



## BASE DE CUISINE

### DES SAUCES **CHAUDES** DE LVC

Récupérez un ancien plateau de présentation lavable assez creux + 6 pots de même grandeur qui se “calent” bien dans votre plateau

Le but est d’avoir toujours sous la main un choix de “sauces” toujours prêtes dans votre frigo qui vous permettront de varier à l’infini le moindre de vos plats . Avantage principal ?? Vous pourrez avoir ainsi une préparation idoine pour un “sans sel”, un “sans gras” etc ... et une préparation “basique” pourra s’adapter à chacun des convives !

Je vais vous “enseigner” quelques trucs mais bien sûr à vous, à partir de ces “bases” de varier à l’infini selon les moments de l’année, selon vos goûts (et dégoûts!), selon les ressources du marché ... et de votre placard



Stocker vos sauces refroidies dans des pots de verre avec couvercles à vis. **IMPÉRATIVEMENT** intercaler du film étirable entre le bouchon et le pot : l’acidité de certaines sauces oxyderait le couvercle qui est en métal .

De plus vous pourrez réchauffer éventuellement certaines de vos sauces sans le couvercle qui ne sera donc pas brûlant pour le service

Pensez à noter sur chaque bocal son contenu car certaines sauces se ressemblent beaucoup : utilisez simplement un marker. Votre bocal vide passera même à la machine à laver la vaisselle et pourra contenir sans problème une nouvelle sauce

Secouez vivement les sauces avant le service pour la re-emulsionner

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

## UNE RECETTE TRÈS "SUDISTE" : **LA TOMATÉE de LVC**

Une "classique" qui pourra même vous servir de "base" pour des variantes avec des épices, des aromates, des plantes, des versions "sucrées-salées" etc ...

### **INGRÉDIENTS:**

vosre coulis de tomates mode LVC(note1)  
ail, échalote, oignon (note 3)  
Poudre de Perlimpimpin  
éventuellement un peu d'huile d'olives

du "boulhon" LVC.( note 2  
"faux sel" aux herbes LVC  
piquant LVC

### **MÉTHODE:**

Hachez plus ou moins finement votre mélange (1/5 d'ail , un 1/5 d'échalote et 3/5 d'oignon) voir (note 3). Plus il sera fin, plus votre future sauce sera fluide, sinon elle aura un peu côté plus "rustique. AU CHOIX; Si vous le pouvez faites bien "fondre" et dorer votre "purée dans un peu d'huile d'olives .(note technique 4) . Vous obtenez une "purée" onctueuse que vous pouvez même passer au mixer si vous le souhaitez: cela donnera une sauce très "lisse"

Mettez chauffer votre coulis de tomates mode LVC(note1) + du "boulhon" LVC.(note 2) . Ajoutez vos aromates "cuisinés" et faites cuire le tout jusqu'à "réduction" qui vous convienne à vous

En fin de cuisson vous assaisonnerez de "faux sel" aux herbes LVC, Poudre de Perlimpimpin et piquant LVC

Goûtez et mettez dans votre pot et couvrez ; Attendez avant de le stocker au frigo qu'il soit parfaitement refroidi .

Utilisation : Prélever la sauce utilisée avec une cuillère absolument propre. Lorsque votre bocal est bien refroidi, stocker bien fermé dans le frigo bien froid . Vous pourrez éventuellement réchauffer la sauce une ou deux fois mais pas plus car ensuite elle risquerait de s'oxyder et de tourner

**NB** : Inversement, vous pourrez garder quelques pots après fabrication "en grand" . Mettez de la sauce bien bouillante dans des petits pots à couvercle à vis stériles remplis en laissant environ 1 cm d'air, au dessus . Vissez à fond le couvercle. Et retournez-le sur un linge . NE PAS TOUCHER jusqu'à complet refroidissement . Vous aurez X "boîtes" d'avance à ranger dans vos "réserves" pour les "ZOKAZOU".

### **NOTES TECHNIQUES:**

#### **Sachez que vous pouvez utiliser aussi cette sauce en version "froide sans problème**

(note 1) C'est le moment de sortir votre coulis de tomates à vous mais si vous n'en avez pas prenez un coulis de qualité, en flacon de verre (pas d'odeurs de "transfert" possibles) qui ne contient rien d'autre que de la tomate : VÉRIFIEZ L ÉTIQUETTE comme d'habitude maintenant vous le savez !

(note 2) Il s'agit d' un de vos "boulhons" à vous , de légumes , voir de pot-au-feu (pour les accompagnements de viandes et légumes), voir de "fumet" de poisson, tous produits de vos "cuisinées" antérieurs, stérilisés et stockés dans vos "réserves"

(note 3) Proportion 1/5 d'ail , un 1/5 d'échalote et 3/5 d'oignon . De préférence prenez de l'ail blanc de Beaumont(de Lomagne) ou de rose de Lautrec .

