



BASE DE CUISINE

6 SAUCES froides de LVC

Vous allez faire de même pour séries de sauces que nous allons préparer
Récupérez un ancien plateau de présentation lavable et 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 avoir une “version” “basique” qui pourra s’adapter aux autres 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 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 la suce avant le service pour la re-emulsionner

T.S.V.P -->>

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

INGRÉDIENTS:

vos 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 -->> 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, avec retour dans le frigo bien froid , bien fermé, dès la fin de l'utilisation . Vous aurez une utilisation optima dans une bonne semaine

NB : 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 . Vissez à fond le couvercle. Et retournez-les 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) 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 . 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

T.S.V.P -->>

VOUS POURREZ AUSSI UTILISER CETTE SAUCE EN VERSION CHAUDE EN PLAÇANT VOTRE POT SOIT DANS UN BAIN-MARIE, SOIT AU F.A.O AU MOMENT DU SERVICE

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”

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

T.S.V.P -->>

SAUCE ROUGE PIQUANTE

INGRÉDIENTS:

vos coulis de tomates mode LVC(note1)
ail,et échalote (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 échalottes) 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 assaisonnerez avec de la poudre de Perlimpimpin et un rien de piquant LVC

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 vite,dès la fin de l'utilisation, remettez la dans le frigo, bien fermé. Vous aurez une utilisation optima dans une bonne semaine minimum

NB : 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 . Vissez à fond le couvercle. Et retournez-les 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 échalottes les plus "marqués" possible. Si vous en trouvez, choisissez de la petite échalote grise (bien "moche" mais tellement meilleure!) . 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

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

T.S.V.P -->>

VOUS POURREZ AUSSI UTILISER CETTE SAUCE EN VERSION CHAUDE EN PLAÇANT VOTRE POT SOIT DANS UN BAIN-MARIE, SOIT AU F.A.O AU MOMENT DU SERVICE

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 NOIRES

INGRÉDIENTS:

du "fraîchet" de LVC(note1)	crème fleurette.(note 2)
olives noires (note 3)	
Poudre de Perlimpimpin	piquant LVC

MÉTHODE:

Si vous avez des olives noires entières vous devrez d'abord les dénoyauter . Si vous avez un dénoyauteur 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 la cas des olives dénoyautées car, comme ça marche mieux le dénoyautage quand les fruits sont mûrs à point, la produit final est souvent meilleur . Mais même là ... il peut toujours y avoir un perfide noyau . Toutefois il y a peu de chance qu'un malheur vous arrive 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 un bol le fraîche de LVC + un peu de crème fleurette pour le "délayer" un peu et le rendre plus moelleux

Fouettez et mettez vos morceaux d'olives . Bien mélanger

Puis vous assaisonnerez avec de la poudre de Perlimpimpin et un rien de piquant LVC et vous vérifiez l'assaisonnement

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 . Dès la fin de l'utilisation, remettez la dans le frigo, bien fermé. Vous aurez une utilisation optima dans une bonne semaine minimum

NB : Désolée mais cette fois pas de "conservé" pour des "ZOKAZOU" sauf des faire de très petits bocaux au congélateur à sortir une bonne heure avant le repas et à fouetter vigoureusement avant le service pour la ré-émulsionner

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Du "fraîchet" frais de LVC bien sûr puisqu'il est selon votre cas "sans sel" ou "sans gras" sera le mieux mais sinon optez pour un fromage blanc de qualité . En général il sera plus "fluide" et vous n'aurez pas besoin de "fleurette" pour le "détendre"

(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

NOTES DIÉTÉTIQUES

T.S.V.P -->>

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

Pour les "sans sucre" il y en a des traces certes dans les "produits" de base mais c'est vraiment dérisoires

Pour les "sans gras" utilisez la méthode FAO et, ça marchera parfaitement car avec du fraîcheur maison ou au moins du 0% de M.G cette sauce deviendra raisonnable pourvu que vous plongiez vos olives quelques minutes dans l'eau bouillante et que vous les essuyiez bien dans du papier chiffon : elles auront rendu une bonne partie de leur huile dans l'eau chaude

Pour les "sans sel" certes vous le savez les olives "classiques" vous sont interdites. Mais essayez la méthode de "déssalage" de LVC . Et soyez rassuré(e) cette sauce est certes salée mais vous n'en mangerez quand même pas des louches ... ce petit "extra" sera d'autant plus agréable !

