



## POUR LES "VÉGÉTARIENS", "VÉGÉTALIENS" et autres "VÉGANS"

### "PIKNIK" LÉGUMIER mode LVC

Avec les réserves de votre "ricantou" imaginons de les regrouper (avec quelques "ajouts"... ) pour faire un "ZOKAZOU" bien sympathique avec les moyens du bord

Pour ceux qui ne peuvent pas avoir "des réserves", ils trouveront, lorsque c'est possible dans leurs magasins spécialisés de quoi improviser eux aussi . Nos idées les aideront à respecter quand même les fameux "sans" ... avec plein de bonheur ...

Vous n'utiliserez que des produits "connus" de vous, vous savez que c'est "naturel" ... et que vous n'allez pas mettre n'importe quoi dans votre "casse-croûte" nah ! !

#### **INGRÉDIENTS : C'est là tout votre "travail" avant**

##### **Le contenu de vos plats, assiettes et récipients divers seront bien signalés**

soit par une étiquette collée sur le pot ,

soit avec une brochette de bambou passant à travers un petit carton blanc piquée dans l'aliment afin que celui qui n'aime pas le beurre salé ou la moutarde sucrée ne tombe dessus !!

Dans des "potiots" vous allez mettre plein de choses à associer, à grignoter, à picorer , à tartiner etc ...

#### **les classiques :**

les mendiants, [l'arachide et son pesto](#), des [amandes](#) , et vos [mendiants pour sans sel](#)  
des noisettes et

les [noix diverses](#) et pensez aux fruits secs :

abricots séchés, vos [pommes et poires séchées mode LVC](#), dattes (farciées ou nature), figues (farciées ou nature), pruneaux (farci ou non), etc ...

#### **les moins classiques**

comme les bananes séchées, vos cerises et fraises séchées ainsi que les fruits confits

et pensez aux olives même pour les "sans sel" avec [olives sous la cendre](#) ou [anchoïade mode LVC](#)

**Des Potiots** de beurre (doux et/ou salé ) voir des [beurres parfumés](#) , voir des [crèmes](#) et pour les "purs", absolument "sans" il existe des margarines et autres "succédanés" "sans" qui , "arrangés" mode LVC pourront jouer le même rôle . **Relisez** les étiquettes" car forcément le goût des produits est "renforcé" avec des additifs : mais vous connaissez **vos** produits ...

**Attention** ça a tendance à fondre ! Aussi mettez plusieurs petits pots au frigo : vous les remplacerez au fur et à mesure qu'ils seront vides

#### **les "assaisonnements"**

[vos moutardes de LVC](#) et [les moutardes selon LVC](#) ou et bien sûr pensez aux dérivés mode LVC comme les [moutardes pour les "sans"](#)

vos "vinaigrettes", sauces légères et autres sauces moutarde de LVC dérivées, le tout dans des "contenants" idoines afin que chacun puisse se servir à son goût sans crépir pour autant le corsage neuf de l'inconnue qu'il était en train de "draguer" ... pour l'art de la conversation, bien entendu !

#### **Toutes ces petites choses au vinaigre :**

comme ["les câpres de Cochise"](#) , ["les cornichons a môa"](#) ou les ["fleurs d'hémérocailles au vinaigre"](#)  
et [autres fleurs de yucca farciées](#) ... et [les aux au vinaigre](#) et aussi ...

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

... d' autres "trucs qui piquent " comme les [capucines confites](#) ou les [pikanteries](#) de LVC que chacun va utiliser à discrétion

**ET VOS SAUCES :** Regardez le fichier [sauces](#) et choisissez!! Sortez vos plateaux à sauces : les vôtres seront les meilleures puisqu'elles seront faites avec "amour" .  
Référez- vous au [fichier sauces](#) où vous trouverez plein de recettes et d'idées supplémentaires :  
Retrouvez par exemple [les aïolis divers de LVC](#) , [un "pissalat" mode LVC](#) , les ["anchoïades de LVC"](#) car une sauce ça change tout !  
À vous de sélectionner celles qui sont compatibles avec **vos** régime et plairont à vos hôtes

### **Sortez vos flacons**

d'huiles "classiques" et les vôtres : huile d'avocat, [d'onagre](#) et autres huiles de fleurs etc...  
et vos vinaigres : les parfumés ([de melon](#), [d'onagre](#), et voyez ["vinaigre et vinaigres de LVC"](#) ) afin que chacun puisse renforcer ses assaisonnements selon son choix

**mais ...**

selon les convives méfiez-vous des choses très typique comme [l'huile de hibou en colère](#) ou de la [potion du diable](#) : il ne faudrait pas qu'un "rigolo" arrose discrètement quelques sandwiches ou niamaniamas des autres convives : ça gâcherait la fête !

