



SALADE D'ETE CHOUCHOUS TUFU et PETUNIAS

Les cristophines , chayottes ou chouchous portent mille noms selon les pays où elles poussent mais elles ne se contentent pas d'avoir un nom charmants , elles sont très bonnes !

Elles se prêtent aussi bien aux préparations “salées” qu'aux desserts auxquels elles apportent de la fraîcheur avec un si petit nombre de calories , si peu de sucre et ni gras, ni gluten qu'elles peuvent être aimées par tous

Je me suis aperçue que cette salade d'été avait disparue du livre des recettes alors je vous la redonne Avec le l'exceptionnel beau temps actuel, il y a encore des cristophine sur le marché (elles se gardent au frais très longtemps) et mes pétunias auront encore quelques fleurs dans ma serre ! Alors je pourrais faire cette saladette dans quelques jours pour les fêtes !

Ingrédients :

des Cristophines

du tofu

du “piquant” LVC

et des fleurs de pétunia (note 2)

une laitue + une autre salade de votre choix

de la poudre de Perlimpimpin

vinaigrette riche ou sauce rose légère LVC

Méthode:

Comme d'habitude trie et laver très très soigneusement vos légumes et vos fleurs que vous allez consommer crus (voir fiche lavage des légumes dans les techniques) . Ici j'ai utilisé romaine (pour le “vert”) et des endives (coupez les comme en Belgique “en travers” : ce sont des boutons de feuilles “encastrées en rosace et vous aurez ainsi des sortes de fleurs bien jolies) ... Mais surtout faites en fonction du marché !

Sortez le tofu frais de votre bocal maison ou de sa poche si vous l'avez acheté . Pour l'industriel, rincez-le soigneusement et coupez-le à votre fantaisie en tranches ou en cubes ou autres formes à votre choix par exemple pour Noël , avec des emportes-pièces étoiles ou sapins . Les cubes sont plus pratiques pour les “sans sel” qui doivent le “dessaler” d'abord dans un bain très chaud , égouttez et remettez “trempez” dans un bain de lait (pour ceux qui sont allergiques au lactose, optez pour du bouillon LVC (voir fiche) aux herbes mais sachez qu'ainsi selon les herbes et les épices choisis le tofu va se colorer (mais aussi se parfumer un peu)

Fruits suspendus à des lianes géantes, les tofus ne risquent pas en principe d'avoir été souillés par Si elles sont fraîches les cristophines ont la peau fine et vous pourrez les utiliser telles quelles . Attention quand même car certaines espèces ont des piquants très durs qu'il faut éliminer soigneusement car certains sont même “enracinés” dans la peau .

Sinon, vous les éplucherez par gros quartiers après les avoir ouverts : trop contorsionnés les chayottes sont difficiles à éplucher entiers

Maintenant ouvrez les , enlevez les noyaux (on verra plus tard) et coupez les morceaux (avec ou sans peau) au choix en tranches fines

Les fleurs de pétunia? Récupérez bien que la corolle (les pétales sont soudés et il est facile de tirer la petite “trompette”) . Vous pouvez mettre des corolles entières ou les couper en morceaux comme vous préférez . Les sépales ne sont pas bons . Inversement gardez les pour la présentation et vos convives pourront tremper les fleurs dans la sauce en tenant la fleur par la queue

T.S.V.P-->

Sortez votre bouteille de sauce , vinaigrette riche ou légère LVC et préparez des petits pots supplémentaires pour le service ainsi vos convives pourront en rajouter au goût .

Remplissez votre saladier par “couches “successives en assaisonnant d’un mélange de “piquant LVC” et de poudre de Perlimpimpin pour pouvoir plus facilement avoir un peu de tout dans chaque assiette . C’est plus facile pour “fatiguer” votre salade mais c’est pas très joli au service

Vous pouvez dresser vos assiettes en mêlant les divers éléments harmonieusement , arrosez d’un peu de sauce et servez en posant une ou deux fleurs réservées au bord de l’assiette .



C’est beau, c’est bon et c’est régime” ne serais-ce que pour la ligne et cela accompagne si bien une grillade (poisson ou viande) au barbecue ou au feu de bois

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Méfiez-vous de certaines chayottes vert franc et bien lisses : Certes vous ne risquez pas d’avoir à les éplucher ... qu’en apparence car la peau est en réalité dure, épaisse et même amère parfois !!

(note 2) des fleurs de pétunia (choisissez des bleues ou des blanches si vous pouvez : c’est celles qui ont le meilleur goût ... et qui décoreront le mieux votre plat !

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes ” puisqu’il y en auras pas .

Pour les “sans gluten" ? pas de soucis non plus avec des épices maison !!

les “sans sucre” y trouveront leur compte (moins de 3% de sucre)!!

et même Pour les "sans gras" ils ne risquent rien avec une sauce légère LVC et vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A