

: la "PANADEE DE MORUE"

Ingredients :

à parts égales :

ingrédients:

céleri-rave

panais

navet

topinambour

épices

sel ? selon les instructions de votre médecin

votre poudre de Perlimpin à vous

des croûtons de pain dur trempés au préalable

de la potion du diable ???

en part triple par rapport aux divers

morue dessalée et précuite

liquides

du "boulhon" de cuisson de la morue

du boulhon " de cuisson des légumes

AU GOÛT

un lait végétal LVC au choix

de la persillade LVC + ou - forte

Deux versions possibles :

version "fromagère"

par futur verre de "plat" pour votre malade

malade

1 cuillère d'1, 2 ou 3 fromages de familles diverses

version "fermière"

1 oeuf pour 2 verres de "plat" pour votre

NB : Rien n'interdit une version "mixte" avec ajout à la fois de fromage et d'oeuf : c'est plus nourrissant sans ajout de beaucoup de volume

METHODE :

Hachez vos ingrédients solides (dont les morceaux de pain égouttés) pour accélérer la cuisson en petits morceaux qui cuiront ainsi plus vite .

Portez à ébullition votre "bulhon" ou un mélange des deux au goût. Testez avec votre "cuiller à testar" ou votre "potiot à testar"

Lorsque ça bout "a grossas bolhon" , versez votre hachis et brassez pour bien mélanger jusqu'à la reprise du bouillonnement . Baisser alors "a pitchou foc" et laisser "gorgolar" doucement jusqu'à la "fonte" des légumes

MIXER plus ou moins selon les goûts ... et les possibilités des convives. Essayez car vous pourrez toujours remixer si nécessaire pour n'avoir plus trace du moindre brin mais vous de pourrez pas remettre des petits bouts ...

:

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on n'en met que si on veut et ici on en met pas !

Pour les "sans gluten" en principe pas de problème avec du "piquant LVC" et de la poudre de Perlimpimpin "maison"

Pour les “sans gras”? quasi idéal : y en a pas dans la morue ni dans les légumes utilisés non plus que leurs "bouillons" pour une fois profitez d'un bon plat !

Pour les “sans sucre” sûr, il y en a un peu dans les légumes mais il vous faut aussi des fibres pour votre transit intestinal alors faites la balance selon les avis de votre médecin : c'est vous qui voyez et puis vous vous rappelez :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A