



## UN PETIT BONHEUR POUR LES “SANS”

### CHICOURGEADE de la “VIEILLE CHOUETTE”

Je ne veux pas vous dire que votre cher “N.T.L.A” n’était pas bon, mais comme après tout c’était un “pis-aller” pour faute de matière première ... (fort bien rattrapé au demeurant ) nous allons faire une autre “récup” du cas de nos amis “sans sucre” et aussi des “sans gras” ... et vous verrez que les “avec” vont leur “piquer” leur pot !!

#### INGRÉDIENTS

courgettes (note 1)	Cacao Van Houtten??**
chicorée liquide Leroux ??**+(note 2)	café soluble ou (note 2)
édulcorant (note 3)	lait en poudre (note 4)
poudre de Perlimpinpin de Noël	
+ éventuellement des cerneaux de noix grillées et pulvérisées avec le moulin LVC	

#### MÉTHODE

On ne peut faire plus simple ! Mais il vous faut au moins un mixer puissant et si en plus il est “chauffant” (type mon antique Worwerk) et un FAO (le four à micro-ondes de la vieille chouette” et ce sera le top en rapidité ! Sinon ça se fera quand même ne vous inquiétez pas .

Préparez vos petits bocaux à vis stérilisés

#### VERSION AVEC OUTILS MAGIQUES:

vos courgettes (note 1)??? Coupez-les éventuellement en morceaux . Vous mettez le tout dans un sac en plastique alimentaire soigneusement fermé ... mais 1ou 2 petits trous le long du noeud pour qu’il n’éclate pas ou (dans une cocotte spéciale four à micro-ondes (dit “FAO”). Deux ou trois minutes donc au FAO... Vous tâtez vos courgettes sont très molles CEFINI .. ou presque

Mettez vite vos courgettes égouttées **au maximum** dans votre mixer . Si la purée est trop molle, laissez là tourner dans votre mixer chauffant jusqu’à bonne consistance avec le couvercle ouvert pour que l’eau de végétation s’en aille au maximum et vite

Lorsqu’elle se tient bien, ajouter une cuillère à moka de chicorée liquide Leroux ??\*\* (note 3) ainsi qu’autant de café soluble (note 3) OU VOTRE EXTRAIT A VOUS (note2)et la poudre de Perlimpinpin de Noël et mixez . Ajouter .l’édulcorant (note 4) et mixez . Ajoutez la poudre de lait (note 2) et mixez . Remettez tourner le mixer chauffant jusqu’à ébullition et bonne consistance de la pâte sachant qu’elle sera **un peu** plus ferme froide

#### VERSION SANS OUTILS MAGIQUES

Coupez en gros morceaux les courgettes épluchées ou non voir (note 1). Faites cuire les fruits à la vapeur . **Très bien égoutter** les fruits qui sont très .mous . Si vous avez une “girafe” (et sinon au fouet) bien “pulvériser” le tout .Si la “purée” est trop molle mettez-la “ s’évaporer” dans une casserole en tournant pour qu’elle ne brûle surtout pas jusqu’à consistance épaisse

Ajouter une cuillère à moka de chicorée liquide Leroux ??\*\* (note 3), idem en café soluble (note 3) + la poudre de Perlimpinpin de Noël OU VOTRE EXTRAIT A VOUS (note2)et fouettez . Ajoutez la poudre de lait (note 2) et fouettez. Mettre la pâte obtenue dans une casserole qui n’attache pas et porter la pâte à ébullition quelques instants en tournant sans arrêt jusqu’à ébullition et bonne consistance de la pâte sachant qu’elle sera **un peu** plus ferme froide

T.S.V.P -->

??\*\*Je cite la marque parce que j'estime que ce produit est correct . Comme je suis libre, tant pis si c'est de la "pub" ... j'assume .

## VERSION POUR TOUS

Vous avez préparé vos petits bocaux stérilisés . Comme ils ont refroidi en attendant ils se sont fermés : Vous ouvrirez le couvercle au fur et à mesure avec votre tourne vis favori, votre cher "tom-pouce" Secouez le, tête en bas pour enlever l'eau de stérilisation ainsi que dans le couvercle .

