



« SAUCES VERTES LVC » VERSION BASIQUE 1

Cette version basique des sauces vertes de LVC va vous permettre lorsque vous l'aurez bien en main, d'en improviser mille qui seront vos sauces vertes à vous !!

Bien entendu, plus vous utiliserez des produits frais, des herbes de bonne qualité (sans « ajouts » douteux ou d'origine mal déterminée)

Sinon abstenez-vous de tout ce travail qui ne vous apportera rien que des produits certes conforme à vos régimes mais produits « moyens », quelconques, donc des déceptions ;

Vous partirez de votre [« persillade »](#) à vous que vous avez stockée dans votre frigo... ou -qu'encore meilleure- vous venez de faire et dont vous prélevez la base de votre sauce si c'est déjà prêt mais à toutes fins utiles je vous la rappelle en début de recette

INGRÉDIENTS:

« fraîcheur » maison (note 1)

huile (s) de LVC(note 1)

ail , échalote et oignons (note 3)

[« persillade »](#)

[huile du hibou en colère et ou potion du diable](#)

lait Ribot (note 3)

vinaigre(s) de LVC(note 2)

poireau (vert) (note 4)

herbes du jardin (note 5)

[Perlimpimpin d'herbes pour « sans sel »](#)

MÉTHODE:

Hachez finement votre mélange d'aromates (1/3 aulx, 1/3 échalotes et 1/3 oignons)(note 3) + votre vert de poireau: voir (note 4). Ne pas hacher trop fin. Vous pourriez le mixer pour un résultat plus « lisse » (Voir plus bas *******) mais il vaut mieux des petits morceaux qu'on trouvera avec bonheur sur la langue pour une sauce « rustique »

Mélangez à chaud en fouettant dans une petite casserole l'huile parfumée de LVC(note 1) choisie pour 4/5 ème ainsi que le vinaigre parfumé de LVC(note 2) pour 1/5 . Cela va s'émulsionner et ce sera la base de votre future sauce

Ajoutez votre persillade mode LVC que ici vous aurez « pulvérisée » plus que d'habitude (un passage de « girafe » sera utile) . Voir plus bas *******

Ajoutez votre "purée d'aromates" dans votre mélange crémeux . Touillez . pour que les parfums se mélangent bien et bien mélanger . Vous variez le goût de votre sauce en lui ajoutant des herbes fraîches du jardin (note 5) hachées fraîches au dernier moment en fonction de la richesse de votre herbier

Assaisonnez de poudre [Perlimpimpin d'herbes pour « sans sel »](#) puis, goutte à goutte (car c'est fort!) vos [huile du hibou en colère et/ou de la potion du diable](#)

Vérifiez l'assaisonnement. **Goûtez** et vérifiez l'assaisonnement avec votre [cuillère à épices](#) .

USAGE

Versez alors dans votre pot et vissez le couvercle (sur une feuille de film étirable pour éviter l'oxydation du métal par l'acide) Secouez vivement la sauce avant le service pour la rendre homogène pour le service

N B : *******

T.S.V.P -->>

N B : *** Pour la garder dans un flacon-verseur, il sera prudent de passer votre sauce au mixeur carrément afin de ne plus avoir de petits bouts qui risqueraient de boucher l'embout verseur

Utilisations ultérieures : Bien refroidie la sauce sera conservée au frigo après refroidissement . Prélever la sauce utilisée avec une cuillère absolument propre et dès la fin de l'utilisation refermer au frigo.

Mais ne la gardez pas longtemps car les herbes seront « cuites » par le vinaigre et le goût sera très .. différent

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Voyez les fiches LVC pour les huiles parfumées aux herbes de LVC . Le goût de votre sauce va bien sûr varier selon l'huile choisie . ATTENTION toutes les huiles ne supportent pas la cuisson . Vérifiez sur la fiche dont vous allez vous servir . Si vous n'en avez pas fait encore optez ...

pour une huile déjà parfumée en elle-même (noix, olives, sésame par exemple) mais pensez à leur accord avec les herbes que vous allez utiliser ... et à l'accord de votre sauce future avec le plat auquel votre sauce est destinée à forme une symphonie

Goûtez (avec votre cuillère à épices) avant de vous lancer dans une saucière : il vaut mieux jeter une cuillère plutôt que tout un travail ...