**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](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.fr)

De même optez, si vous en trouvez, pour de la petite échalote grise (bien “moche” mais tellement meilleure!) . Pour les oignons ?? le rose des Cévennes est excellent et peu “souffré” :la sauce se gardera donc mieux sans prendre trop d’odeur

(note 4) Si vous n’avez pas droit aux corps gras, faire cuire votre purée ail, échalote, oignon , dans une cocotte dans votre FAO : vous obtenez une purée très fine que vous pouvez passer même au mixer si vous le souhaitez

## **NOTES DIÉTÉTIQUES**

Pour les “sans sel” y en a pas : on en n’a pas mis!

Pour les “sans gluten” pensez à n’utiliser que vos épices “maison”vérifiés

Pour les “sans gras” utilisez la méthode FAO et, (sauf avec bouillon gras non dégraissé), ça marchera parfaitement

Pour les “sans sucre” il y en a dans la tomate concentrée (4 grs et I.G 30), mais vous ne mangerez quand même pas le pot : ce n’est qu’un “complément” alors faites vous plaisir ... sauf bien sûr si vous êtes au régime strict

Et puis vous connaissez ma formule :  
**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**

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

## SAUCE PIQUANTE LVC

Vous pourrez utiliser cette sauce en version froide mais elle est bien meilleure en version chaude et son parfum s'exalte avec la chaleur

### INGRÉDIENTS:

vos coulis de tomates mode LVC(note1)  
ail,et oignon (note 3)  
Poudre de Perlimpimpin  
éventuellement un peu d'huile de colza

jus d orange.( note 2)  
huile du hibou colère et potion du diable(note 4)  
piquant LVC

### MÉTHODE:

Hachez plus ou moins finement votre mélange (1/2 aulx, 1/2 oignons) voir (note 3). Plus il sera fin, plus votre future sauce sera fluide . Sinon elle aura un peu côté plus "rustique". SELON VOS GOÛTS;  
Si vous le pouvez faites bien "fondre" et dorer votre "purée" dans un peu d'huile de colza.(note technique 4) .+ quelques gouttes d'huile de hibou en colère et un rien de potion du diable. Vous obtenez une "purée" onctueuse que vous pouvez même passer au mixer si vous le souhaitez -->> cela donnera une sauce très "lisse"

Mettez chauffer votre coulis de tomates mode LVC (note1) + du jus d'oranges .(note 2) . Ajoutez vos aromates "cuisinés" et faites cuire le tout jusqu'à réduction qui vous convienne à vous

En fin de cuisson vous assaisonnez avec de la poudre de Perlimpimpin et un rien de piquant LVC . Si nécessaire augmentez la dose d'huile de hibou en colère ou de potion du diable. Attention des petites doses quand même car vous savez que ce sont des produits ... toniques !

**Goûtez** et mettez dans votre pot et couvrez ; Attendez avant de stocker votre sauce au frigo que ce soit parfaitement refroidi .

Utilisation : Prélever la sauce utilisée avec une cuillère absolument propre et laissez refroidir à fond avant de mettre au frigo, bien fermé. Vous aurez une utilisation optima dans une bonne semaine minimum . ATTENTION ne réchauffez chaque fois que la quantité que vous allez utiliser : au bout de plusieurs changements de températures, la sauce s'aigrirait

NB : Mais comme pour la tomatée , là aussi, si vous mettez de la sauce bien bouillante dans des petits pots à couvercle à vis stériles remplis en laissant 1 cm d'air, au dessus vous aurez des "réserves" . Vissez à fond le couvercle. Et retournez le pot sur un linge . NE PAS TOUCHER jusqu'à complet refroidissement . Vous aurez X "boîtes" d'avance à ranger dans vos "réserves" pour les "ZOKAZOU".

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) C'est le moment de sortir votre coulis de tomates à vous mais si vous n'en avez pas prenez un coulis de qualité, en flacon de verre (pas d'odeurs de "transfert" possibles) qui ne contient rien d'autre que de la tomate : VÉRIFIEZ L ÉTIQUETTE comme d'habitude, maintenant vous le savez !

(note 2) Faites votre jus d'orange au dernier moment, et si possible, en saison testez les oranges sanguines vous serez convaincu (e) . Si impossible, optez au moins pour un "vrai" jus pur jus . Lisez l'étiquette

(note 3) Choisissez ici moitié-moitié des aulx et des oignons les plus "marqués" possible. Si vous en trouvez, choisissez de la petite échalote grise (bien "moche" mais tellement meilleure!) .

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

Pour les oignons les plus piquants seront les meilleurs !

(note 4) voir la fiche de LVC “huile hibou colère et potion diable” : vous y trouverez tous les détails mais pensez que c’est “fort” . Utilisez-en peu au départ . Vous pourrez toujours en rajouter pas en retirer !

