



## QUELQUES AÏOLI(s)

Peut-être la sauce la plus connue de notre Midi : a elle seule, elle est tout le soleil de la Provence . La potion magique anti-vampire .

Et si vous n'aimez pas l'ail, reculez et voyez vite une autre sauce du "Norte". Mais pour vous qui habitez un pays triste, cela sera mille soleils . Invitez le (ou la) "futur"(e) à partager vos agapes car la "vieille chouette" ne connaît pas d'antidote absolue au parfum délicat de l' "Allium sativum". Alors qu'un bonheur de table partagé, ça pousse aux épanchements !

### Sauce Aïoli 1

gousses d'ail (au choix)  
c. à café de moutarde  
du jus de citron

1 jaune d'œuf  
25 cl d'huile d'olive  
piquant LVC

### MÉTHODE

Préparer l'ail : Épluchez les gousses d'ail . Retirez les germes . Salez-les

Créer l'émulsion : L'aïoli ressemble à la mayonnaise. Le mélange de base se fait en remplaçant l'huile par l'ail. L'ail est donc broyée tout en incorporant la moitié de l'huile peu à peu. Ajoutez le jaune d'œuf : il va vous aider à faire "monter" la sauce . Vous devez obtenir un résultat lisse et crémeux Battez fermement tout en ajoutant le reste d'huile . Quand la sauce est ferme ajoutez le jus de citron et assaisonnez

### NOTES DIÉTÉTIQUES

Pas de sel ajouté donc marche pour les "sans sel",

Passer pour les "sans gluten" aussi si vos épices sont bien vérifiées

Pour les "sans sucre". On ignorera les traces de sucre dans l'ail

Pour les "sans gras" le problème de l'huile est Gravissime . Contentez-vous donc de mixer au maximum les autres éléments suffisamment pour obtenir une émulsion satisfaisante, ajoutez un cuillère plus ou moins pleine d'un fraîcheur très égoutté . Fouettez vigoureusement et consommez immédiatement la sauce car elle "retombe" aussi vite qu'un soufflet !

\*\*\*\*\*

### Sauce aïoli 2

du pain de campagne  
jaune d'œuf \*\*\*  
safran  
piment d'Espelette

du "boulhon" de LVC  
huile d'olive  
pincée de paprika  
piquant LVC

### MÉTHODE

Éplucher l'ail et l'écraser au fond du mortier avec le pilon .

Tremper la mie de pain dans du bouillon et bien l'essorer, l'ajouter à l'ail ainsi que le jaune d'œuf.\*\*\*

Bien malaxer ces ingrédients ensemble jusqu'à homogénéisation . Continuez à tourner en versant l'huile goutte à goutte comme pour monter une mayonnaise sans cesser de tourner.

Quand la consistance voulue est atteinte, mettre tous les épices et tourner à nouveau jusqu'à une bonne répartition .

\*\*\* Vous ne pourrez pas conserver même au frigo plus de 24 heures la sauce si elle contient de l'œuf . Dans ce cas ne pas en mettre

### NOTES DIÉTÉTIQUES

Pas de sel ajouté donc marche pour les "sans sel",

T.S.V.P -->

Passer pour les “sans gluten” aussi si vos épices sont bien vérifiées ainsi que le pain “sans gluten”  
Pour les “sans sucre”: vous pouvez ignorer pain et bouillon et monter directement l’ail à la place de la moutarde de la mayonnaise et “ça marchera” parfaitement . On ignorera les traces de sucre dans l’ail  
Pour les “sans gras” le problème de l’huile et problème de l’huile est plus sévère. Contentez-vous donc de mixer au maximum les autres éléments suffisamment pour obtenir une émulsion satisfaisante au goût et à l’aspect mais à consommer immédiatement car elle “retombe” aussi vite qu’un soufflet ! Au plus, autorisez-vous quelques gouttes d’huile d’olives juste “pour le goût”

\*\*\*\*\*

### Sauce aïoli 3 mode LVC

pomme de terre	gousses d’ail
jaune d’oeuf ??	purée de poivron rouge fumée(pimenton par ex)
huile d’olives ??	piquant LVC
poudre de Perlimpimpin	safran en pistil
jus de citron frais	

Mettez le safran “regonfler” en l’écrasant finement avec quelques gouttes d’eau tièdes (ou de bouillon évidemment)

-Cuire la pomme de terre avec sa peau dans de l’eau . Pelez la pomme de terre encore tiède et l’écraser à la fourchette bien fin .