### **Mais vous pouvez sortir quelques "zacôté"**

qui peuvent corser comme [coulis et confit de chicorée](#), coulis de fruits et les choses extraordinaires comme votre ["caviar de sureau"](#) qui ira si bien avec les coquillages, le poisson et les grillades !  
Ou coulis de légumes , [pommatouille de légumes](#) mode LVC  
et autres "léguminades" , vos "coulis" de légumes qui peuvent aussi bien servir de garniture pour des plats, des "sandwichs et autres bereks, crêpes , galettes etc ..

Pensez aux fameux "**chutneys**" de nos voisins anglais et autres "**exotismes**" :

Lorsque vous avez fait des "confits de fleurs" et ceux de "fruits sans sucre" : ils ne marieront superbement pour des niamaniamas exceptionnels  
ou pour des assaisonnements "sucré-salés" (surtout qu'ils seront "sans sel!")  
pensez à vos ["lemon curd de LVC"](#), et autres [sauce avocat calamondin citron](#)  
sortez une ["boîte de sanadela"](#) (l'oseille assaisonne merveilleusement le poisson)  
ainsi que [la potiframboise de LVC](#) ou la [crème d'avocat aux oranges sanguines](#)

Pensez à vos "**tartinades**" à vous comme [la cacaotade de LVC](#) , [la Chicourgeade de LVC](#)

ou tous vos fameuses compotées et vos délicieux confit de fruits comme :

[confit ananas frais citron patates douces](#),

[crème d'avocats aux mandarines](#), (crème dessert pour "ss" peut se déguster avec du jambon cru)

[crème de betteraves rouges et figues vertes fraîches](#), (n'utilisez que la crème de la recette)

[veloute de carottes au miel](#),

[confit de coings au macis](#)

[confit de courgettes à la cannelle](#) ou [confit courgettes et 3 fruits d'été](#) ,

[confit de cormes pour Françoise](#),

[confits de fruits d'été](#) : une base qui peut toujours vous inspirer !

[confit de gigérine et oranges](#)

[confit de panais à l' agastache](#),

[confit de panais à l' agastache et aubépine](#) ,

confiture de pommes de terre aux épices d'hiver,

[votre gelée des oiseleurs](#)

lesquels vous retrouverez [au fichier](#) dans les fruits correspondants

En saison pensez aux **fleurs farcies**, si jolies et agréables sur votre table

... par exemple les [chapeaux de lutins](#) ainsi qu'[aux fleurs de yucca farcies](#) ,

Et en toutes saisons : sortez [vos chips étranges](#)

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

## MAINTENANT SORTEZ LES CHOSES "SOLIDES"

Pensez à toutes les bonnes choses que vous pourrez préparer à la dernière minute à partir :  
du frigo et de votre [machine "sous-vide"](#) ... votre "associée"  
des trésors de votre cher ["congélateur-coffre-aux-trésors"](#)  
de votre barbecue [et de ses trucs](#) et [autres trucs](#) ,  
de [votre four ou vos fours](#) ,  
de votre "FAO" ( [four à micro-ondes](#))  
et la [plancha-crêpière](#) de LVC elle va marcher très bien .Bien sûr si vous avez une belle plancha que vous a apporté la fête des Mères (ou des pères) il n'est pas interdit d'en user : on n'en abuse jamais !  
C'est le moment ou jamais de penser à sortir [vos gants de LVC](#) et mettez-les donc de côté pour "après"  
la fiche du nettoyage : votre ["SAPEUTOUJOURSERVIR"](#) et le [nettoyage des engins de cuisson](#)

**Pour les coquillages, crustacés et poissons : SI VOUS Y AVEZ DROIT** sont une excellente source de protéines et corps gras de qualité

Vous avez peu de ressources car leur cuisson est difficile dans le cadre d'un "piknik", fut-il "intra-muros" mais en prévoyant en avance (même parfois la veille) vous pourrez avoir

Un plateau de **coquillages** : Au dernier moment selon les ressources de la saison : **Un bon conseil?**  
Voyez votre "vrai" poissonnier qui lui connaît la saisonnalité des poissons et des coquillages ... comme il voudra vous revoir , il sera de bon conseil)

