

Eau de régime en pistou et parmesan :

(recettes pour 4 personnes)

-1L d'eau de régime riche en sodium (ex :la française), 1 belle pomme de terre, 1 grosse carotte, 1 oignon rouge, 1 petite courgette bien ferme, 1 fenouil, 1 bouquet de basilic frais, 5 tomates, 150 grs de coco (lingot) blanc . Les faire tremper une nuit dans de l'eau froide, 5 gousses d'ail.

-pour mémoire : huile d'olive, fleur de sel, poivre, thym, laurier

Porter à ébullition l'eau de régime avec 1L d'eau ordinaire supplémentaire.

Adjoindre les cocos et les pomme de terre coupées en dés (environ 0.5 cm de coté) . Laisser cuire 1 heure.

Ajouter la carotte, l'oignon, le fenouil taillé en petits cubes.

Une fois que l'ébullition a repris, y plonger les tomates quelques secondes (monder). Les retirer. Les débarrasser de leur peau et de leur pépins, les hacher grossièrement et les cuire dans une sauteuse avec une cuillère d'huile d'olive, le thym, le laurier ; cuire jusqu'à complète évaporation de l'eau de végétation .

Mixer le bouquet de basilic (uniquement les feuilles) avec 1/10 de litre d'huile d'olive et les gousses d'ail éplucher jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène

Vérifier la cuisson des légumes, une fois fondant sous la dent ajouter la courgette en dés et laisser frémir 5mn

Servir en assiette creuse, d'abord la soupe de légumes puis ajouter dessus une bonne cuillère du concassé de tomate et une louchette de l'émulsion de basilic . Parsemer de quelques copeaux de parmesan

Saler, poivrer à volonté. Servir chaud l'hiver et glacer l'été