(note 2) Les vinaigres parfumés aux herbes de LVC seront parfaits pour ce genre de sauce et corseront le fond de sauce

(note 3) Choisissez ici aulx, échalotes et oignons les plus "marqués" possible. Si vous en trouvez, choisissez de la petite échalote grise (pas belle, difficile à épucher mais ... mais tellement meilleure!) . Pour les oignons les plus piquants seront les meilleurs !

(note 4) N'utilisez que des feuillages bien verts, tendres frais. Le "vert" des poireaux est beaucoup plus "fort" que le blanc mais il parfamera plus votre sauce. Attention à surtout **bien les laver à fond** pour ne pas avoir de sable dans la sauce . À couper bien fin ensuite pour la sauce

(note 5) herbes du jardin hachées au dernier moment (par exemple de la ciboulette, de l'estragon, du fenouil, de la menthe, de l'oxalis, de la tagète ou du tulbaghia etc ...) . À vous d'aller dans votre jardin et de choisir le petit "plus" de votre sauce .ATTENTION Pas d'excès non plus car vous savez que des goûts qui ne vont pas ensemble peuvent tout gâcher

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en a pas mis!

Pour les "sans gluten" pensez juste à utiliser des épices vérifiés pour n'avoir aucun problème

Pour les "sans sucre": il y a des traces de sucre dans les divers éléments mais très peu finalement . Et cela ne fera que peu de sauce dans votre assiette

Pour les "sans gras" ? Désolée , vous ne pouvez pas utiliser cette recette . Inversement supprimez les huiles Préparez les différents éléments et faites les pré-cuire . Dans une petite casserole inox versez du lait Ribot (ou du lait fermenté) et montez le doucement en température dans le bain-Marie . Ajoutez peu à peu vos divers éléments.. Touillez et servez bien chaud

Pour l'utiliser froide, **Ne surtout pas laisser cette sauce refroidir dans du métal** mais dans du grès, de la porcelaine ou du verre . A re-fouettez froide au moment du service pour lui rendre son homogénéité

Ne pas réutiliser cette sauce réchauffée elle tournerait . C'est pas pareil mais vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

T.S.V.P -->>



« SAUCES VERTES LVC » VERSION BASIQUE 2

Cette version basique des sauces vertes de LVC plus « laitière » va vous permettre d'improviser d'autres sauces vertes bien à vous !!

Bien entendu, vous n'utiliserez là-aussi que des produits « maison » ou au moins des produits dont vous connaissez bien l'origine pour des résultats qui ne vous décevront pas .

INGRÉDIENTS:

« fraîcheur » maison (note 1)
ail , échalote et oignons (note 3)

[« persillade »](#)

[huile du hibou en colère et ou potion du diable](#)

lait Ribot (note 2)

poireau (vert) (note 4)

herbes du jardin (note 5)

[Perlimpimpin d'herbes pour « sans sel »](#)

MÉTHODE

Dans une jatte mélangez votre fraîcheur, votre fromage frais **ici ****** pour le rendre onctueux

Puis vous joindrez ail,échalote et oignon (voir note 1) le tout hachées pas trop fin . Ajoutez les **feuilles** de thym et les herbes du jardin (note 5) hachées soigneusement

Assaisonnez avec votre poudre de [Perlimpimpin d'herbes pour « sans sel »](#) . Bien touyer Puis ajoutez goutte à goutte votre : vous le savez c'est fort alors comme vous ne pourrez pas en enlever, il vaut mieux avoir à en rajouter : goûtez donc avec [votre cuillère à épices](#) votre mélange : ça vous évitera les déconvenues

N B : Si vous trouvez votre sauce trop épaisse , « rallongez-la » d'un peu de lait « Ribot » , le « gros lait » breton (note 2)

Vous rangerez votre sauce dans un « potiot » à couvercle à vis . Mais n'oubliez pas de mettre un morceau de film étirable sous le couvercle pour que l'acide ne l'oxyde pas

Gardée au frigo dès la fin de sa fabrication ou après chaque prélèvement , elle « tiendra » plusieurs jours au frigo

N B : **ici ***** Si vous y avez droit avec une bonne louche de crème fraîche double ça ne gâchera rien ATTENTION SI VOUS Y AVEZ DROIT et pensez que dans ce cas, la sauce ne se conservera pas plus de 24 heures , maxi 48 heures : après elle s'aigrit et « tourne »

N.B : Inversement pas de « conserves », cette sauce est vite faite alors utilisez-la au plus vite et fraîche : c'est ainsi qu'elle sera le plus appréciée par les convives