Et les huîtres ? [Voyez la recette avec l'avocat](#)

Inévitables les **crevettes** (bien sûr elles seront d'élevage et pré-cuites) mais si vous en trouvez (même des congelées, tant pis elles ne sauteront pas dans la poêle!) vous pourrez les faire sauter dans une poêle brûlante et les flamber au Chouchen... ou les griller sur la plancha mais **n'oubliez pas vos gants !!**  
et si vous en trouvez : des petites grises qu'on grignote en entier c'est magnifique

Vos "**rillettes**" à vous de colin, de crevettes, de maquereau, de St Jacques, de sardines etc ... et n'oubliez pas [les sardines grillées marinées au citron](#)

Des **poissons "fumés"** mode LVC des filets de saumon ou comme [les harengs](#) , les [flirts](#) ou les [truites fumées](#) (fiches [saurisserie](#) et le [fumoir de LVC](#).)

Vous pouvez aussi préparer des ["gaufres aux herbes et cuisses de grenouilles"](#) ou, frits à la dernière minute un [buisson d'éperlans](#) et les [jols frits](#) à servir avec des sauces diverses

De même, vous pouvez servir des céviches préparées à l'avance : [ceviche 3 poissons au shizo](#) et de même préparez un [Yin-Yang des 2 poissons](#)

Si vous avez pu prévoir préparez de [chouettes assiettes aux 5 poissons](#) mais c'est déjà plus compliqué en peu de temps

et si vous pensiez **aux escargots** ? il y a maintenant des élevages un peu partout et frais en "cagouillade", c'est délicieux : ATTENTION il vous faut un jardin!!! Sinon ils s'accommodent de brochettes en alternant des escargots (cuits et décoquillés) avec de mini-oignons et des tomates-cerises  
OU pensez à leurs [copains de mer les bulots](#) ...

Avez-vous pensé à vos [foies gras de la mer](#) et vos [foies de la mer en cocottes](#) ? Et pourquoi pas le superbe [bouquet de roses de la mer](#) qui peut se prévoir à l'avance .

Vous pouvez toujours vous lancer dans un de vos triomphe la fidéjuã mode LVC ou une de vos sublimes Paellas mode LVC

Et si une envie de luxe vous arrive ? 2 recettes de homards vous plairont tant et elles peuvent partiellement se préparer à l'avance : c'est plus tout à fait une "tartinerie", mais c'est si bon ...

[Cataplana céréales ,St Jacques et homard](#) ou [gratin de homard au curcuma](#)

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

## Les fromages ? :

### SI VOUS Y AVEZ DROIT

Le seul "fromage" auquel ont droit les "sans produit animal" est le **tofu** qui n'est pas un fromage et du reste n'en a pas le goût sauf avec beaucoup "d'additifs" !

### Les fromages pour ceux qui y ont droit

Je vous conseille de revoir le [fichier général](#) et en particulier la partie "[diner fromages](#)" ainsi que divers plateaux de fromages dont [celui pour les "sans sel"](#) : il vous faudra "fouiller" car les fromagers ne sont pas "fanas" . Ils craignent les reproches car il faut reconnaître que ce n'est pas le "top" du goût. Mais en faisant le tour des super-marché autour de chez vous, vous devriez en trouver quelques uns ... de corrects . Un passage dans votre "[boite à fromages sans sel](#)" devrait vous aider à les "améliorer" !

Vous pourrez toujours avoir un grand pot de votre fraîcheur , que dis-je plusieurs [fraîchets à vous](#) qui à eux seuls feraient même un "[plateau de fromage](#)" ... pourvu que vous y mettiez plusieurs sortes de vos productions . Avez-vous pensé à la "[fromagée berrichonne de LVC ... et ses radis](#)" ?

mais

Et pour les avec sel, à votre "[boite à fromage](#)" ajoutez-en quelques-uns de plus "classiques" ... quand même pour les "avec" : [après tout c'est la fête!](#)

## Les salades et légumes :

À toutes fins utiles , indispensables pour les "sans" revoyez [donc le fichier Légumes frais et secs](#) où vous trouverez chaque légume en cliquant sur l'initiale de son nom dans l'ordre alpha

Vous pourrez éventuellement prévoir un coulis de tomates fraîches non cuites que vous ajouterez dans un broc à servir frais au dernier moment

Et pensez aussi à un "gaspacho" qui serait une "bonne entrée-en-matière"

UNE PRÉSENTATION PRATIQUE + quelques trucs de LVC cela sera super et... un superbe décor

Prenez un grand panier vieux (à récupérer dans une brocante et à javelliser soigneusement, bien rincer et laisser sécher au soleil) .