NB Si vous n’avez pas droit aux corps gras, faire cuire votre purée ail, échalote, dans une cocotte dans votre FAO : vous obtenez une purée très fine que vous pouvez passer même au mixer si vous le souhaitez

## **NOTES DIÉTÉTIQUES**

Pour les “sans sel” y en a pas : on en n’a pas mis!

Pour les “sans gluten” pensez à n’utiliser que vos épices “maison” vérifiés

Pour les “sans gras” utilisez la méthode FAO et, ça marchera parfaitement car en fait vous aurez très peu “d’huile” de hibou en colère : sinon votre sauce ne serait même pas bonne !

Pour les “sans sucre” il y en a dans la tomate concentrée (4 gris et I.G 30), mais ce n’est qu’un “complément” dans votre assiette

Et puis vous connaissez ma formule :  
**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**

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

## SAUCE AUX OLIVES

### ATTENTION FORMELLEMENT INTERDIT AUX "SANS SEL"

Même en "dessalant" les olives selon la mode de LVC ce serait trop dangereux pour les "sans sel" : vous allez sûrement trouver une sauce qui sera possible pour vous et vous plaira

A toutes fins utiles revoyez la fiche de LVC : "OLIVES SS LA CENDRE"

#### INGRÉDIENTS:

vos coulis de tomates mode LVC(note1)

bouillon LVC

jus de citron.( note 2)

Poudre de Perlimpimpin

éventuellement un peu d'huile d'olives

olives vertes et/ou noires (note 2)

ail et oignon (note 3)

huile de hibou colère et potion du diable(note 4)

piquant LVC

#### MÉTHODE:

Si vous avez des olives entières vous devrez d'abord les dénoyauter . Si vous avez un dénoyateur servez-vous en . Attention à ne pas oublier de noyaux

Si vous avez des olives dénoyautées, la première étape est évitée mais sachez que souvent la qualité des fruits est meilleure dans le cas des olives dénoyautées . En effet, comme ça marche mieux le dénoyautage quand les fruits sont à point, le produit final est souvent meilleur . Mais même dans ce cas ...s'il restait un noyau , consultez le prix des couronnes .

Pas de soucis car vous les trouveriez car nous passons :

Au découpage : vous devez couper les olives en petits morceaux : pas de la purée mais des morceaux :

avec les olives entières tournez autour du noyau avec un couteau finement aiguisé : l'olive va se "dérouler" en un petit rectangle à découper selon la taille de l'olive en -->> 4, 6 ou 8 morceaux

avec les olives dénoyautées coupez l'olive en deux, posez à plat sur votre "découpoir de LVC"et recopiez selon la taille de l'olive en 2, 3 ou 4 morceaux -->> 4, 6 ou 8 morceaux

Mettez dans une casserole votre coulis de tomates + le bouillon de légumes de LVC. Faites bien bouillir pour le réduire pour une bonne consistance

Hachez finement votre mélange (1/2 ail, 1/2 oignons) voir (note 3). Plus il sera fin, plus votre fond de sauce sera fluide et cela fera "ressortir" les pétales d'olives . Si vous le pouvez faites bien "fondre" et dorer votre "purée" dans un peu d'huile d'olives + quelques gouttes d'huile de hibou en colère et un rien de potion du diable (note 4). Vous obtenez une "purée" onctueuse qui, passée au mixer donnera un fond de sauce très "lisse".Puis vous assaisonnez avec de la poudre de Perlimpimpin et un rien de piquant LVC et vous vérifiez l'assaisonnement

Joindre au coulis et faites "gourgouler" un moment ensemble. Fouettez et mettez vos morceaux d'olives . Bien mélanger . Si nécessaire ajoutez un peu d'huile d'olives . Re - mélanger

Votre sauce est prête **Goûtez** et mettez dans votre pot . Servez bien chaud après "touillage"

N.B : Si vous le souhaitez vous pouvez faire trois variantes :

1/ Vous pouvez passer l'ensemble au mixer pour une sauce souple et lisse et de couleur uniforme

2/ Vous pouvez tout au contraire hacher moyennement aromates et olives pour une version "rustique"

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

3/ Vous pouvez prendre du coulis de tomates vertes (voir un coulis avec des courgettes non épluchées) pour une sauce plus verte

Utilisation : Prélever la sauce utilisée avec une cuillère absolument propre . Dès la fin de l'utilisation, laissez bien refroidir avant de re-stocker dans le frigo, bien fermé. Vous pouvez réchauffer cette sauce plusieurs fois à condition de ne stocker la sauce au frigo que lorsqu'elle est parfaitement refroidie. La sauce se conservera très bien au froid longtemps entre deux utilisations