USAGES

« Mariez » donc votre sauce avec plein de choses que sa fraîcheur « épanouira » :

- toutes les crudités (carottes, céleri(permet de « moderniser le céleri rémoulade tout en légèreté), des rondelles de radis noirs ...) . Et, bien épaisse, servez-la comme la [fromagée berrichonne](#) ... avec des radis roses

- mais elle est également délicieuse avec des « crépiaux » ou des « bignons » bien chauds (le contraste est très plaisant) , voir « tartinée » sur des toasts juste bien grillés ... avec une salade verte

-avec des viandes blanches grillées (veau, volailles) etc ... ou du poisson (bouillon ou grillade)

T.S.V.P -->>

- pour un plat unique d'été ? Á mélanger avec des salades croquantes et des cubes de poissons, de viandes voir de légumes cuits froids .

ET

- Pensez à des « dips » pour un apéro avec des croustilles de LVC, des « biscuits » de châtaignes, un panier de bâtonnets de légumes préparés : on trempe, on grignote ... et c'est léger et ... régime !

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Votre « fraîcheur » à vous sera « régime » et comme vous l'avez fait il vous plait à vous alors la « base » sera juste ce qui faut .

Mais si vous n'en avez plus, essayez de trouver un seau de fromage blanc frais de RIANS . Le seau est grand (2 kgs) . Le fournisseur dit de le consommer dans les 3 jours (certes il est au top) mais, je vous rassure, s'il reste bien au frigo froid à température constante, vous n'en perdrez pas ! Le « petit lait » qui s'exsude sur le fromage, peut être jeté lorsqu'il se forme car il est un peu acide ...

Ce fromage contient très peu de sel (0;1% celui du lait!!) et que 6 % de M.G et moins de 4 % de glucides . Vous le savez je n'ai pas d'actions chez ce fromager et qui plus est il est très difficile à trouver chez nous ! (c'est un produit « nordic ») mais il est tout à fait pratique ... lorsque vous avez pas eu le temps d'en faire

(note 2) Le lait Ribot ou « gros lait » breton est un laitage fermenté traditionnel, coulant comme de la crème anglaise. Si vous n'en trouvez pas , délayez un de vos yaourts maison avec du lait entier :. C'est pas pareil, mais on fait, vous le savez bien « ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A»

Les « sans gras » pourront remplacer par un de leur yaourt 0 % de MG + du lait écrémé .

(note 3) Vous choisirez pour les aulx, les échalotes et les oignons, des produits locaux bien « typés » pour un maximum de parfums . Attention ,dans ce cas il ne faut pas que vos aromates « couvrent «l'ensemble de la sauce : c'est une sauce . Si nécessaire, utilisez-en un peu moins ... ou augmentez la proportion de laitages

(note 4) Un bouquet de persil est de toute saison. Ajoutez ciboule, ciboulette et toutes les bonnes herbes du jardin, selon la saison et vos goûts : c'est votre sauce à vous ! Le goût va varier bien entendu selon l'herbe aromatique « dominante » : un seul « hic » : trop de mélange risque de tout « casser » : goûtez donc avec [votre cuillère à épices](#) votre mélange : ça vous évitera les déceptions

Hors saison, préférez aux herbes sèches, les herbes que vous aurez prudemment mises « sous-vide » dans votre congélateur : cueillies au bon moment elles ont gardé toutes leurs essences aromatiques puisque, sous-vide » elles n'ont eut aucun contact avec de l'oxygène, ni même d'autres arômes « parasites » des autres produits voisins.

Quant aux herbes vendues sur les étals en hiver, cultivées sous-serre, (voir « hors terre ») c'est bien cher pour quelque chose qui , selon la formule des grand-mères qui savaient tellement de choses:

-« Ça n'a ni goût, ni « sagoût » ! (traduction ? Vaut pour celui qui a trouvé un « cornichon » pour l'acheter), vaut pas « chipette »). C'est pas moi qui vous l'ai dit ...

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en 'a pas mis /// Pour les "sans gluten" avec des épices vérifiées il n'y a plus de problème

Pour les "sans sucre" : certes il y a un peu de sucre dans les ingrédients de la sauce mais vus les quantités utilisées, c'est négligeable, régalez-vous!!

Pour les "sans gras" ATTENTION Relisez la (note 2) .Pour le reste pas de problème . Si vous y avez droit, mettez quelques gouttes de miel de lavande pour « améliorer » le moelleux . Je sais c'est pas pareil puis vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A