Mettez au fond une feuille de plastique (pour pas qu'il fasse "pipi partout!") , puis une bonne couche de grandes herbes (les fougères (surtout les "aigles" qui ne sont sans danger et sont bien jolies!) ou des branches de **laurier-sauce** :

**ATTENTION pas de lauriers-fleurs ou autre lauriers-cerise qui eux sont TOXIQUES**

Pensez aussi aux bettes-cardes avec des feuilles bien fraîches pour faire un fond de panier élégant ... et comestible puisque le "vert" est délicieux en salade ! ... voir des salades bien propres entières Ensuite vous allez y ranger des légumes bien propres ([voir fiche nettoyage des légumes](#)) , tels qu'ils pourront être utilisés directement par vos convives :

### Pour les légumes et aromates utiliser "nature" ou coupés

**Légumes frais "nature"** : Vous pourrez ajouter n'importe quel légume qui peut être mangé cru

Lorsque les légumes sont bien propres ([voir fiche nettoyage des légumes](#)) , ils peuvent être utilisés directement par vos convives :

[L'artichaut](#) : ne prenez que des petits violets pour les manger crus : Vous les avez achetés en "bouquet" T.V.B: lavez-les puis entourez la queue d'un Sopalin bien mouillé, puis roulée dans de l'alu : chaque fleur se gardera au frais (la glacière de LVC ira très bien pour ça) ils seront parfaits dans votre "bouquet" et facile à disposer

les [asperges](#) : les blanches , si elles sont **bien** fraîches et pas très très grosses sont susceptibles de se manger crues (avec une petite sauce aurore par exemple) . Faites comme pour les artichauts et elles "tiendront" très bien dans votre "bouquet"

L'[avocat](#) est un fruit , mais dans ce cas personne ne vous empêche de le mettre dans votre panier . Une astuce pour le "caler" ? Une brochette de bambou (très solide, ça "rentre" même dans le noyau!) Présentés entiers ils seront quand même pré-découpés en 4 ou 6 pour que chacun puisse prendre un morceau à sa faim

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

vos [carottes](#) ? Épluchez-les mais en laissant en partie (ou toutes les fanes), si décoratives. Utilisées sans fanes ? plantez-les dans votre panier par le côté de la fane : se sont les petites queues "raccourcies" qui sortiront du "bouquet"

De même les [radis](#) ? Laissez-les en bottes (que vous nettoierez [selon la méthode habituelle](#)) bien à fond: Les convives "piqueront" les radis et les coqueront à leur gré avec du beurre, des sauces ou autres "[fromagées](#)" au goût

Traitez de la même façon les bottes de [mini-navets nouveaux](#) (délicieux avec de la sauce-moutarde légère de LVC)

[La citrouille](#) ?? Prenez-en une petite. Coupez un chapeau, enlevez les graines , récupérez les cubes de chair que vous remettre dedans : service des cubes avec des picots de bambou.. À tremper dans une sauce aux herbes ou une tomatée corsée ... voir une sauce au chocolat ou au caramel ... plus exotique mais si bon

[Le céleri](#) : deux cas : le céleri-branche : ravissant comme verdure dans le panier , chaque convive pourra se couper un morceau à son goût

Pour le céleri-rave : voir les "légumes cuits" plus bas

[les choux-fleur](#) (du brocoli au romanesco si joli en "bouquets") tous marchent fort bien ... (sans les feuilles extérieures, lesquelles pourront servir de "présentoir" pour le chou "reconstitué") car vous pouvez entailler le "fond" pour pouvoir "pré-découper"les morceaux . Les bouquet eux même seront piqués sur des bambous pour former des "bouquets " magnifiques

pour [le chou de Chine](#) on peut le manger cru tel quel, "en salade" ou cuit : à présenter dans un plat , découpé en fines lamelles pour le cru

[Les courgettes](#) n'auront plus de "bout", elles seront fendues par des coupes longitudinales ainsi en tenant la queue votre "croqueur" pourra détacher des "mouillettes" qu'il pourra manger à sa guise avec vos accompagnements

[le concombre](#) ?? le plus facile comme la courgette au-dessus et chacun se coupera des "cubes" . Sinon pour les "épluchés" , faire dégorger et servir dans un contenant