NB : Vous pouvez ici, selon la méthode LVC faire quelques "boîtes" pour des "ZOKAZOU" . Mettez la sauce bien bouillante dans vos "potiots" à couvercle à vis stériles pleins à environ un bon cm du bord . Vissez à fond le couvercle. Et retournez-le sur un linge . NE PAS TOUCHER jusqu'à complet refroidissement . Vous aurez X "boîtes" d'avance à ranger dans vos "réserves"

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Sortez votre coulis de tomates à vous : vous savez ce qu'il y a dedans ! A défaut, prenez un coulis de qualité, en flacon de verre (pas d'odeurs de "transfert" possibles) qui ne contient rien d'autre que de la tomate : VÉRIFIEZ L ÉTIQUETTE comme d'habitude bien entendu!

(note 2) Si vous habitez un pays d'olivier, veinard(e) vous avez préparé vos olives selon la recette de LVC et votre sauce sera infiniment meilleure . Vous pouvez choisir une sauce :  
avec les seules olives vertes : plus piquantes et amères  
avec les noires plus douces mais plus typées, préférez en version "à la grecque"  
vous pouvez même utiliser les deux c'est très sympa aussi

(note 3) ail et oignons ? Les plus typiques possibles car votre sauce doit avoir du caractère

(note 4) Huile du hibou colère et potion du diable ?? Revoyez vos fiches vous y trouverez tous les détails mais pensez que c'est "fort" . Utilisez-en peu au départ . Vous pourrez toujours en rajouter pas en retirer !

### NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans gluten" avec vos épices "maison" vérifiés tout va bien

Pour les "sans sucre" il y en a des traces dans les tomates et les aromates certes mais c'est vraiment insuffisant pour vous interdire ce petit plaisir

Pour les "sans sel" certes vous le savez les olives "classiques" vous sont interdites mais revoyez à toutes fins utiles la fiche de LVC : "OLIVES SS LA CENDRE" et essayez la méthode de "désalage" de LVC . Mettez-en peu dans la sauce. Et, dites vous que certes, c'est salé, mais vous n'en mangerez quand même pas des louches ... ce petit "extra" sera d'autant plus agréable !

Pour les "sans gras" utilisez la méthode FAO pour cuire la pulpe quant aux olives ??? faites les bouillir à l'eau bouillante essorez-les dans un torchon. Plongez dans l'eau glacée et re-essorez-les dans un torchon Recommencez plusieurs fois la manipulation : l'huile contenue dans les olives va fortement "rendre" dans l'eau chaude

Et puis vous connaissez ma formule :  
**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**

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

## SAUCE INDIENNE

### INGRÉDIENTS:

farine (note 1)  
aubergine (note 3)  
échalote (note 4)  
un peu d’huile de sésame (note 5)  
curry (note 5)

boulhon LVC (note 2)  
ail (note 4)  
poireau (vert) (note 4)  
et/ou du ghee.(note 5)  
Piquant de LVC

### MÉTHODE:

Enlever le pédoncule (la queue) de l’aubergine (note 3) et la marque de la fleur à l’opposé de la queue. Vous ferez “fondre” votre aubergine (vapeur ou FAO) entière . Laissez refroidir dans sa peau . A froid vous récupérez la pulpe que vous mixez finement .

Chauffez le “bulhon” tout prêt et tenez-le au chaud

Hachez très finement votre mélange (1/2 aulx, 1/2 échalottes) + votre vert de poireaux : voir (note 4). Ne pas trop “piler” vos aromates, juste coupés en très petits bouts. Si vous le pouvez faites les bien “fondre” et dorer dans un peu de ghee ou/et d’huile de sésame.(note 5).

Lorsque c’est bien doré , “singez” (saupoudrez) de farine de votre choix (note 1) . Et laissez plus ou moins “roussir” au goût . Versez du boulhon bien chaud en tournant vigoureusement.

Ajoutez la pulpe d’aubergine et “touillez” vigoureusement

Laissez “gourgouler” jusqu’à une consistance idéale de la sauce Assaisonnez de curry (note 5) selon vos goûts + du Piquant de LVC . Mais goûtez : vous pourrez toujours en rajouter pour corser les épices mais vous ne pourrez pas en enlever .Vérifiez donc l’assaisonnement . **Goûtez** et mettez dans votre pot et vissez le couvercle

Utilisation : Prélever la sauce utilisée avec une cuillère absolument propre et dès la fin de l’utilisation, remettez la lorsqu’elle sera refroidie vous pourrez la stocker au frigo . Vous aurez une utilisation optima pendant une bonne semaine minimum

NB : Lorsque votre sauce sera prête vous pouvez comme nous en avons déjà parlé, vous pouvez verser la sauce bien bouillante dans des petits pots à couvercle à vis stériles remplis en laissant 1 cm d’air, au dessus . Vissez à fond le couvercle. Et retournez-le sur un linge . NE PAS TOUCHER jusqu’à complet refroidissement . Vous aurez X “boîtes” d’avance à ranger dans vos “réserves” pour les “ZOKAZOU” .