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

T.S.V.P -->>

DOUCE SAUCE AURORE

INGRÉDIENTS:

vosre coulis de tomates mode LVC(note1)
fraîchet LVC (note 2)
compote pomme (note 4)
un peu d’huile de colza.(note 5)

crème fleurette .(note 2)
ail et échalote (note 3)
Poudre de Perlimpimpin de Noël

MÉTHODE:

Hachez très finement votre mélange (1/2 aulx, 1/2 échalottes) voir (note 3). Plus il sera fin, plus votre future sauce sera fine . Si vous le pouvez faites bien “fondre” et dorer votre “purée” dans un peu d’huile de colza.(note 5).

Sinon cuisez votre mélange d’aromates dans une cocotte au FAO . Dans les deux cas vous obtenez une “purée” onctueuse que vous pouvez même passer au mixer si vous le souhaitez -->> cela donnera une sauce très “lisse”

Ajoutez votre “purée” à votre coulis de tomates (note 1) . Puis mettez à peu près entre 1/6 à 1/5 ème en volume de votre compote de pomme bien fine (note 4) . Bien mixer

Battre ensemble fraîche LVC (note 2) + crème fleurette .(note 2) pour bien aérer le mélange . Réunissez les deux mélanges . Bien fouetter (ou mixer) ensemble .

Assaisonnez d’un peu de poudre de Perlimpimpin de Noël et vérifier l’assaisonnement

NB : Désolée mais cette fois encore pas de “conserve” pour des “ZOKAZOU” l’émulsion n’est pas stable et “travaillerait” dans la temps . Toutefois, au frigo bien froid elle “tiendra” quelques jours sans problème et dans tous les cas vous pouvez toujours la prévoir à l’avance pour un apéro dînatoire ou même un menu “picoré” (24 à 48 heures minimum sans problème . Secouez bien le bocal au dernier moment pour “re-emulsionner” la sauce

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) A défaut de crème fleurette (ou si votre fraîche est tout frais et donc assez moelleux) vous pouvez l’ “oublier” et la remplacer par un peu de lait (selon votre cas plus ou moins écrémé) voir - je sais c’est surprenant mais efficace - un peu de lait de coco

(note 3) Choisissez ici moitié-moitié des aulx et des échalottes les plus douces possible. Si vous en trouvez, choisissez de l’échalion rose et, en saison des ailhets (pousse de l’ail, ail nouveau dans votre jardin) plus subtils que l’ail sec.

(note 4) Il s’agit de votre compote de pommes de LVC, faite avec de vrais fruits de qualité . Comme nous laissons des morceaux de fruits dans notre compote, pensez à la mixer à fond pour avoir une sauce bien fluide

(note 5) Si vous n’avez pas droit aux corps gras, faire cuire votre purée ail, échalote, dans une cocotte dans votre FAO : vous pouvez pourrez passer au mixer et vous obtenez une purée très fine pour la sauce

T.S.V.P -->>

**VOUS POURREZ AUSSI UTILISER CETTE SAUCE EN VERSION CHAUDE EN PLACENT
VOTRE POT SOIT DANS UN BAIN-MARIE, SOIT AU F.A.O AU MOMENT DU SERVICE
MAIS ATTENTION ELLE NE DOIT PAS BOUILLIR (elle “tournerait)
ET VOUS NE POURREZ PAS LA RESSERVIR APRÈS REFROIDISSEMENT**

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” avec du fraîcheur maison “sans gras” et une cuisson des aromates au FAO, ça marche parfaitement

Pour les “sans sucre” il y en a dans la tomate certes (4 grs et I.G 30), et un peu dans la compote de pommes LVC même si elle est “sans sucre” , mais ce n’est qu’un peu de sauce que vous ajouterez dans votre assiette . Voyez vous même

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

T.S.V.P -->>

SAUCE INDIENNE

INGRÉDIENTS:

yaourt LVC (note1)
fraîchet LVC (note 2)
un peu d'huile de sésame (note 5)
poireau (vert) (note 3)
curry (note 5)

crème fleurette
ail et échalote (note 3)
et/ou du ghee.(note 5)
aubergine (note 4)
Piquant de LVC

MÉTHODE:

Enlever le pédoncule (la queue) et la queue de la fleur à l'opposé de la queue .Vous ferez "fondre" votre aubergine (vapeur ou FAO) . Laissez refroidir dans sa peau . A froid vous récupérez la pulpe que vous mixez vivement .

