



## la "PANADEE DE MORUE"

### INGREDIENTS :

morue dessalée et précuite

céleri\*

navet\*

un lait végétal LVC au choix

épices au goût

votre poudre de Perlimpinpin à vous

de la potion du diable ???

\* du bouillon " de cuisson des légumes

panais\*

topinambour\*

des croûtons de pain dur trempés au préalable

sel ? selon les instructions de votre médecin

de la persillade LVC + ou - forte

### Choisissez selon vos goûts

Deux versions possibles :

version "fromagère"

et

« version fermière"

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

par futur verre de "plat", par part  
pr un malade 1ou2 oeufs

NB : Rien n'interdit une version "mixte" avec ajout 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 tester" ou votre "potiot à tester"

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 ne 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 "bouhlons" 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

Enfin pour nos amis les « kicoinces » ? Mais c’est parfait pour vous dans les deux versions pourvus que toujours vous respectiez les règles de hachage du plus dur ou chanvreux ou « elastique » au plus « souple » et avec les liquides peu à peu à la fin comme pour ... une mayonnaise !

Et à tous bon appétit !

et puis et puis vous le savez .

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**