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Farine ??? Vous pouvez choisir la farine de votre goût mais testez la farine que vous fabriquerez à partir de lentilles dans votre “moulin LVC” si vous n’en trouvez pas . C’est typique de l’Inde alors amis “sans gluten” profitez-en c’est le “top pour vous”

(note 2) Si vous en avez optez pour un “boulhon” de légumes le plus parfumé possible : le goût de votre sauce viendra aussi de lui

(note 3) Vous pouvez prendre n’importe quelle aubergine pourvu qu’elle soit bien ferme et bien brillante : donc bien fraîche

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



(note 4) Choisissez ici moitié-moitié des aulx et des échalottes les plus “marqués” possible. Si vous en trouvez, choisissez de la petite échalote grise (“moches” oui, mais typiques). Pour les oignons les plus parfumés seront les meilleurs !

(note 5) Vous pouvez utiliser du ghee (voir la fiche LVC ainsi que celle du beurre clarifié) : c’est plus “typique” de la cuisine hindou . Mais si vous avez un peu d’huile de sésame cela marchera très bien pour cette sauce. Vous pouvez aussi utiliser les deux

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas : on en n’a pas mis!

Pour les “sans gluten” avec des farines “sans gluten” (dont celle de lentilles donc) et des épices vérifiés il n’y a plus de problème

Pour les “sans sucre” : certes il y a des traces de sucre dans l’aubergine ainsi que dans la tomate et les aromates mais ce n’est pas grave . Vous pouvez ne pas utiliser de farine de lentilles et utiliser la pulpe d’aubergine plus “sèche” pour que la sauce est une “tenue” minimum . Et puis ce n’est qu’un peu de sauce dans votre assiette ...

Pour les “sans gras” , cuisinez les aromates au FAO comme l’aubergine . Mélangez à froid la farine de lentilles dans la “bulhon” de légumes et le coulis de tomates . “Montez” ce “jus” peu à peu en tournant dans une casserole au bain-Marie . La base de sauce s’épaissira et vous y touillerez la purée de légumes et d’aromates . Et ça marche parfaitement . Mais pour le goût, si vous le pouvez , mettez quelques gouttes de ghee ... pour le parfum . Je sais c’est pas pareil mais

vous connaissez ma formule :  
**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**

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

## SAUCE PERSILLADE CHAUDE LVC

### INGRÉDIENTS:

huile (s) de LVC(note 1)	vinaigre(s) de LVC(note 2)
ail , échalote et oignons (note 3)	poireau (vert) (note 4)
persillade de LVC	herbes du jardin (note 5)
Poudre de Perlimpimpin	Piquant de LVC

### MÉTHODE:

Hachez finement votre mélange d'aromates (1/2 aulx, 1/2 échalottes)(note 3) + votre vert de poireaux: voir (note 4). Ne pas hacher trop fin. Vous pourriez le mixer mais il vaut mieux des petits morceaux qu'on trouvera avec bonheur sur la langue

Mélangez à chaud dans une petite casserole l'huile (s) de LVC(note 1) choisie pour 4/5 ème ainsi que le vinaigre parfumé de LVC(note 2) pour 1/5 . Cela va s'émulsionner et ce sera la base de votre future sauce

Ajoutez votre "purée d'aromates" dans votre mélange crémeux . Touillez . Ajoutez votre persillade et bien mélanger . Vous variez le goût de votre sauce en lui ajoutant des herbes fraîches du jardin (note 5) hachées fraîches au dernier moment en fonction de la richesse de votre herbier

Assaisonnez de poudre de Perlimpimpin et du Piquant de LVC . Vérifiez l'assaisonnement. **Goûtez** et mettez dans votre pot et vissez le couvercle Secouez vivement la sauce avant le service pour la rendre homogène pour le service

Utilisation : Prélever la sauce utilisée avec une cuillère absolument propre et dès la fin de l'utilisation, refermez bien le bocal d'un film étirable avant de fermer le couvercle à vis . Bien refroidie la sauce sera conservée au frigo.

Vous aurez une très longue utilisation pourvus que vous gardiez le bocal couvert de film étirable sous le bouchon et bien au froid après refroidissement

NB : : Lorsque votre sauce sera prête vous pouvez comme nous en avons déjà parlé, préparer quelques "boîtes" . Vous verserez la sauce bien bouillante dans des petits pots à couvercle à vis stériles remplis en laissant 1 cm d'air, au dessus . Vissez à fond le couvercle. Et retournez-le sur un linge . NE PAS TOUCHER jusqu'à complet refroidissement . Vous aurez X "boîtes" d'avance à ranger dans vos "réserves" pour les "ZOKAZOU".