Hachez très finement votre mélange (1/2 aulx, 1/2 échalottes) + votre vert de poireaux : voir (note 3). Plus il sera fin, plus votre future sauce sera fine . Si vous le pouvez faites bien "fondre" et dorer votre "purée" dans un peu de ghee ou/et d'huile de sésame.(note 5).

Sinon cuisez votre mélange d'aromates dans une cocotte au FAO . Dans les deux cas vous obtenez une "purée" onctueuse que vous passerez au mixer car cela donnera une sauce très "lisse"

Mixez dans une petite jatte yaourt LVC (note1) + crème fleurette .(note 2) + fraîche LVC (note 2) : ce sera la base de votre future sauce . Tenez au frais

Ajoutez votre "purée d'aromates" ainsi que celle d'aubergine à votre mélange crémeux . Mixez

Assaisonnez de curry (note 5) + du Piquant de LVC . Vérifiez l'assaisonnement

Goûtez et mettez dans votre pot et vissez le couvercle Stocker votre sauce au frigo

Utilisation : Prélever la sauce utilisée avec une cuillère absolument propre et dès la fin de l'utilisation, remettez bien fermé dans le frigo. Vous aurez une utilisation optima pendant une bonne semaine minimum

NB : Pas de conserve pour les "ZOKAZOU". sauf de préparer des tous petits pots que vous stockez dans le congélateur . Sortez le une heure ou deux à l'avance . Secouez vivement la suce avant le service pour la re-emulssionner

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) et (note 2) Voyez les fiches LVC pour la fabrication du fraîche et du yaourt . Peuvent être remplacés par du fromage frais de qualité (même avec du 0% de M.G) sans problème pour les "sans gras"

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

(note 4) Choisissez une aubergine bien ferme et brillante . Si vous avez des aubergines blanches ou tigrées aucune importance . Le résultat sera le même

T.S.V.P -->>

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

**VOUS POURREZ RETROUVER UNE SAUCE INDIENNE “EN VERSION CHAUDE” .
ALLEZ VOIR LA FICHE 6 SAUCES CHAUDES**

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 des épices vérifiés pour n’avoir aucun problème (attention au curry industriel qui comporte souvent de la farine “en soutient”

Pour les “sans sucre” : certes il y a des traces de sucre dans l’aubergine ainsi que dans les laitages et les aromates mais ce n’est pas grave . Et puis ce n’est qu’un peu de sauce dans votre assiette

Pour les “sans gras” avec du fraîcheur et du yaourt maison “sans gras” , en oubliant la crème fleurette et une cuisson des aromates au FAO, ça marche parfaitement . Mais pour le goût, si vous le pouvez , mettez quelques gouttes de ghee ... pour le parfum

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

T.S.V.P -->>

SAUCE PERSILLADE LVC

INGRÉDIENTS:

fraîchet LVC (note 1)
ail et échalote (note 3)
persillade de LVC
Poudre de Perlimpimpin

crème fleurette (note 2)
poireau (vert) (note 4)
herbes du jardin (note 5)
Piquant de LVC

MÉTHODE:

Hachez très finement votre mélange (1/2 aulx, 1/2 échalottes)(note 3) + votre vert de poireaux : voir (note 4). Ne pas hacher trop fin . Vous pouvez même le passerez au mixer mais ne faites quand même pas de la bouillie : on doit quand même sentir le “grain” de la sauce sur la langue

Mixez dans une petite jatte le fraîche LVC (note 1) la crème fleurette que vous pouvez “monter en Chantilly.(note 2) : ce sera la base de votre future sauce . Tenez au frais

Ajoutez votre “purée d’aromates” très bien pulvérisés à votre mélange crémeux . Mixez . Ajoutez votre persillade et bien mélanger . Vous variez le goût de votre sauce en lui ajoutant des herbes fraîches du jardin (note 5)

Assaisonnez de poudre de Perlimpimpin et du Piquant de LVC . Vérifiez l’assaisonnement

Goûtez et mettez dans votre pot et vissez le couvercle Stocker votre sauce au frigo

Utilisation : Prélever la sauce utilisée avec une cuillère absolument propre et dès la fin de l’utilisation, remettez bien fermé dans le frigo. Vous aurez une utilisation optima pendant une bonne semaine minimum

NB : Pas de conserve pour les “ZOKAZOU”. sauf de préparer des tous petits pots que vous stockez dans le congélateur . Sortez le une heure ou deux à l’avance . Secouez vivement la sauce avant le service pour la rendre homogène

