

RECETTE « AMIS DU JARDIN » certifiée 100 % Bio

ingrédients

Un « bon peu » de légumes verts disons 1/2 cagette de Française
2 c à soupe d'Huile de pépins de raisin de vigne bio

Épices : Un bouquet d'herbes aromatiques et diverses simples du jardin de Francis
et 3 brins de salsepareille (demander à votre voisin Schtroumpf)

2 biscottes de Solange sans gluten

Une pincée de cactées et succulentes en poudre de Christophe

Vin conseillé par Serge

Divers :

Eau de source

Sécateur de Bernard

Laver rapidement à l'eau de source les légumes de Française (on peut faire vite sans pesticides...)

A défaut d'eau de source utiliser l'eau déminéralisée du fer à repasser mais c'est chimique et moins bon

Découper en fines lanières les légumes avec le sécateur de Bernard, désinfecté et aiguisé préalablement.

Faire revenir les légumes partis à la vue du sécateur de Bernard lentement dans une poêle

« noire sans Téfal » avec l'huile de pépins de raisin

Dès leur retour (quand le légumes sont bien revenus) les confiner dans un chaudron en cuivre, les recouvrir d'eau pour les noyer et faire mijoter pendant 1 heure à petit feu avec couvercle pour éviter les évasions.

Égoutter, passer au presse purée mécanique (éviter les robots électrique pour limiter la pollution)

Mettre dans un plat en terre cuite, ajouter les épices, mélanger

Sou-poudrer avec les biscottes émiettées en chapelure et la poudre de Christophe (pour remplacer le fromage)

Faire gratiner dans un four à bois juste le temps qu'il faut..

Déguster seul en confinement

J'ai réussi à déguster le
fameux médicament du
professeur Raoult