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Voyez les fiches LVC pour les huiles parfumées aux herbes de LVC . Le goût de votre sauce va bien sûr varier selon l'huile choisie . ATTENTION toutes les huiles ne supportent pas la cuisson . Vérifiez sur la fiche

(note 2) Les vinaigres parfumés aux herbes de LVC sera parfait pour ce genre de sauce et corsera le fond de sauce

(note 3) Choisissez ici moitié-moitié des aulx, des échalottes et des oignons les plus "marqués" possible. Si vous en trouvez, choisissez de la petite échalote grise (pas belle, difficile à épilucher mais ... mais tellement meilleure!) . Pour les oignons les plus piquants seront les meilleurs !

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

(note 4) Le "vert" des poireaux est beaucoup plus "fort" que le blanc mais il parfamera plus votre sauce. Attention à surtout bien les laver pour ne pas avoir de sable . A couper fin ensuite pour la sauce

(note 5) herbes du jardin hachées au dernier moment (par exemple de la ciboulette, de l'estragon, du fenouil, de la menthe, de l'oxalis, de la tagète ou du tulbaghia etc ...) A vous d'aller dans votre jardin et de choisir le petit "plus" de votre sauce . Pas d'excès non plus car vous savez que des goûts qui ne vont pas ensemble peuvent tout gâcher

## **NOTES DIÉTÉTIQUES**

Pour les "sans sel" y en a pas : on en n'a pas mis!

Pour les "sans gluten" pensez juste à utiliser des épices vérifiés pour n'avoir aucun problème

Pour les "sans sucre": il y a des traces de sucre dans les divers éléments mais très peu finalement . Et cela ne fera que peu de sauce dans votre assiette

Pour les "sans gras" désolée vous ne pouvez pas utiliser cette recette . Inversement supprimez les huiles et vinaigres . Préparez les différents éléments et faites les pré-cuire . Dans une petite casserole inox versez du lait Ribot (ou du lait fermenté) et montez le doucement en température dans le bain-Marie . Ajoutez peu à peu vos divers éléments.. Touillez et servez bien chaud

Ne surtout pas laisser cette sauce refroidir dans du métal mais dans du grès, de la porcelaine ou du verre . Ne remettre au frigo que bien refroidi surtout . Ne pas réutiliser cette sauce réchauffée elle tournerait et ne serait pas bonne . En revanche vous pourrez la finir froide en la re-fouettant au moment du service pour lui rendre son homogénéité

Et puis vous connaissez ma formule :  
**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**

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

## SAUCE “PUTTANESCA” mode LVC

### INGRÉDIENTS:

restes de volaille et leur sauce (note 1)  
crème fraîche (note 2)  
ail , échalote et oignons (note 3)  
persillade de LVC  
tomates (note 5)  
olives noires (note 6)  
piquant LVC

fraîchet (note 2)..  
poireau (vert) (note 4)  
herbes du jardin (note 5)  
poudre “de marinage” LVC (note 7)  
Poudre de Perlimpimpin

### MÉTHODE:

Coupez vos reste de viandes, de volailles etc ... en petits bouts bien petits (pas du haché quand même) . Si ce sont des restes gardez précieusement leur sauce de cuisson .

Si vous faites cuire de la viande pour le plat, découpez les morceaux à l’avance: ça cuira plus vite et le “jus” sera meilleur

Ajoutez les dans une petite casserole au bain-Marie avec ail et oignons hachés finement . Vous pouvez les faire revenir dans un peu de corps gras mais si vous devez éviter le “gras” mettez votre haché d’ aromates au FAO pour les pré-cuire)

Ajoutez une bonne cuillère de persillade LVC et ajoutez de la tomate débarrassée de ses graines et découpée en petits carrés . “Touillez” bien le tout .

Ajoutez de la crème fraîche et du fraîche écrasé que vous pouvez “délayer” avec le jus de viande, voir un peu de lait si nécessaire pour que tout soit bien onctueux .

Vérifiez l’assaisonnement en poudre de marinage+ de poudre de Perlimpimpin et du Piquant de LVC .