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Voyez les fiches LVC pour la fabrication du fraîche . Peut être remplacé par du fromage frais de qualité (même avec du 0% de M.G) sans problème pour les “sans gras”

(note 2) la crème fleurette donnera du moelleux mais avec du fraîche très frais les “sans gras” pourront s’en passer

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

(note 4) Le “vert” des poireaux est beaucoup plus fort que le blanc mais il parfumera plus votre sauce. Attention à surtout bien laver pour ne pas avoir de sable

(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

T.S.V.P -->>

**VOUS POURREZ AUSSI UTILISER CETTE SAUCE EN VERSION CHAUDE
MAIS VOYEZ LA FICHE 6 SAUCES CHAUDES**

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 des épices vérifiés pour n’avoir aucun problème

Pour les “sans gras” avec du fraîcheur et du yaourt maison “sans gras”, ça marche parfaitement .

Pour les “sans sucre”: il y a des traces de sucre dans les divers éléments mais très peu finalement . Et puis ce n’est qu’un peu de sauce 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 “KIMONTONEZ” LVC

Vous pouvez bien sûr utiliser les fiches “MOUTARDE s LVC” , voir la “moutarde en grains de LVC” en l’état, directement bien sûr . Mais vous pouvez aussi fabriquer un bocal de bonne sauce, qui prendra place votre “plateau à sauces” pour le grand plaisir de vos commensaux

INGRÉDIENTS:

la moutarde mode LVC de votre choix **voir note technique**

fraîchet LVC (note 1)

ail et échalote (note 3)

Poudre de Perlimpimpin

crème fleurette (note 2)

poireau (vert) (note 4)

Piquant de LVC

MÉTHODE:

Hachez plus ou moins finement votre mélange (1/2 aulx, 1/2 échalottes)(note 3) + votre vert de poireaux : voir (note 4). **voir note technique** . Vous hacherez plus ou moins fin selon le “grain” de la sauce désiré sur la langue

Mixez dans une petite jatte le fraîche LVC (note 1) la crème fleurette que vous pouvez “monter en Chantilly.(note 2) : ce sera la base de votre future sauce . Tenez au frais

Vous hacherez plus ou moins fin selon le “grain” de la sauce voulu Ajoutez votre “purée d’aromates” .Là aussi à votre mélange crémeux . Bien mélanger au fouet.

Assaisonnez de poudre de Perlimpimpin et du Piquant de LVC . Vérifiez l’assaisonnement

Goûtez et mettez dans votre pot et vissez le couvercle Stocker votre sauce au frigo

Utilisation : Prélever la sauce utilisée avec une cuillère absolument propre et dès la fin de l’utilisation, remettez bien fermé dans le frigo. Vous aurez une utilisation optima pendant une bonne semaine minimum

NB : Pas de conserve pour les “ZOKAZOU”. sauf de préparer des tous petits pots que vous stockez dans le congélateur . Sortez le une heure ou deux à l’avance . Secouez vivement la sauce avant le service pour la rendre homogène

NOTES TECHNIQUES:

Selon que vous choisirez une moutarde très lisse ou bien une “à grains”, optez pour le reste de vos ingrédients “assortis :

des aromates mixées fins pour de la moutarde fine

des aromates pas “en purée”, qu’on retrouve sur la langue pour une version “rustique” avec la moutarde en grains

(note 1) Voyez les fiches LVC pour la fabrication du fraîche . Peut être remplacé par du fromage frais de qualité (même avec du 0% de M.G) sans problème pour les “sans gras”

(note 2) la crème fleurette donnera du moelleux mais avec du fraîcheur très frais les "sans gras" pourront s'en passer . Vous pouvez monter en >Chantilly la crème fleurette (surtout pour une sauce fine, elle sera ainsi plus légère) . Cette version NE SE CONSERVERA PAS **T.S.V.P -->>**

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

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

**VOUS POURREZ AUSSI UTILISER CETTE SAUCE EN VERSION CHAUDE
MAIS VOYEZ LA VERSION DE LA FICHE 6 SAUCES CHAUDES**

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en n'a pas mis, ni dans les moutardes de base, ni dans la sauce !

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que 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 puis vous ne mangerez pas le pot !

Pour les "sans gras" avec du fraîcheur et du yaourt maison "sans gras", ça marche parfaitement en oubliant la crème fleurette.

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

SAUCE à l’OSEILLE de LVC

Une délicieuse sauce fraîche que vous pourrez réaliser “hors saison” grâce à vos boîtes . Certes, elle sera alors moins goûteuse et moins jolie à la présentation .

