



Des sauces “classiques”, revues par la “vieille chouette

Sauce Hollandaise

Ingrédients :

1 gros oeuf (2 personnes)
Sel fin ??
“piquant” LVC

150 g de beurre
Citron

Préparation :

Couper le beurre en très petits morceaux et réserver

Mettre le jaune d'oeuf dans une petite casserole. Ajouter une cuiller d'eau froide.

“Touyez” bien avec une cuiller en bois (ou une spatule en silicone plus pratique et qui ne raye pas ... si votre casserole est revêtue de Tefal). Ajouter le filet de citron..

Cuisson :

Mettre la casserole dans un bain-marie (chaud mais non bouillant), tourner lentement pendant quelques secondes.

Ajouter le beurre peu à peu en continuant de tourner sans arrêt. Lorsque le beurre est fondu et que la sauce s'épaissit, elle commence à prendre.

Continuer à tourner jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse. Servir chaud !

Cette sauce est particulièrement recommandée pour les asperges fraîches et certains poissons comme le turbot, les filets de sole etc...

NOTES TECHNIQUES

NB- Cette sauce est une des plus difficiles à réussir car elle nécessite des conditions de mélange et température adéquates. Tournez doucement et de manière très régulière dans la casserole.

Toutefois avec les “trucs” suivants vous devriez ne pas avoir trop de soucis :

Si vous ne pouvez vous offrir un neuf (exorbitant pour nos bourses actuelles) récupérez donc un vieux Vorwerk chez votre mamie qui s'en débarrasse parce qu'“elle ne veut plus faire de cuisine” : ça chauffe et ça tourne en même temps et ça se fait tout seul !

Sinon ?? Pas de panique, si elle “tourne” votre sauce ?? Un bon tour de votre “super-girafe” et c'est parti !

NOTES DIETETIQUES

Logique pas de problèmes ni pour les “sans sucre”, ni pour “les sans gluten”, ni pour les “sans sel” si on en met pas !

Pour les “sans gras” c'est interdit mais essayer la formule LVC en remplaçant le beurre par du yaourt LVC ou du fromage bien frais “maison”. D'accord c'est pas la formule “grands-chefs-sauciers” mais c'est quand même bien sympathique ... et ça change ... sans danger réel pour votre régime. Allez, je sais bien c'est pas pareil mais vous savez bien :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

T.S.V.P -->

Sauce Gribiche

Une version "vieille chouette" pas très habituelle mais très efficace

Ingrédients :

des oeufs durs froids

persillade avec estragon LVC

du jus de citron

moutarde LVC

de la crème fleurette (note 1)

"piquant" LVC

et/ou du vinaigre de géranium LVC

poivre vert au vinaigre LVC

Préparation :



Couper les blancs des oeufs durs en très petits morceaux et réserver

mélangez dans une bouteille (pour pouvoir la secouer énergiquement) de la crème fleurette (note 1), la persillade avec estragon LVC, le "piquant" LVC , le jus de citron et /ou le vinaigre de géranium LVC ainsi qu'un peu de moutarde (si possible celle parfumée à l'estragon)moutarde LVC

Vous devez obtenir une "crème" jaune pâle bien fluide avec des petits brins d'herbes bien vertes dedans

Mettre les jaunes d'oeuf dans un jatte et les écraser soigneusement à la fourchette (des petits bouts dans la sauce ne sont pas désagréables du tout) et peu à peu vous incorporer le contenu de votre "shaker" et ajoutez le poivre vert au vinaigre LVC



"Touyez" soigneusement : la sauce fonce (jaune franc) et s'épaissie . Réservez au frigo et au moment du service redonnez un petit coup de "touillette" et incorporer vos petits morceaux de blancs

Cette sauce est particulièrement recommandée pour accompagner la tête de veau bien chaude avec laquelle elle contraste merveilleusement . Mon "vieux hibou" l'aime beaucoup aussi avec des asperges tièdes . Vous pouvez aussi la servir avec des filets de saumon en papillote elle vous étonnera .

NOTES TECHNIQUES

Particulièrement simple et rapide cette sauce très ancienne ne peut être "copiée" par l'industrie donc profitez-en . Vous pouvez partager la recette avec des petits enfants gastronomes sans problème et il leur sera facile de faire plaisir à leur maman en la remplaçant au fourneau !.

T.S.V.P -->

NOTES DIETETIQUES

Comme pour la hollandaise :

Logique pas de problèmes ni pour “les sans gluten” , ni pour les “sans sel” si on en met pas !

Pour les “sans sucre”, à peine des traces dans la moutarde et la persillade . Profitez-en !

Pour les “sans gras” c’est interdit avec la crème fleurette mais essayer la formule LVC en la remplaçant par du yaourt LVC ou du fromage bien frais “maison” (au besoin “rallongé” de lait écrémé). D’accord c’est pas la formule “grands-chefs-sauciers” je vous l’ai déjà dit je crois mais c’est quand même bien bon de changer ... sans danger réel pour votre régime .

Bon je sais bien c’est pas pareil mais vous savez bien :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A