**Goûtez** Ajoutez vos olives noires ( les vôtres si possible mais sinon des olives “à la grecque”, pas des en saumure surtout

Mettez dans votre pot et vissez le couvercle . Gardez au chaud car la sauce ne se réchauffera pas : c’est une sauce dernière minute en principe Secouez vivement la sauce au dernier moment pour la rendre homogène pour le service

Utilisation : A servir classiquement avec des pâtes bien sûr (voir fiche LVC : “pâtes puttanesca”) mais aussi bien sûr avec de polenta , avec des rizotto et testez avec des bonnes vieilles pommes de terre à la vapeur ou les “pommes de terre à la LVC” et que dire du potimarron au four ou de la patate douce avec cette sauce

Cette sauce ne va se conserver longtemps alors faites là au dernier moment . S’il vous en restait laissez refroidir dans une boîte hermétique que vous mettez au congélateur . Pour l’utiliser, vous laissez remonter la température de la sauce au frigo puis vous la réchaufferez au dernier moment au bain-Marie en tournant sans arrêt (voir en urgence au FAO mais “touillez”le plus souvent possible pour que la sauce ne “tourne” pas

**ATTENTION ça ne doit pas bouillir**

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Des restes de viandes blanches (veau, volailles de préférence) avec leur jus de cuisson car cela donnera du corps à la sauce future

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

(note 2) crème fraîche : préférez la crème entière ce sera plus moelleux ET fraîchet “maison, mode LVC” donc si nécessaire vous pourrez utiliser des fraîchets “sans gras” . Bien sûr dans ce cas pas de crème fraîche

(note 3) Choisissez ici aux, des échalottes, des oignons les plus “typiques” possibles. Il faut donner du “tonus” à votre sauce

(note 4) Le “vert” des poireaux est beaucoup plus fort que le blanc mais il parfamera mieux votre sauce. Attention au lavage pour ne pas risquer du sable sous la dent !

(note 5) les herbes du jardin : hachées au dernier moment ( par exemple de la ciboulette, de l’estragon, du fenouil, de la menthe, de l’oxalis, de la tagète ou du tulbaghia etc ...) A vous d’aller dans votre jardin et de choisir mais pas trop de mélanges :les herbes risqueraient de se “tuer” l’une l’autre

(note 6) les olives noires : si vous n’en avez pas des vôtres, optez pour des noires dites “à la grecque” . Celles qui ont du “jus” : la saumure dans laquelle elles nagent les dénature complètement !

(note 7) poudre “de marinage” LVC fabriquez chez vous elle ne saurait comprendre que des produits compatibles avec votre cas à vous !!

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas : on en n’a pas mis!

Pour les “sans gluten” pensez juste à utiliser des épices vérifiés pour n’avoir aucun problème

Pour les “sans sucre”: il y a des traces de sucre dans les divers éléments mais très peu finalement . Et vous verrez que ce léger “coup de canif” à votre “régime” ... et puis vous n’en mangerez quand même pas des tonnes !

Pour les “sans gras” il faut “édulcorer” cette recette . Préparez les différents aromates et herbes et faites les pré-cuire . Dans une petite casserole délayer votre fraîchet frais 0% de M.G si nécessaire avec du lait écrémé au besoin et montez le doucement en température dans un bain-Marie en fouettant sans arrêt . Ajoutez peu à peu vos divers éléments.. Touillez et servez bien chaud  
Ne surtout pas laisser cette sauce refroidir dans du métal mais dans du grès, de la porcelaine ou du verre . Ne remettre au frigo que bien refroidi surtout . Ne pas réutiliser cette sauce réchauffée elle tournerait et ne serait pas bonne . En revanche vous pourrez la finir froide en la fouettant au moment du service pour lui rendre son homogénéité

Et puis vous connaissez ma formule :  
**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**

## SAUCE DE COURSEGOULES mode LVC

Sauce découverte dans un merveilleux village de "l'arrière-pays" vençois", je vais partager avec vous un bien bon souvenir

### INGRÉDIENTS:

vos coulis de tomates mode LVC(note1)	tomates fraîches.( note 1)
poivrons(note 2)	courgettes (note 2)
ail , échalote et oignons (note 3)	poireau (vert) (note 4)
persillade de LVC	herbes du jardin (note 5)
huile de du hibou en colère et potion du diable (note 6)	poudre "de marinage" LVC
Poudre de Perlimpimpin	piquant LVC
huile d'olives	

### MÉTHODE:

Hachez plus ou moins finement votre mélange ail , échalote et oignons (note 3) .Plus il sera fin, plus votre future sauce sera fluide . Sinon elle aura un peu côté plus "rustique", certes différent mais c'est une question de goût ... et d'utilisation

Si vous le pouvez faites bien "fondre" et dorer votre "purée" dans un peu d'huile d'olives (note 4) .+ quelques gouttes d'huile de hibou en colère et un rien de potion du diable (note 4) . Vous obtenez une "purée" onctueuse que vous pouvez même passer au mixer si vous le souhaitez pour une sauce très "lisse"

Coupez tomates fraîches.( note 1) + poivrons(note 3) +courgettes (note 3) en très petits morceaux . Ces légumes peuvent être épluchés ou non au goût . Vous les faites vivement revenir dans un peu d'huile d'olive jusqu'à que qu'ils soient bien fondants

Mettez chauffer votre coulis de tomates mode LVC (note1) auquel vous allez ajouter vos aromates "cuisinés" et faites cuire le tout jusqu'à réduction qui vous convienne à vous . Ajoutez la persillade de LVC + les herbes de votre jardin que vous avez choisi hachées bien bien menues (note 5)

Ajoutez alors vos légumes fondus . En fin de cuisson vous assaisonnerez avec de la poudre de Perlimpimpin et un rien de piquant LVC . Si nécessaire augmentez une dose d'huile de hibou en colère ou de potion du diable. Attention des petites doses quand même car vous savez que ce sont des produits ... toniques !