Pour les [aulx](#) ?? Mettre quelques "têtes" plantées sur des brochettes de bambou dans le "cul":elles feront de superbes "fleurs en boutons "

Si vous trouvez des [mini-oignons](#) (ceux des cornichons) de même vous pourrez les "planter en bouquet" en lieu en place des feuilles sur une branche de bambou

Pour les [échalotes](#) ? Coupez les en "étoile" depuis la pointe (mais ne pas couper à fond ) : elles s'ouvriront comme des fleurs en glissant une olive ou une amande au milieu

Pour [les poivrons](#) deux "écoles" :

vous les coupez "en étoile depuis le bout vous sortez les pépins et avec une tomate cerise piquée au milieu , à travers la queue : une fleur fantastique !

Vous les préparerez en petits bouts comme d'autres légumes : à ranger chaque fois dans des contenants plastique (Je sais c'est un crime mais comme pour laver X plats avec les détergents c'est pas mieux : vous mettrez les vides au tri correctement )

Pour [les tomates](#) , bien lavées et essuyées : elles ensoleilleront votre panier ... pourvu qu'en plus vous ayez trouvé des tomates variées ... se sera encore plus joli ! Pensez à laisser des couteaux pas loin car si elles sont grosses, personne n'oserait en prendre . Pour ce faire , pensez aux tomates cocktails ou lunch .

### **Pour les légumes consommés cuits ou à utiliser coupés**

Nous allons prévoir pour les légumes consommés cuits des contenants "en plastique" lesquels, selon leur taille ... et leurs contenus seront collés pour former une pyramide ou sur des tiges pour être incorporés au "bouquet"

Une autre solution ? Dans des plats-à-four en terre entourant le panier vous pourrez les mettre au dernier moment y compris pour ceux que vous voudrez même utiliser chauds

Pour les [pommes de terre](#) ? Ne cherchez pas : faites simple: faites les cuire dans leur peau ... et laissez-les-y !! Simple mais efficace !!!

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

Pour [les aubergines](#) ?? Prévoyez une "[auberginade](#)" de LVC à servir chaude mais aussi bien froide (faite la veille) et elle ira aussi bien à déguster "nature" qu'en accompagnement, "assaisonnement" , en garniture de pita , de pannini, en sauce etc..

[Les betteraves](#) ne peuvent se manger aussi bien crues que râpées . Donc cuites ou crues râpées donc à faire au dernier moment car sinon elles s'oxydent vite ne pourront être présentées que dans les "contenants " sus-évoqués

La [patate douce](#) quelque soit sa couleur , sera réduite en purée et servie dans les "contenants" sus- cités

## **ET LES PAINS et autres "supports techniques"**

### **LA BASE**

des baguettes lesquelles vous pourrez "garnir" et préparer vous-même par exemple :

[baguette de foie de volaille gratinée](#) ou avec [harengs saurs et mesclun](#))

[biscottes et croûtons mode LVC](#)

tranches de pain sec coupées fin ou des croustilles de LVC et voir **1** pour des croustilles garnies

ou des [biscroutes et croustilles de LVC](#) usage "brut" ou à garnir par les convives

et ainsi vous retrouvez : les [crostini pour un vieux hibou](#) , [les croustilles aux fritons](#) , + avec vos croûtons secs : [les misères de LVC](#) OU [les tartines de mère grand](#)

Ou [les Tartines OZEU pour amoureux](#) et plein d'autres recettes "chaudes" comme les [croque-mer au coin du feu](#) si vous n'êtes pas trop nombreux autour du four ou de la gazinière!

**ET** vos pains à vous :

avec [les pains malins de LVC](#)

[chti pain du Nort](#)

[chti pain en chti temps](#)

[pain à la machine mode LVC](#)

[pain de campagne](#)

[pain de fantaisie](#)

[pain pour les "sans"](#)

**ET**

vos crêpes dont [les crêpes de Bali au yaourt](#)

vos crépiaux dont les crépiaux aux chénopodes et tous les crépiaux farcis

vos "flachauds" dont [ceux aux herbes et au shizo vert](#)

vos "gaufres salées" comme les "[gaufres du hibou-jardinier](#)"

Et un "[KEZAKO](#)" vous alliez l'oublier ! Retrouvez la recette au retour du jardin ... ou du marché !