Vous pouvez aussi la faire cuire à la vapeur ...et en urgence dans votre cher FAO.(épluchée dans ce cas)

Dans le mortier écrasez à fond les gousses d’ail . Ajouter le jaune d’oeuf et bien fouettez au pilon . Ajoutez la purée de pommes de terre et continuez à bien fouettez jusqu’à uniformisation . Ensuite “montez” la sauce peu à peu avec l’huile . Vers la fin ajoutez les épices . Et n’oubliez pas surtout votre safran et un peu de “pimenton” pour la couleur , le goût et le soleil ... Pardines !

A la fin, ajouter selon votre goût un filet de jus de citron

### NOTES DIÉTÉTIQUES

Pas de sel ajouté donc marche pour les “sans gras”,

Passer pour les “sans gluten” aussi si vos épices sont bien vérifiées

Pour les “sans sucre”. On ignorera les traces de sucre dans l’ail mais attention surtout aux pommes de terre dont je vous rappelle qu’elles contiennent 17% à 25% de glucides et ont un IG de 80% Pour vous il vaut beaucoup mieux choisir la méthode “classique” 1

Pour les “sans gras”le problème de l’huile trop important . Contentez-vous donc de mixer au maximum les autres éléments suffisamment pour obtenir une émulsion satisfaisante, ajoutez un cuillère plus ou moins pleine d’un fraîcheur très égoutté . Fouettez vigoureusement et consommer immédiatement la sauce car elle “retombe” aussi vite qu’un soufflet !

**et retrouvez le “GRAND AÏOLI” page suivante**

# GRAND AÏOLI

Le grand Aïoli est un plat provençal composé de légumes cuits à la vapeur, de poissons et/ou de viandes, qui se déguste avec une préparation ressemblant à la mayonnaise : l'Aïoli qui comme son nom l'indique .... contient ... de l'ail, disons le mot beaucoup d'ail .

## Ingrédients

Pour l'aïoli

**VOIR LA RECETTE AU DESSUS**

POUR LE PLAT (nous choisissons ici le poisson)

400g de dos de cabillaud	de la lotte
Une dizaine de bulots	crabes, moules etc
oeufs	carottes
courgette	brocoli
½ chou-fleur	4 pommes de terre
du bouillon LVC	1 citron jaune

## LES LÉGUMES

Lavez les légumes. Coupez les carottes et la courgette en bâtonnets. Détaillez le brocoli et le chou-fleur en fleurettes. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en quatre. Faites cuire tous les légumes à la vapeur pendant une vingtaine de minutes. Tenir au chaud

Faites durcir des oeufs , écalez-les et laissez au chaud

## LES FRUITS DE MER

Faites cuire les bulots (et les bigorneaux éventuellement ) dans un bouillon très corsé (rappelez-vous les gros d'abord puis les moyens au bout de 5 mn et les petits 5 mn plus tard ). Laissez tiédir dans le "bouillon"

De même faites cuire les crabes dans un bouillon très corsé (rappelez-vous les tourteaux d'abord et les favouilles 10 mn plus tard . Laissez tiédir dans le "bouillon"

Portez à ébullition un bon volume de bouillon. et y faire pocher les poissons pendant 5 à 15 minutes, selon leur densité (comptez 12 à 15 mn pour les plus durs) et de 5 à 7 mn pour les filets . Bien surveillez pour ne pas avoir de la bouillie !!!Donc vous les mettez à cuire peu à peu du plus ferme (15 mn) au plus fragile (5mn) Égouttez

Faites ouvrir les coquillages dans une casserole sur feu vif

Dans un grand plat dressez les légumes et les poissons par "nature" afin que chaque convive puisse avoir une peu de tout . Disposez vos oeufs durs coupés en deux , quelques feuilles de basilic et de fenouil, des quartiers de citrons et si vous en avez quelques branches de salicornes

NB : D'aucuns préfèrent la "rouille" à l'aïoli" alors mettez donc tout le monde d'accord en servant avec deux saucières d'"aïoli" d'une part et d'une autre de "rouille"

et tant que vous y êtes ajoutez une sauce verte de LVC et une piquante de la même LVC et bon appétit

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pas de sel donc passe pour les "sans sel"

Passe pour les "sans gluten" aussi mais attention à vos épices

Pour les "sans sucre": optez pour les légumes compatibles avec votre régime

et pour les "sans gras" choisissez les "sauces" "pour vous" et tout va bien pour une fois pour tous !!

**ON A FE CA KOI AIME AVE CA KOI KON A**