**Goûtez** et si vous le souhaitez vous pouvez passer la sauce au mixer pour avoir une sauce bien lisse Mettez dans votre pot et couvrez . . Attendez avant de stocker votre sauce au frigo que ce soit parfaitement refroidi .

Utilisation : Prélever la sauce utilisée avec une cuillère absolument propre et laissez refroidir à fond avant de mettre au frigo, bien fermé. Vous aurez une utilisation optima dans une bonne semaine minimum . ATTENTION ne réchauffez chaque fois que la quantité que vous allez utiliser ce sera préférable

NB : Mais comme pour la tomatée , là aussi, si vous mettez de la sauce bien bouillante dans des petits pots à couvercle à vis stériles remplis en laissant 1 cm d'air, au dessus vous aurez des "réserves" . Vissez à fond le couvercle. Et retournez le pot sur un linge . NE PAS TOUCHER jusqu'à complet refroidissement . Vous aurez X "boîtes" d'avance à ranger dans vos "réserves" pour les "ZOKAZOU".

### NOTES TECHNIQUES:

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

(note 1) C'est le moment de sortir votre coulis de tomates à vous mais si vous n'en avez pas prenez un coulis de qualité, en flacon de verre (pas d'odeurs de "transfert" possibles) qui ne contient rien d'autre que de la tomate : VÉRIFIEZ L ÉTIQUETTE comme d'habitude, maintenant vous le savez !Quant aux tomates, si ce n'est pas la saison des tomates de jardin, il vaut encore avoir recourt à une de vos "boîtes" préparés l'été dernier plutôt que des tomates de serre sans goût

(note 2) Vous pouvez pour les poireaux, selon vos goûts opter pour votre préféré, jaune, rouge ou vert . De même vous pouvez aussi ajoutez des piments (voir l'échelle de SCOVILLE sur les carnets de cuisine) que vous choisirez en fonction de leur force en capsaïcine, de leur pouvoir "piquant" . Dans ce cas tenez-en compte pour utiliser "huile du hibou en colère et potion du diable" ... à doses homéopathiques  
Quant aux courgettes celles que vous trouvez au jardin mais si possible, les bien grosses, les "oubliées" plus dures mais plus goûteuse

(note 3) Choisissez ici aulx , échalotes et oignons les plus "marqués" possible. Si vous en trouvez, choisissez de la petite échalote grise (bien "moche" mais tellement meilleure!) .

(note 4) Quant aux poireaux ? Prenez le vert : il est plus "goûteux" mais attention à bien le laver : le sable sous les dents c'est pas fameux pour leur émail!

(note 5) Les herbes du jardin seront hachées au dernier moment ( par exemple de la ciboulette, de l'estragon, du fenouil, de la menthe, de l'oxalis, de la tagète ou du tulbaghia etc ...) A vous d'aller dans votre jardin et de choisir mais pas trop de mélanges :les herbes risqueraient de se "tuer" l'une l'autre

(note 6) voir la fiche de LVC "huile hibou colère et potion diable" : vous y trouverez tous les détails mais pensez que c'est "fort" . Utilisez-en peu au départ . Vous pourrez toujours en rajouter pas en retirer !

**(note 7)** Si vous n'avez pas droit aux corps gras, faire cuire les légumes et aromates soit à la vapeur soit dans une cocotte dans votre FAO : vous obtenez un mélange "moelleux" à finir d'assaisonner en mélangeant vivement . Pour une purée très fine que vous pouvez passer le tout au mixer si vous le souhaitez

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en n'a pas mis!

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison"vérifiés

Pour les "sans sucre" il y en a dans les légumes (4/ 5 grs en moyenne et I.G 25 à 35), mais ce n'est qu'un petit plus dans votre assiette!

Pour les "sans gras" utilisez la méthode de la note 7 systématiquement et, ça marchera parfaitement car en fait vous aurez que très , très peu "d'huile" de hibou en colère. Donc c'est négligeable pour vous et votre sauce sera quand même très bien.

Et puis vous connaissez ma formule :

**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**

**N.B.:** En cas d'urgence sortez donc une "boîte" de votre "ratatouille mode LVC" ou de votre "pommatouille" qui vous servira de "base". Des aromates frais et vos épices vous permettront une sauce d'hiver tout à fait "potable"