



LE POURPIER

CHOUETTE CREME DE POURPIER

Ingrédients :

pourpier (note1)
oignon
épices "tandoori"
bouillon LVC chaud

pomme de terre (note 2)
huile d'olive
poudre de Perlimpimpin
crème fraîche

Méthode:

Triez les pousses tendres de pourpier et cassez les en bouts pas trop gros

Épluchez les pommes de terre et coupez les en petits cubes .

Épluchez et coupez finement l'oignon et le faire revenir jusqu'à jolie couleur .

Ajouter les pommes de terre . Touyez quelques instants afin que les pommes de terre commencent de cuire

Ajouter alors le pourpier et touyez quelques instants

Assaisonnez selon votre goût . Mouillez très largement de bouillon LVC bouillant et laissez mijoter

Servez très chaud soit, comme sur la photo avec les morceaux entiers : version "campagne" , soit mixé d'un coup de girafe : en version "cuisinier" .



N'oubliez pas un petit broc de crème fraîche dont chacun usera selon ses goûts . On peut aussi préférer du yaourt maison qui donne un petit goût aigrelet assez sympathique . On lui préfère parfois des copeaux de fromage de chèvre secs

NB Pensez à vérifier les assaisonnements .

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Le pourpier sauvage de votre jardin ira très bien car même fleuri et en graines s'il est frais il est délicieux . Ses petites graines noires , finement "poivrées" vous éviteront une partie de l'assaisonnement

(note 2) Pour les pommes de terre choisissez-les qui se "défassent" bien afin qu'elles fondent bien et donnent de l'onctuosité à la soupe (genre bintje)

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème puisqu'on en a pas mis!

T.S.V.P -->

Pour les “sans gluten” pas de problème non plus puisque ni les pommes de terre ni le pourpier n’en contiennent!

Pour les “sans gras” Il y a très peu de gras , juste un tout petit peu pour faire revenir les oignons ... et vous pouvez les mettre directement dans le bouillon bouillant. C’est moins goûteux mais très “convenable” . Dans ce cas préférez la version “cuisinier” et liez au dernier moment avec du yaourt “maison” 0% et décorez de petites pousses terminales fraîches

Pour les “sans sucre”??? Il y a *entre 56 et 62 % de glucide dans la pomme de terre* . Donc il vous faut en tenir compte dans votre décompte journalier .

Toutefois vous pouvez parfaitement vous passer de pommes de terre dans ce potage . Faites une liaison au moment du service avec jaune d’oeuf et crème fraîche fouettés ensemble et optez pour la version “cuisinier” . Vous obtiendrez un superbe velouté au goût raffiné . 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