



## LA MOUTARDE SAUVAGE

### Les moutardes :

Vous trouverez les deux principales ( la noire et la blanche ) dans les friches ... ou dans un coin de votre jardin . Nous utiliserons ici la blanche ... parce que j'ai la chance d'en avoir au jardin . C'est une chance car elle reste plus tendre plus longtemps

Guettez les graines car vous pourrez les utiliser pour faire votre moutarde à vous . (Voir la fiche ) ou assaisonner vos plats

Mais au printemps cueillez les jeunes pousses bien goûteuses dans une salade de laitue ou de scarole qu'elles relèveront de leur parfum piquant , délicieux . C'est ce que nous allons faire avec des gnocchis .

### GNOCCHIS A LA MOUTARDE BLANCHE FRAICHE

#### **Ingrédients**

des gnocchis frais ( voir recette de la pâte )  
des cebettes et des ailhets  
du bouillon LVC  
des morceaux de filets de poisson étuvés  
de la crème fleurette ( voir note 2)

des pointes de moutarde  
de la persillade LVC  
du "piquant LVC"  
des oeufs durs

#### **Méthode :**

Nettoyez bien les pointes de moutarde ( voir fiche lavage des légumes) aux trois eaux par précaution

Faire "revenir" les des cebettes et des ailhets coupés en petits bouts dans l'huile d'olives , puis faire "fondre" les petites pousses de moutarde coupées en morceaux dont vous ne gardez que le tendre



Ajoutez du bouillon en suffisance et faites évaporer à grand feu . Quand le jus est assez réduit ajoutez vos gnocchis que vous faites "gonfler" dans le jus .

Puis vous ajouter la crème peu à peu au fur et à mesure et vous obtenez des gnocchis moelleux avec juste de jus crémeux . Réchauffez au besoin vos morceaux de filets de poisson dans le jus

Servez vite bien chaud tel quel avec des oeufs durs froids ou mettre le tout dans des petits plats à crèmes catalanes , nappez bien et saupoudrez légèrement de chapelure maison et de filaments de vieux brebis sec , le tout dans un four très chaud . Dorez et servir brûlant

Avec une salade d'endives et de choux de Chine avec sa petite sauce relevée de votre moutarde hachée fin vous aurez un petit dîner très sympathique .

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

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) *Il vous faut toujours vérifier l'origine de vos plantes sauvages*

Attention aux éventuels traitements des agriculteurs car nous ne partageons pas les mêmes valeurs car il s'agit pour nous de “bonnes herbes” et pour eux de “mauvaises herbes” qui poussent si bien quand elles se plaisent quelque part .!

*et surtout*

Sans faire de catastrophisme l'échinococcose alvéolaire ou maladie du renard est très répandue dans certaines régions Il faut donc prendre les plus grandes précautions pour la consommation des plantes sauvages Voir la fiche “LAVAGE DES LEGUMES”

1 Donc lavez soigneusement avec une eau saine + de l'eau de Javel en premier

2 puis à l'eau avec du vinaigre d'alcool en deuxième

3 puis eau claire en dernier .

Bien sûr comme cela cuit il n'y a pas de risques mais c'est une bonne précaution à prendre pour éviter tout risque d'oublier ... en particulier dans la sauce de salade qui elle est crue !

## NOTES DIETETIQUES

Pour “sans sel”et les “sans gluten” c'est sans problème avec des gnocchis aux seules pomme de terre qui ne contiennent pas de gluten mais attention aux gnocchis du commerce qui contiennent souvent de la farine

Pour les “sans gras” vous pouvez ne pas utiliser du tout d'huile d'olives mais faire cuire tout directement dans le bouillon

Mais pour les “sans sucre” vous devez éviter les gnocchis car selon leur fabrication ( pommes de terre ou farine + pommes de terre ) dans les deux cas c'est interdit ... ou du moins dangereux ( entre 55 et 75 % de glucides !) Optez pour des morceaux de courgettes à la place mais attention faites pré-cuire votre jus avant car la moutarde est plus longue à cuire que les courgettes D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

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