Comté du Lison que vous avez râpé très fin . Vous devez obtenir une sauce bien liée et soyeuse à utiliser aussitôt

Re-goûtez : vous pourrez toujours rajouter pour corser les épices
mais vous ne pourrez pas en enlever .

NB : S'il vous en reste vous pouvez mettre dans un potiot avec le couvercle et sa protection habituelle .

Froide elle est moins savoureuse à mon avis . Lorsqu'elle sera refroidie vous pourrez la stocker au frigo mais ATTENTION pas plus d'un « réchauffage » elle perd tout attrait . Pour la réchauffer il faut le faire au bain-Marie et « touyant » sans arrêt avec votre fouet .

T.S.V.P -->>

Éventuellement vous pouvez la réchauffer au FAO mais sortez-la souvent et « touillez » vivement pour lui redonner son velouté et servez aussitôt.

NE JAMAIS RÉCHAUFFER PLUSIEURS FOIS:DANGEREUX ET PAS BON

REMARQUE *: Si vous aviez la possibilité d'utiliser des fromages « salés », testez avec du brebis basque bien sec, un vieux cabécou qui a bien vécu ... voir du Maroilles , du Munster ou un Roquefort du « vieux berger » ... C'est autre chose évidemment ... mais pour un « extra » ...

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Si vous avez opté pour un “boulhon” de légumes le plus parfumé possible : le goût de votre sauce viendra aussi de lui et ajoutez-lui une ou deux gouttes de votre alcoolat de cannelle LVC

(note 2) Choisissez ici moitié-moitié des aulx et des échalotes les plus “typiques” possible. Si vous en trouvez, choisissez de la petite échalote grise (“moches” oui, mais typiques). Pour les oignons les plus parfumés seront les meilleurs !

(note 3) Je vous conseille ce fromage, le comté du Lison découvert par hasard lors d'un de nos voyages et qui, bien que « sans sel » a un excellent goût ... même pour les « avec sel ! Juste un peu difficile à trouver ...

(note 4) Vous pouvez utiliser du ghee ([voir la fiche LVC ainsi que celle du beurre clarifié](#)) , typique de la cuisine hindou ais vous pouvez si vous le préférez (et que vous le pouvez!) utiliser de la graisse de canard ou d'oie, voir le « grass » de votre tessou : le goût sera juste plus « rustique »

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas : on en a pas mis DONC Y EN A PAS .. si vous utilisez bien un fromage « sans sel »!

Pour les “sans gluten” avec des épices vérifiées il n'y a plus de problème

Pour les “sans sucre” : certes il y a des traces de sucre dans les orties et les aromates mais c'est « symbolique » . Et puis ce n'est qu'un peu de sauce dans votre assiette ...

Pour les “sans gras” , vous pouvez tout cuisiner les aromates et les plantes au FAO Et ça marche parfaitement . Mais le Comté du Lison est « sans sel » certes mais pas « sans gras » ,Mais il existe des fromages allégés en M.G que vous pourriez utiliser : ils sont juste « sans parfums » ! alors mttez-en moins et soyez raisonnable pour la quantité . OU

Peut être que si vous avez droit à un peu de sel, pour plus de goût, vous pourriez opter pour la **REMARQUE *** Je sais c'est pas pareil mais

ET puis vous connaissez ma formule :
ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A