



## ÂCHE OU LIVÊCHE FRAÎCHE ET CONFITE mode LVC

En dehors de l'âche sèche ou fraîche consommée en "boulhon"; légume ou tisane, les "sans sucre" ne sont pas concernés par ces recettes . Toutefois il y a un usage possible pour vous : voyez donc le note diététique "sans sucre"

Pour les autres vous allez découvrir que l'âche ne porte pas pour rien le non de "fausse" angélique !

### INGRÉDIENTS :

De l'âche fraîche  
du sucre glace (note 2)

du sucre classique (note 1)

### MÉTHODE :

Si vous n'êtes pas sûre des passages animaux voir des polluants possibles des lieux où vous avez trouvé votre âche, rincez-là très soigneusement comme de la salade ( voir la fiche "lavage des légumes") .

Découpez en morceaux de 5 à 7 cms environs **les tiges**, voir quelques **pétioles charnus** .  
Faire avec le sucre et l'eau un sirop très épais (juste avant le caramel, quand il fait des bulles blanches : le "boulé" (voir cuisson du sucre))  
Y plonger les tiges et les laisser mijoter quelques minutes à gros bouillons . Arrêter le feu .



Égoutter vos tiges et les laisser jusqu'au lendemain se finir d'égoutter sur une grille .Réserver le sirop . Le lendemain réchauffer le sirop jusqu'au "boulé" et recommencer l'opération



Recommencer jusqu'à ce que se forme une couche de sucre suffisante sur les morceaux de tiges qui deviennent translucides et prennent une couleur plus "olive" .

**T.S.V.P->>**

Posez vos bâtonnets parallèles sur une feuille de papier-cuisson assez espacés pour que l'air passe. Le lendemain déposer une autre feuille dessus . Appuyez pour "coller" légèrement vos bâtonnets au papier . Roulez ensemble et retournez le tout en déroulant les papiers à l'envers . enlevez le papier (de "dessous" devenu "dessus"). Saupoudrez de sucre glace et roulez les bâtonnets avec vos doigts pour bien les enrober .

Finir de sécher à l'air sous une moustiquaire. Secouez l'éventuel excédent de sucre glace . Ne mettre en bocaux que lorsque c'est sec . Sinon ça moisirait si le sirop ne les avait pas assez "cuits"

Utilisez dans vos cakes , crèmes ou dans vos pains d'épices ... comme de l'angélique !  
... ou grignotez-en les délicieux petits bâtonnets comme des "sucre d'orge" de votre enfance ...

## NOTES TECHNIQUES

NB : Si vous souhaitez avoir des bâtonnets bien verts pour des décors, vous pouvez ajouter quelques gouttes de colorants alimentaire dans le sirop

Pas difficile mais un travail de patience et surtout n'enfermer les tiges confites que quand elles sont bien sèches : risque de moisissure ... et vous ne pourriez recommencer que l'année prochaine !  
Vous pouvez parfaitement utiliser les feuilles séchées pour des huiles, sels, sucres et vinaigres parfumés . Attention ... selon vos régimes alimentaires ... et vos goûts

(note 1) Le sucre : si vous le pouvez utilisez plutôt des sucres naturellement parfumés comme le sucre repaya, les vergeoises blondes et brunes . Vous pouvez bien sûr utiliser du sucre cristal "classique" mais vous aurez plus de parfum avec du sucre brut de canne ... ou si vous habitez le nord, ajoutez-donc de la vraie mélasse qui vous donnera un délicieux parfum  
... mais pensez aussi aux sucres parfumés LVC (vanille, épices etc)

(note 2) le sucre "glace" utilisé sera si possible du sucre glace (LVC) soit du sucre classique pulvérisé dans un moulin LVC : il ne contiendra pas d'additif pour lui garder sa pulvérulence et donc pas de source potentielle de moisissure ! Ça risque de "coller" c'est tout

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel", pour les "sans gluten" ou les "sans gras" pas de soucis

mais pour les "sans sucre" c'est INTERDIT

Toutefois, les "sans sucre" peuvent préparer une purée de livêche cuite à la vapeur , soigneusement mixée . Cette "purée", assaisonnée au "faux sucre" fera un délicieux coulis pour corser une crème dessert "sans sucre" . Ils peuvent faire aussi de délicieux "smoothie" avec du lait et des "glaçons de purée de livêche"

Je sais c'est pas pareil mais vous savez bien

**ON FE CE KOI KON PEU AVE CE KOI KON A**