



Mes commissions pour 6 personnes :

- 1 litre d'eau
- 6 gousses d'ail
- Huile d'olive (mille)
- 3 feuilles de sauge
- 1 feuille de laurier
- 1 brin de thym
- 3 branches de persil plat
- Sel de Guérande
- Poivre
- Tranches de pain grillé ou vermicelles
- 50 gr de gruyère rapé

La préparation :

- **Épluchez et écrasez les gousses d'ail.**
 - **Portez l'eau à ébullition et jetez-y les gousses d'ail, le thym, la sauge, le laurier, le persil, le sel, et le poivre et un filet d'huile d'olive.**
 - **Laissez cuire 10 min, enlevez les herbes, et consommez le bouillon.**
- Eventuellement :**
- **Ajoutez le vermicelle : 2 minutes de cuisson supplémentaires, servez avec un filet d'huile d'olive. Ou bien, placez des tranches de pain arrosées d'huile d'olive dans les assiettes, versez le bouillon, et ajoutez du gruyère rapé, servez bien chaud.**



Mes commissions pour 6 personnes :

- 1 potiron ou 1 potimarron d'environ 1kg
- 8 graines de cardamome verte
- Poivre de Sechouan
- Fleur de Sel
- Huile d'olive (600)
- 1 litre de lait

La préparation :

- **Nettoyez le potimarron et le couper en cubes grossiers, les mettre dans une casserole en les couvrant de lait.**
- **Faire cuire à petit bouillon en surveillant que le lait ne verse pas (il est préférable de poser un couvercle ajouré sur la casserole),**
- **Ajoutez les graines qui se trouvent dans les coques de cardamome verte.**
- **Quand le potimarron est bien tendre, l'émulsionner dans un blinder avec ce qu'il reste de lait dans la casserole,**
- **Ajoutez Fleur de sel et poivre de Sechouan,**
- **Une cuillère à soupe d'huile d'olive,**
- **Puis le servir en ramequins en ajoutant un filet d'huile d'olive.**