



CRÈME DE « DOUCETTE » ou de « MÂCHE » mode LVC

Bien entendu plus votre « salade » va être fraîche , plus savoureuse sera votre sauce . Toutefois, quelque soit la qualité de la doucette achetée au marché, voir « cultivée » au jardin, elle n'aura pas le parfum incomparable de la sauvage, semée dans un coin de plate-bande (voir dans un de vos pots de fleurs!) par Mère « Nature » (peut-être aidée par les oiseaux du ciel pour vous remercier de vos graines et des morceaux de lard suspendus pour eux) ... à moins que le vent ?!

Mais ce sera très goûteux dans tous les cas

INGRÉDIENTS:

de la mâche(note 1)

échalote (note 2)

[beurre clarifié](#) (note 4)

[poudre de Perlimpimpin pour « sans sel »](#)

crème « fleurette »(note 5) pour version 2

ail (note 2)

bouillon de LVC

Poudre de Perlimpimpin

MÉTHODE:

Triez très soigneusement vos bouquets de feuilles car la doucette pousse dans des terrains sablonneux. Il y a du sable partout tant dans les racines que les fleurons . Pensez à couper au couteau ou aux ciseaux au jardin car il va se reformer une tige et des fleurs (superbes en décor) et la plante va se re-semer toute seule ... où elle en aura envie pour l'an prochain!

Rincer soigneusement à **plusieurs eaux** . Voir la fiche [nettoyage des légumes](#) par sécurité mais comme les feuilles vont être cuites il n'y a pas de risque avec la maladie du renard . Mais il vaut mieux éviter les « zabitants » dedans : vous faites une sauce végétale !

version 1

Pour les cuire vous avez le choix : la vapeur ou simplement un petit tour au FAO dans une jatte avec un peu d'eau sous un film étirable avec juste un petit trou ou deux avec [«chapeau l'épingle»](#) : les feuilles «tombent» très vite . Il faut les cuire juste assez pour qu'elles soient bien tendres. Mixez soigneusement et vous obtenez une belle pulpe verte : votre «base» de sauce .

Hachez très finement votre mélange (1/2 aulx, 1/2 échalotes) voir (note 3). Ne pas trop "piler" vos aromates,pour les cuire Si vous le pouvez faites les bien "fondre" et dorer dans un peu de ghee ou autre « gras » de votre choix . Lorsque c'est bien doré, passer le tout au mortier ou au mixer pour avoir une « base » lisse

Ajoutez votre pulpe de doucette. Versez un peu de bouillon, si possible de légumes-racine (carottes, navet, panais) bien chaud en tournant vigoureusement Laissez "gourgouler a pitchou foc" (mijoter à petit feu) jusqu'à la consistance qui vous convient.

Assaisonnez avec Poudre de Perlimpimpin et piquant LVC . Mais goûtez : vous pourrez toujours en rajouter pour corser les épices mais vous ne pourrez pas en enlever .

Goûtez . Vérifiez l'assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) .

Mettez dans votre pot et vissez le couvercle (avec son film étirable de protection contre l'oxydation). Lorsqu'elle sera refroidie vous pourrez la stocker au frigo **T.S.V.P -->>**

version 2

Préparez vos plantes comme au-dessus et récupérez votre pulpe dans une version « cuite » . Mais vous pouvez opter pour une version « crue » en mixant à fond (ou en écrasant au mortier) vos fleurons de mâche bien nettoyés mais

ATTENTION Voir la fiche [nettoyage des légumes](#) par sécurité car comme les feuilles vont être crues il n’y a des **risques avec la maladie du renard**, le plus grave, mais aussi d’insectes dans les replis, des « squatters » qui n’ont pas forcément un parfum compatible avec celui de la doucette !

Rincez avec les 3 eaux habituelles avant d’égoutter soigneusement pour la pulvériser

Passez au mixer les aromates (crus) et assaisonnez avec Poudre de Perlimpimpin et piquant LVC . Mais goûtez : vous pourrez toujours rajouter pour corser des épices, mais vous ne pourrez pas en enlever

Vous allez donner du « corps » et de la « tendresse » à votre sauce en la « montant » au moment du service avec de la crème fleurette fraîche fouettée (note 5) : **ATTENTION** dans ce cas la sauce ne peut plus être réchauffée : elle tournerait

Dès la fin de l’utilisation, remettez-la vite au frigo . Vous aurez une utilisation pendant 3 ou 4 jours pour la version « cuite » Inversement pour la version « crue » utilisez là au maximum sous 24 heures

Conservation dans un potiot stérile, sous un film étirable qui évitera l’oxydation avec un couvercle à vis bien fermé

Dans tous les cas re-touillez la sauce au dernier moment pour lui rendre son homogénéité jours mais attention petite semaine dans un « potiot » avec film étirable (qui évitera l’oxydation) sous le couvercle à vis

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Si vous en avez, optez pour un “boulhon” de légumes le plus parfumé possible : le goût de votre sauce viendra aussi de lui . Vous pouvez aussi utiliser de l’infusion de verveine odorante en lieu et place du « boulhon » de légumes

(note 2) Choisissez ici moitié-moitié des aulx et des échalotes « légers » de goût pour ne pas « tuer » la doucette très subtile de goût(type cuisse de nymphe, échalote-banane) . Pour une fois pas de petite grise : trop forte en arôme!

(note 3) Utilisez du vert de poireau de préférence car il est plus parfumé

(note 4) Vous pouvez utiliser du ghee ([voir la fiche LVC ainsi que celle du beurre clarifié](#)) , typique de la cuisine hindou qui va très bien avec l’oseille mais aussi un autre corps gras de votre choix, de l’huile d’olives, de la graisse de canard (très bon) ou d’oie voir de votre « grass » de votre Tessou à vous (plus « rustique » mais s’adore avec l’oseille sauvage ,

(note 5) pour version 2 vous allez utiliser de la crème « fleurette » pour « monter » votre sauce mais pour les « sans gras » ou les « allégés » vous pouvez utiliser du yaourt (même du 0%) ou du lait Ribot (c’est plus acide mais vous pouvez « compenser » avec quelques gouttes de sirop de sucre repaya) ou même de votre « fraîcheur » maison fouetté avec du lait entier (voir écrémé)

NOTES DIÉTÉTIQUES

T.S.V.P -->>

Si vous avez le moindre souci appelez “la vieille chouette” au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou la.vieille.chouette@wanadoo.fr

Pour les “sans sel” y en a pas : on en’a pas mis et pour les “sans gluten” avec des épices vérifiées il n’y a plus de problème

Pour les “sans sucre” : certes il y a des traces de sucre dans la mâche s mais c’est « symbolique » . Et puis ce n’est qu’un peu de sauce dans votre assiette , plei,e de bonnes vitamines ...

Pour les “sans gras” (voyez la note 5) . Je sais c’est pas pareil

mais vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A