Tenez la purée bien chaude : ajoutez la poudre de noix éventuellement et donnez un bouillon ou comme moi tenez au chaud dans une jatte au FAO

Remplissez de pâte bouillante au fur et à mesure . Vérifiez que le bord du pot soit net et vissez vite le couvercle . Retournez sur un plan de travail ... Et attendez demain pour déguster le premier pot au petit déjeuner



Ici j'ai utilisé de l'EXTRAIT



ajout poudre de noix et lait



tenir au chaud la chicourgeade au FAO



Stérilisations des "boâtes"



les bords des pots pleins doivent être parfaits



les potiotts refroidissent à l'envers

Attendez que les "boâtes" soient bien froids avant de les retourner et de faire les étiquettes . Testez les couvercles . S'ils résistent, s'ils sont légèrement incurvés : ils sont stériles . A ranger et déguster comme il vous plaira :pour des petits déjeuners délicieux, de somptueux goûters ou des garnitures de desserts, pâtisseries etc ...à l'infini ... enfin jusqu'au dernier pot !

Un petit déjeuner "léger" ?? Des "croustines" de pain grillées mode LVC, du mascarpone (40% de gras au lieu du beurre à 88% ) et votre chicourgeade (pratiquement sucre 2% seulement mais le gras des noix ... non obligatoires !!)

NB : Bien sûr vous pourriez en faire toute l'année maintenant avec des "légumes d'importation" mais ce sera quelconque . Préférez les bons légumes de saison de chez vous : c'est plus "écologique" , c'est moins cher et ça sera cent fois meilleur !

## NOTES TECHNIQUES

T.S.V.P -->

(note 1) La courgette sera, de préférence une “vieille” : elle a plus de chair et moins d’eau de végétation ...+ ... un petit goût de noisette pas désagréable  
mais : les très grosses courgettes ont un défaut il vous faudra absolument les éplucher car sinon le peau est dure et désagréable . Vous pouvez vous dispenser d’éplucher les petites

(note 2) EXTRAIT CAFÉ CHICORÉE :Si vous ne souhaitez pas utiliser chicorée soluble et café soluble utilisez le “truc” suivant .

Passez au moulin de LVC du bon café + de la chicorée en grains ( en général en bas dans un coin de rayon car c’est pas intéressant pour les G.S ( c’est pas assez cher) . Donc faites une poudre très fine . Dans très peu d’eau qui bout, versez la poudre et touillez , Couvrez et “oubliez” jusqu’au refroidissement . Filtrez bien à fond : vous avez de “l’extrait” qui va fonctionner parfaitement !!

NB : Si il vous en reste, gardez-le selon la méthode habituelle (versé bouillant dans un petit flacon stérile). Mettez le flacon bien fermé au frigo pour le prochain usage

(note 3) l’édulcorant choisi doit être thermostable . Le meilleur est ici le “Sucaryl” en poudre de la pharmacie . Certes plus cher mais pas du tout d’amertume en arrière goût . Vous n’en avez pas ?? Regardez la famille des édulcorants à base de cyclamate de grandes surfaces, produits meilleurs marché mais prenez les versions **pour cuissons hautes températures** .

Si vous n’avez pas de poudre , écrasez soigneusement les cachets et dissoudre dans un peu de purée chaude pour être sûr de bien répartir partout en mélangeant avec l’ensemble ensuite. Évitez la solution aqueuse qui certes se dissout mieux mais vous ajoute de l’eau ... donc cuisson plus longue

(note 4) ; Le lait en poudre : ce sera meilleur avec du lait en poudre ENTIER ; mais ce sera correct quand même correct avec du lait en poudre écrémé pour les “sans gras”

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Parfait pour les “sans sel” :y en a pas et

pour les“sans gluten” avec votre poudre de Perlimpinpin de Noël c’est parfait aussi.

Pour les “sans gras” Bien sûr lait en poudre écrémé . ATTENTION , vous vous devrez éviter les noix qui sont très grasses ( eh oui! l’huile de noix) Pour le reste ça ira très bien

Pour les “sans sucre” il y a effectivement du sucre dans la chicorée Leroux . Donc optez pour la solution (note 2) EXTRAIT CHICORÉE CAFÉ . Certes il y un peu de sucre dans la chicorée mais vu la dose ce n’est quand même pas dramatique : moins de 2 % de glucides maximum

En tartine ?? le pain lui n’est pas “sans sucre”... Mangez donc votre chicourgeade avec du fraîche et ...c’est presque parfait tant pour un petit déjeuner, qu’un goûter voir une dessert au repas !! Mettez beaucoup de poudre de noix ... et quelques cerneaux dessus . Cela sera encore meilleur puisque vous pouvez vous !

Bref, c’est tellement bien que ça marche presque pour tous les “sans” . Cette fois dites :

**ON EN VEU KAR ON PEU**