

LE GUMES FUMÉS

POUR UNE NUIT D'ÉTÉ

VOUS VOULEZ CONVERTIR LA PLANÈTE AU VEGANISME MAIS VOUS N'AVEZ PAS LES MOYENS MILITAIRES POUR LE FAIRE ? CETTE RECETTE 100% LÉGUMES EST POUR VOUS!!!

N.B.: VOUS POUVEZ SIMPLEMENT LA FAIRE EN VACANCES AVEC LES POTES POUR FAIRE UNE PAUSE BIDOCHÉ.

AU MARCHÉ DU COIN, CHOPEZ: DES POIVRONS JAUNES ET ROUGES, DES AUBERGINES, DES TOMATES ANCIENNES!!!

DE L'AIL, DU BASILIC ET DES OIGNONS DOUX.

POUR LES PROPORTIONS, FAITES SELON VOS GOÛTS ET LE NOMBRE DE CONVIVÉS.

GO VEGAN OR DIE!!!

POUR LES

TOMATES:

ÉPLUCHEZ LES TOMATES EN LES PLONGEANT 30 SEC DANS L'EAU BOUILLANTE PUIS DANS L'EAU GLACÉE.

DÉBITEZ LA TOMATE EN FILETS ET GARDEZ LES PÉPINS POUR LA SAUCE.

DISPOSEZ LES TOMATES SUR UN TORCHON, SALEZ PUIS PLIEZ LE TORCHON EN DEUX.

TOMATES SALÉES AU SEL LE GUÉRANDE

LAISSEZ REPOSER Cinq HEURES AU FRIGOGIDAIRE. AH, ET CHANGEZ LE TORCHON QUAND IL EST TROP HUMIDE.

POUR LA SAUCE

TOMATE

ON MIXE:

LES PÉPINS DE TOMATES

DE L'AIL

BEAUCOUP D'HUILE D'OLIVE

DU VINAIGRE

SEL

DU PIMENT

DU JUS DE CITRON

PUIS ON

FILTRE

POIVRONS & LES AUBERGINES

ALLUMEZ UN BON BARBEQUI. QUAND LES FLAMMES SONT ENCORE LA, METTEZ LES POIVRONS ENTIERS. JUSQU'A CE QUE LA PEAU NOIRCISSE COMME CELLE D'UN RETRAITÉ EN FLORIDE.

PUIS CUISEZ LES AUBERGINES JUSQU'A CE QU'ELLES SOIENT MOULES COMME UN DÉPUTÉ CENTRISTE.

ROULEZ LES OIGNONS (AVEC LA PEAU) DANS DE L'EAU ET FOUTEZ-LES DANS LES BRAÏSES.

QUAND ILS COMMENCENT À RAMOLLIR COMME UN LÉGIONNAIRE EN PERMISSION, RE-FOUTEZ-LES SUR LA GRILLE.

C'EST LA DERNIÈRE MÉTAPHORE POURRIE, PROMIS.

QUAND TOUT A L'AIR BIEN CUIT.

ÉPILUCHEZ LES POIVRONS, ÉPÉPINEZ, COUPEZ EN LAMELLES.

ÉPILUCHEZ LES OIGNONS, DÉBITEZ EN PÉTALES.

ÉPILUCHEZ LES AUBERGINES, COUPEZ EN TRANCHES, EGOUTTEZ 5 HEURES DANS UNE PASSOIRE.

EN MÊME TEMPS QUE LES TOMATES PUI.

PUIS, DISPOSEZ LES LÉGUMES FUMÉS ET LES TOMATES SUR UN GRAND PLAT, GARNISSEZ DE SAUCE ET DE FEUILLES DE BASILIC.

J'AVAIS ZAPPÉ POUR LA SAUCE: DESSALEZ DES CAPRES DANS L'EAU ET METTEZ-EN DEDANS.

VOUS ÊTES OMNIVORE? MANGEZ ÇA AVEC UN POISSON OU UNE VIANDE GRILLÉE.

VOUS ÊTES VÉGÉTARIEN? AVEC DES FROMAGES BIEN FRAIS.

VOUS ÊTES VEGAN? AVEC UN VERRE D'EAU.

VOUS VOUS NOURRISSÉZ DE LUMIÈRE ET DE SELS MINÉRAUX? CE LIVRE NE PEUT RIEN POUR VOUS CAR VOUS ÊTES UNE PLANTE.

PROSELLO
NATURE