Vous pourrez, néanmoins la servir chaude par exemple avec certains poissons (truite, saumon, etc..), avec le canard (confits, magrets etc...), avec des oeufs(cocotte ou omelettes) et bien sûr avec notre cher “tessou”(couennes(voir fiche), janbonneau grillé, pieds, etc..)

MAIS ATTENTION à rechauffer au BAIN-MARIE en tournant pour qu’elle ne tourne pas

INGRÉDIENTS:

fraîchet LVC (note 1)

ail (note 3)

Poudre de Perlimpimpin

épinards ou tétragone éventuellement

crème fleurette (note 2)

oseille (s)(note 4)

Piquant de LVC

une pincée de baies roses

MÉTHODE:

Hachez très finement vos aulx (note 3) que vous avez cuit (vapeur ou FAO). Vous pouvez même le passer au mixer car votre sauce finale doit être très fine .

Mixez dans une petite jatte le fraîche LVC (note 1) + la crème fleurette que vous pouvez “monter en Chantilly” pour l’alléger (note 2) : ce sera la base de votre future sauce . Tenez au frais

Ajoutez votre “purée d’ail” et bien fouetter le mélange crémeux . Mixez. Vous pouvez varier le goût de votre sauce en lui ajoutant des herbes fraîches du jardin voir épinards ou tétragone (selon la saison) qui, (cuits ou crus et pulvérisés au mixer), “casseront” l’acidité de la sauce si vous le souhaitez

Assaisonnez de poudre de Perlimpimpin et du Piquant de LVC . Vérifiez l’assaisonnement

Goûtez et mettez dans votre pot et vissez le couvercle Stocker votre sauce au frigo . Au dernier moment saupoudrez de quelques graines de baies roses : un merveilleux coup d’oeil que le contraste des couleurs certes, mais un “plus” pour le goût car cela “relève” en douceur votre sauce

Utilisation : Prélever la sauce utilisée avec une cuillère absolument propre et dès la fin de l’utilisation, remettez bien fermé dans le frigo. Vous aurez une utilisation optima pendant une bonne semaine minimum

NB : Bien sûr pas de conserve pour les “ZOKAZOU”. sauf de préparer des tous petits pots que vous stockez dans le congélateur . Sortez le une heure ou deux à l’avance . Secouez vivement la sauce avant le service pour la rendre homogène

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Voyez les fiches LVC pour la fabrication du fraîche . Peut être remplacé par du fromage frais de qualité (même avec du 0% de M.G) sans problème pour les “sans gras”

(note 2) la crème fleurette donnera du moelleux mais avec du fraîche très frais et bien moelleux les “sans gras” pourront s’en passer

(note 3) Choisissez ici des aulx de chez nous (blanc de beaumont ou rose de Lautrec) ils sont bien plus parfumés. Si vous êtes à court vous pouvez parfaitement utiliser une de vos boîtes mais savez que ce sera plus "doux", reconnaissons-le

T.S.V.P -->>

Dans ce cas , vous ajouterez une petite larme "d'huile du hibou en colère ou un rien de potion du diable" (voir les fiches) pour "corser" le parfvm de la sauce

(note 4) L'oseille fraîche ceuillie juste préparée au dernier moment sera bien sûre plus savoureuse mais, hors saison, n'hésitez pas, un coup de "girafe" dans une de vos "boîtes" et vous aurez la base d'une excellente sauce !

Pensez à garder une feuille fraîche que vous "piquerez"(coupez en mini-bouts) pour déposer sue la sauce avec mes baies roses pour une superbe présentation

**VOUS POURREZ AUSSI UTILISER CETTE SAUCE EN VERSION CHAUDE
MAIS ATTENTION : RECHAUFFAGE DOUCEMENT AU BAIN-MARIE**

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 des épices vérifiés pour n'avoir aucun problème

Pour les "sans sucre": il y a des traces de sucre mais mais très peu finalement et ceci ne devrait pas vous priver du plaisir de déguster cette bonne sauce avec vos amis

Pour les "sans gras" avec du fraîchet maison "sans gras", ça marche parfaitement . Si vous n'en avez plus, utilisez du fromage blanc frais 0% de M.G et bien sûr pas de crème fleurette ! Si nécessaire, vous pourrez "détendre" votre sauce avec un rien de "boulhon" LVC

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

T.S.V.P -->>