

## AVEC CE PLAT, VOUS PREPAREZ AUSSI VOTRE REPAS SUIVANT

Le Cappelout, c'est le chapeau des Ménines du Lauragais: un large chapeau de paille rabattu par un ruban noir pour empêcher le terrible Vent d'Autan de l'arracher des têtes des paysannes de notre beau pays de Cocagne.

De même, vous pouvez remplacer les légumes du Cappelout par 80 g de viande blanche haché ou 50 g de viande blanche et 300 g de légumes verts.

Quant au bouillon du repas suivant, tous les légumes sont permis sauf bien sûr petits pois, pommes de terre.

## CAPPELOUT DE LEGUMES

Par personne

Pour le Cappelout:

1 oeuf;

150 g d'épinard et 150 g de carotte ou de poireaux ou coeurs de laitue ou céleri en branche ou rave

1 cuillère café de coriandre ciselée autant de cumin

1 yaourt nature allégé si nécessaire

Un morceau de tissu propre très usagé d'environ 30 x 30

Un morceau de corde à cuisiner d'environ 30 cm

Pour le bouillon (votre prochain repas)

1 l ½ eau; 1 carcasse de poulet ou de canard

2 carottes; ½ navet; un gros poireau, 1 branche de céleri

1 branchette de thym frais, du laurier

1 oignon piqué de clous de girofle

Préparer un bon bouillon de poulet en faisant cuire la carcasse et tous les légumes durant 1 h à plus à feu moyen et sous couvercle. Salez et poivrez.

Faites blanchir les légumes détaillés en brunoise durant 5 m à l'eau bouillante salée; les égoutter et les mixer avec cumin et coriandre en poudre; mixer un peu, rajouter l'œuf, mixer encore quelques minutes. rajouter la moitié du yaourt si nécessaire

Déposez la farce au milieu du tissu propre, goûtez et rectifiez l'assaisonnement; serrez bien et attachez avec la cordelette; poser le Cappelout sur les légumes de la marmite et faites cuire dix minutes à feu moyen. Servez chaud avec des feuilles de salade sans sauce.

Ensuite, vous n'aurez qu'à réchauffer les légumes et la carcasse de volailles pour le repas suivant.

## CAPPELOUT AU POISSON

Par personne

1 œuf; 150 g de filet de poisson blanc et 50 g d'épinard haché,  
1 cuillère à soupe de cerfeuil ou de persil

Pour le Cappelout:

Un morceau de tissu propre très usagé d'environ 30 x 30

Un morceau de corde à cuisiner d'environ 30 cm

Pour le bouillon (votre prochain repas)

1 l ½ eau; 300 g de moules ou autres coques ou 150 g de filet de poisson

2 carottes; ½ navet; un gros poireau, 1 branche de céleri

1 branchette de thym frais, du laurier

Pour le bouillon (votre prochain repas)

1 l ½ eau; 200 g de poisson blanc ou 300 g de moules

2 carottes en brunoise; 3 tomates bien mûres; 1 branche de céleri

1 branchette de thym frais, du laurier

1 oignon piqué de clous de girofle

Préparer un bon bouillon en faisant cuire tous les légumes durant 20 mn à plus à feu moyen et sous couvercle et ne rajouter le poisson ou les moules que les 3 dernières minutes. Salez et poivrez.

Faites blanchir le poisson et les épinards 5 minutes environ; les passer au mixer et rajouter l'œuf entier. Rajoutez les herbes, salez, poivrez. Faire le ou les Cappelout que vous laisserez cuire 6 à 8 minutes sur la marmite des légumes.

Ouvrez le Cappelout sur une assiette et servir avec un coulis de poivrons rouges ou de tomates. Vous pouvez aussi utiliser une purée de légumes - voir le fichier pdf

## COULIS DE POIVRONS ROUGES

Par personne: 1 poivron rouge

1 yaourt allégé ou 2 petits suisses maigres, 1 cuillère de moutarde très forte

Ouvrir les poivrons et les épépiner. Les déposer dans un plat à four et faire cuire 10 mn à four à 200°. Mettre les poivrons encore tièdes dans le mixer avec le yaourt ou petits suisses, rajouter la moutarde, rectifiez l'assaisonnement. Mixer jusqu'à obtention d'un beau coulis rouge.