



PAQUERETTES

SALADE DE ROMAINE, CRESSON ET FLEURS DE PAQUERETTES

Ingrédients :

salade romaine (note1)

du "piquant" "LVC"

yaourt "vieille chouette" ou crème fleurette

moutarde "vieille chouette"

jus de pomme "maison" ??? au besoin

bouquet de cresson

vinaigre de soucis "LVC"

poudre de Perlimpimpin

fleurs de pâquerettes (fraîches si possible)

pétales soucis séchés (au goût)

Méthode:

Préparez les feuilles de salade (**voir fiche** nettoyage des légumes) et de cresson . *Insistez* très soigneusement sur le nettoyage du cresson (vinaigre) , souvent un hôte de la douve du foie , parasite transmis le plus souvent par le mouton ... ou les renards . Il est malheureusement mortel chez l'homme dans la majorité des cas Bien les égoutter après leurs trois "bains"

Préparez la sauce au fond du saladier : Mélangez au fouet, yaourt "vieille chouette" (ou crème fleurette si vous pouvez car ce sera plus "doux"), vinaigre de soucis "LVC" (très peu) , un peu de moutarde LVC puis du "piquant" "LVC" et la poudre de Perlimpimpin .

Si nécessaire "allongez" un peu votre sauce de bon jus de pomme frais "maison" Vérifiez l'assaisonnement et ajouter quelques pétales de soucis séchés ... pour le coup d'oeil ... et pour le goût ! .

ATTENTION la sauce ne doit pas être trop forte elle "tuerait le parfum des pétales de fleur !

Au dernier moment mettre par "couches" entre "distribuez" des jolies épanouies .

Gardez les plus jolies pour . Vous ne "fatiguerez" qu'au dernier moment

Servez donc cette salade sauce (boeuf aux carottes , une "parmentière" aux fiches) ,



les feuilles de salade lesquels vous petites pâquerettes

le décor sur le dessus (tournez) la salade pour ne pas la "cuire"

avec une viande en civet de garenne ou deux purées (voir les

Avec une quiche Lorraine, une tourte au potimarron et au saumon . Vous verrez c'est délicieux pour un dîner en amoureux . Mais profitez-en vite car les fragiles pâquerettes fleurissent bien peu de temps .

NOTES TECHNIQUES:

ATTENTION

PAS DE FLEURS SORTANT de chez les fleuristes : elles sont droguées" pour fleurir et les engrais sont souvent poison pour les organismes humains

Même traitement pour les fleurs que pour les salades vous savez bien combien notre "ami Goupil" est dangereux

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis et dans la sauce nous n’avons utilisé que des produits maison LVC “sans sel “!

Pour les “sans gluten” pas de problème particulier : nos épices sont “sans gluten”

Pour les “sans sucre” ce n’est pas tout à fait absolument “sans sucre” . Dans les aromates les quantités d’hydrates de carbone sont négligeables comme dans la fleur de pâquerette
Prenez de la crème au lieu de yaourt, (si vous le pouvez) . Il n’y a quasi pas de lactose (pas de sucre donc) et ça sera même encore meilleur vous verrez

Pour les “sans gras” faites bien attention à utiliser du yaourt fait au lait écrémé et ajoutez à la sauce un rien de jus de pomme frais (ou une cuillère à moka de miel de châtaignier... à tester et adopter selon vos goûts) , vous ne serez pas déçu

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