[galette à la plancha au petit lait](#) et [galettes de céréales à la plancha](#)

vos pitas dont les [pitas farcies fromage et sureau](#)

Vos p'tites pizzas : les [pizzetine harengs saurs LVC](#) et toutes les variantes que vous allez inventer et les [soccas](#) que vous pouvez faire en petits formats ou avec un tian

## **Et des boissons originales**

Revoyez le fichier des [BOISSONS et LIQUIDES divers](#) : cela devrait vous inspirer . Vous y trouverez :

[les eaux et dérivées](#)

[des boissons chaudes](#)

[des boissons froides](#)

[des cocktails](#)

[des liquides pour cuisiner](#)

[et aussi des trucs bizarres](#)

[Avec du pain grillé](#) : la tisane d'Appolonie et le consommé au pain brûlé, [laits végétaux de LVC](#) , des [café "s" ...](#) et autres [café des écureuils](#) , des cocktails étranges [cocktail mer d'Aram et Gin Fizz mode LVC](#) , un philtre d'amour toujours utile [filtre de Tristan et Iseut](#) , des "extraits" , comme [oriencilla et son café Toinette](#)

Pensez aux sirops originaux celui [de cerise](#) , [de sureau](#) et voyez les fiches [sirop de LVC](#) ou [sirops](#)

Pardon mais j'ai perdu tout l'ensemble de ce fichier : j'y travaille

**T.S.V.P --→>**

mais il y a presque autant de divins nectars en France que de consommateurs chez nos bouilleurs-de-crus, brasseurs, cavistes, distillateurs, cidriers , limonadiers, torrificateurs ... et nos grands vignerons !

Et n'oubliez pas que notre pays est celui où il y a les plus de villes d'eaux ! Bon, je vous dis cela mais peut-être avez-vous un bon puits ou une charmante source au fond de votre jardin !!!

Et en attendant , pour toutes ces boissons , peut-être quelques Niamaniamas vous seraient-ils utiles

voir

**POUR MANGER AVEC**

**ET, pour fabriquer des croustilles faciles**

**T.S.V.P --→>**

## la MÉTHODE **1** de préparation des "croûstilles" garnies

### Ingrédients

pour les croûtons

- Des échalotes grises (note 3)
- des tomates fraîches en tranche
- du gruyère ou un fromage sec à râper -

- des gousses d'ail (note 2)
- quelques cebettes (note 4)
- du Gorgonzola

**préparation biscroutes , croûtes, croustilles, tartines etc ...**



Frottez les tranches de pain secs ou des "croustilles" du vieux hibou avec de l'ail, ou de l'échalote ou des deux

Vous pouvez même en mettre sur les deux faces si vous aimez les choses goûteuses

**MAIS**



Attention les croustilles sont fragiles et il n'est pas toujours facile de faire du "pan goussé" sans les casser !

La surface rugueuse du pain ou de la "croustille" vont fonctionner comme des râpes et il restera juste sur le "support" plus ou moins "d'aromate" bien partout, même jusqu'au bord sans problème. Vous pouvez même envisager d'en mettre sur la tranche.

Si vous les destinez à être utilisés tel quel ne rien mettre sur la tranche : ça glisserait dans les doigts ... et sur votre plancher

Inversement si vous voulez les passer au four ç'est une excellente idée pour un maximum de goût

Enfin une bonne précaution : tout le monde n'aime pas ail et échalote, voir l'un et pas l'autre . Aussi je vous conseille de préparer des assiettes avec des biscroutes , croûtes, croustilles, tartines etc bien "tarténées" mais laissez dans chaque cas des gousses ... pour ceux qui trouveront qu'il n'y en a pas encore assez , voir des "neutres" avec rien dessus . Pensez à bien signaler chaque cas : le plus simple écrivez sur un carton blanc et transpercez-le par une brochette de bambou : ça rentre bien, ça ne casse pas vos tartines ... et comme tout le monde sait lire (bon + ou - mais supposons) chacun se débrouillera

**UN PLUS** : au four

Couvrir d'une tranche de tomate fraîche jusqu'aux bords des brins de cebettes hachées et sur le dessus une tranche de Gorgonzola ... ( ou un fromage "sans " , pour les ...)

Mettez un peu de rapé sec ou un nuage de gruyère (même sans sel" ça retiendra votre "fondu" lors de la cuisson ... et au four !

### **NOTES DIÉTÉTIQUES :**

Pour une fois , les "sans sel", les "sans gras", les "sans gluten" et même les "sans sucre" c'est la fête tout le monde peut se servir en fonction de son régime dans une "tartinerie"

Alors profitez-en

**ON FÉ CA KOI KON VEU AVÉ ÇA KOI KON A !**