

## Aromatiser avec de l'huile et des extras (p. 4 pers.)

**Pures ou aromatisées, les huiles sont de précieux exhausteurs de goût pour les légumes, avec une valeur ajoutée en termes de santé et un grand potentiel gourmand.**

### Assaisonnement raffiné avec les huiles

- Utiliser 3 c. s./1 dl d'une bonne huile d'olive ou de noix pures.
- Huile de graines de courge-cannelle: mélanger 3 c. s. d'huile de graines de courge avec 1 p. de c. de cannelle, se marie aux légumes d'hiver.
- Huile aux herbes: verser dans un bol gradué 1 dl d'huile d'olive, ajouter 3 c. s. d'herbes aromatiques coupées grossièrement, mixer, mélanger avec des légumes étuvés. Herbes qui conviennent: aneth, basilic, cerfeuil, coriandre, estragon, menthe, persil plat, romarin, roquette, thym.
- Huile au piment: mélanger 1 dl d'huile d'olive avec 1 piment rouge épépiné haché finement.
- Huile à la tomate: mixer 1 dl d'huile d'olive avec 5 tomates séchées en lanières.

### Extras pour le p'tit plus

- 100g de cottage cheese ou 4 c. s. de crème fraîche
- 100g de feta émiettée
- 4 c. s. de fromage râpé (p. ex. sbrinz)
- 1 gendarme pelé en petits dés
- 1 boîte d'anchois (d'env. 30g) hachés finement
- 2 tranches de pain de mie en petits dés, grillés dans du beurre
- Noisettes ou graines grillées hachées grossièrement
- 3 c. s. de câpres hachées grossièrement
- 60g d'olives dénoyautées hachées grossièrement
- 2 c. s. de raifort ou 1 c. s. de gingembre râpés finement
- 2 c. c. de miel de lavande ou de sirop d'érable

