



Letugat – CREME de LAITUE au LAIT d'MANDE et au FROMAGE

La laitue doit son nom au *lactucarium*, le suc laiteux amer qui s'écoule de la plante quand on la coupe. Elle est très appréciée au Moyen Age, poussant dans tous les jardins. La recette du *Sent Sovi* est dans la tradition médiévale, elle est consommée cuite et non crue car l'homme médiéval se méfiant des miasmes et des microbes préfère faire bouillir les légumes qui ont été en contact avec la terre. Ce n'est que dans *The Forum of Cury* que l'on trouvera pour la première fois une recette de salade crue.

"Si vols ffers letugat ab let de hamelles, se ffa aixi : prin lletugues, sol lo blanc. E si no has asats lletugues, pots-hi cebes blanques et mit-les a coura. E quant seran ben cuytes trau-les ne, e mi-les en ayga fressa ; e puy prim-les entre ll tellardors, quax qui ffla fflomatges. Puys, elles premudes, ages un bel morter, e pica-les bé, e mit-les a coura ab rou de moltô e de cansalada ho de què't vullés. E cou-les en manera de carabaces. E quant deuran ésser cuytes, ages let de amelles que sia feta ab del millor brou que ages, e mit-la dins ; e mit-hi fformatge tallat ho entregua ho com te vuyiles. E si-t-vols ni te n'agrades, hi pts metra let de cabres en loc de la let de amelles"

"Pour faire une purée de laitue au lait d'amande, prenez seulement les feuilles blanches et si vous n'en avez pas assez, ajoutez des oignons blancs. Faites tout cuire. Lorsqu'elles sont bien cuites, enlevez-les de l'eau de cuisson, passez-les sous l'eau froide et égouttez-les. Lorsqu'elles sont bien égouttées, pressez-les entre deux assiettes comme l'on fait pour le fromage. Ayez un bon mortier et broyez-les. Mettez-les ensuite à cuire dans un bouillon de mouton ou de porc salé ou dans n'importe quel autre bouillon et faites-les cuire comme vous avez fait pour la courge. Quand elles sont cuites, prenez du lait d'amande fait à partir du meilleur bouillon que vous avez et versez-le dans les laitues. Mettez du fromage en larges tranches ou râpé. Si vous voulez, vous pouvez également prendre du lait de chèvre."

5 laitues
3 oignons blancs
75 cl de lait d'amande
50 g de parmesan
1 pincée de muscade
Sel, poivre

Ne gardez que les cœurs des laitues.

Plongez-les 4 minutes dans de l'eau bouillante salée avec les oignons entiers. Egouttez.

Mettez le tout dans une marmite contenant le lait d'amande chaud.

Laissez cuire jusqu'à ce que les laitues soient tendres. Salez, poivrez.

Ôtez les laitues et les oignons, égouttez, réduisez en purée au moulin à légumes ou dans un mixeur. Versez cette purée dans des bols, ajoutez le fromage coupé en fines lamelles, saupoudrez de muscade, passez sous le gril quelques minutes.

Décorez avec quelques feuilles de cresson.

Vous pouvez servir cette purée en accompagnement d'une truite fumée.