



Ensalada de ortetas

Salade aux herbes sauvages

Ingrédients :

salade verte (note1)

mélange de vos bonnes herbes du jardin (note 2)

piquant LVC (note 3)

persillade LVC(voir recette)

sauce salade LVC

Méthode:

Dans un saladier mettez une bonne couche de votre sauce LVC , ajoutez persillade .et piquant LVC en fonction de vos herbes méfiez-vous du "piquant" de certaines salades

Et c'est là toute votre responsabilité : faire les bons mélanges . Pour le moment , en automne ici nous avons encore quelques pommes de salades des champs bien blanches et douces, ajoutez un rien de choux petsoï (ils sont plein de sucs et bien "craquants") , peut-être de la roquette (mais goûtez -la car cette année elle est particulièrement forte ayant manqué d'eau) , les dernières feuilles de chénopodes qui n'ont pas gelées, les premières "doucettes", des jeunes feuilles de betteraves rouges , des jeunes feuilles d'épinards, quelques morceaux de vert de cardes



Et des jeunes pousses d'oignons hachées grossièrement (vous savez les "sebettes")

Servez avec des "cabecous en mantels" ou le Montayrols . Et quel délice le contraste entre la salade bien fraîche et le fromage fondus dans son "mantel" ou l'onctuosité des légumes et des viandes fondantes !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Si vous ne vous rappelez pas la sauce de salade LVC , je vous aide moutarde LVC, yaourt LVC , du "piquant LVC" , un peu de bouillon LVC aux herbes , un rien de jus de fruit LVC , et du vinaigre maison LVC . Agitez avec énergie . GOÛTEZ et corrigez avant de l'utiliser , + de piquant? - d'acide à vous de jouer .

(note 2) Voyez la fiche persillade LVC . Trop pressé ?? Ail, échalote, beaucoup de persil + ici quelques brin de coriandre, le persil chinois ne gêtera rien !

T.S.VP->

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis !

Pour les “sans sucre” bien sûr il y en a un peu dans les salades mais si peu et ça pèse bien peu alors pour une fois ...

Pour les “sans gluten” si vous vous en tenez à des épices “maison aucun risque

Pour les “sans gras pas de problème avec la sauce LVC sans gras (yaourts 0%)

Avec des produits “basiques “ revisités LVC tout le monde peut profiter de cette recette simplissime :

ON FE DU BON AVE CA KOI KON A

**SERVEZ VOTRE INSALATA DES ORTETAS AVEC DES CABECOUS EN MANTELS
PAR EXEMPLE**