



## DES SAUCES DE LÉGUMES

### BASIQUES DE LVC

Des sauces « basiques » vont vous permettre de varier vos futures sauces à base de légumes . La majorité d'entre elles peuvent être conservées dans des bocaux ou flacons étanches dans votre frigo pourvu qu'elles aient été bien froides lorsque vous les rentrez . Donc si vous les avez « réchauffées » laissez-les bien refroidir avant de les ranger et si possible ne réchauffez que la quantité dont vous avez besoin : les « chauds-froids » ce n'est pas bon pour une bonne conservation !!

#### QUELQUES BASES ET LEURS TRUCS

CRÈME d'AVOCAT AUX NOISETTES mode LVC voir sauces aux fruits  
CRÈME de NOIX mode LVC voir sauces aux fruits

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

CRÈME D'ORTIES mode LVC voir sauces aux herbes

CRÈME D'ORTIES COMTÈ DU LISON voir sauces aux herbes

CRÈME D'OSEILLE mode LVC voir sauces aux herbes

CRÈME D'OXALIS mode LVC voir sauces aux herbes

HOUMOUS (s) mode LVC

PIPERADE

POIVRONNADE

RATATOUILLE

PISTOUILLADE

SAUCE CÉLERI AU VINAIGRE

SAUCE PATATES DOUCES

SALSA CREOSA

SAUCE A LA CHICOREE

SAUCE AUX FEVETTES

SAUCE POTIRON voir sauces aux fruits

SAUCE POTIRON PIQUANTE ET MIEL voir sauces aux fruits

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)

SAUCE POTIRON PIQUANTE voir sauces aux fruits  
SAUCE AUX TOMATES VERTES  
SAUCE BOHEMIENNE  
SAUCE CHAMPIGNONS DES BOIS  
SAUCE DI POAIS  
SAUCE DU BARRY  
SAUCE EPINARD FLORENTINE  
SAUCE HONGROISE  
SAUCE PIMENTS ET PIMENTON

Des numéros de secours ? le 06.18.42.92.03 OU 06.86.98.40.44 o ET bien sûr un mail à : [la.vieille.chouette@wanadoofr](mailto:la.vieille.chouette@wanadoofr)



## HOUMOUS (s) mode LVC

Plat typique du Moyen-Orient il est surtout consommé comme « légume », voir en sorte de « dip » dans les « mézzés » .

Ici nous allons l'utiliser pour une sauce d'accompagnement qui peut varier beaucoup de goût selon les aromates et épices que vous allez utiliser avec vos pois chiches ou autre de vos « cacas »

À condition de bien vérifier l'étiquette, on trouve même dans le commerce des conserves (le plus souvent des bocaux) où la dose très raisonnable de sel (inférieure à 0.5 %).

Lorsque, bien égouttés vous les aurez rincées à 2 eaux bouillantes , les graines ne contiendront plus que peu de sel et on peut les utiliser sans risque pour « sans sel »

Si vous avez pensé la veille à faire tremper vos pois secs vous aurez une base plus douce et plus « fine », même si la cuisson sera longue, le résultat sera supérieur .

Inversement si vous utilisez des pois chiches en boîte vous pouvez « improviser » au dernier moment !

Mais ce sera très goûteux dans tous les cas

### INGRÉDIENTS:

des pois chiches (voir des pois carrés)(note 1)

échalote (note 2)

[huile du hibou en colère et ou potion du diable](#)

Poudre de Perlimpimpin

boullhon de LVC (note 4)

[gomasio voir fiche tahini](#) (note 5)

(note 5) revoyez dans la fiche [« orgue à épices »](#)

ail (note 2)

oignons (note 2)

branche d'aneth ( note 3)

[Perlimpimpin d'herbes pour « sans sel »](#)

[beurre clarifié](#) ou huile de sésame (note 6)

[poudre de sumac et /ou zathar](#) (note 5)

### MÉTHODE:

#### Les pois chiches ou carrés :

SECS :Laisser tremper vos pois au moins une nuit dans une tisane (refroidie) très fortement dosée en « herbes de Provence » + de l'aneth (éventuellement voir( note 3) . Rincez et si des peaux s'enlèvent frottez un peu les pois les uns sur les autres pour enlever le maximum de ces petites pelures qui durcissent à la cuisson

Mettez cuire vos pois égouttés dans du « boullhon » de LVC . Comme tous les légumes secs la cuisson suivant un trempage froid doit commencer à froid car sinon les légumes durciraient

Et laissez cuire le temps nécessaire : ça dépend des pois, de leur âge, de leur grosseur, des qualités de l'eau de cuisson plus ou moins calcaire, bref GOÛTEZ ! Écrasez le pois entre vos doigts : il doit s'écraser quasi tout seul

PRÉ-CUITS : Égouttez très soigneusement et lavez à plusieurs eaux froides . Plongez-les quelques instants dans de l'eau bouillante. Si vous avez le temps et qu'il s'agit d'une boîte industrielle, laissez-les tiédir dans l'eau : ils se dessaleront encore un peu

Les egoûter et préparez une purée fine avec votre mortier (ou bien sûr votre mixer!)

#### Les aromates (note 6)

deux écoles :

vous les faites (note 2) « revenir » hachés fins soit dans du ghee ou un mélange d'huile de sésame et d'arachide(ou colza) (voir note 6) . puis vous écrasez finement le tout **T.S.V.P -->>**

soit vous les « écrabouillez » finement « à froid » avec votre mortier (ou bien sûr votre mixer!) : sans cuisson il n'y a pas de risque pour les « sans gras »

## Montage

Mélangez votre purée de pois avec les aromates et bien mélanger . Assaisonnez maintenant avec Poudre de Perlimpimpin, [Perlimpimpin d'herbes pour « sans sel »](#), [gomasio voir fiche tahini](#) (note 5) [poudre de sumac et/ou zathar](#) (note 5). Revoyez au besoin la fiche [« orgue à épices »](#) elle peut vous aidez

Mais goûtez : vous pourrez toujours en rajouter pour corser les épices mais vous ne pourrez pas en enlever .Vérifiez et **Goûtez** . Vérifiez l'assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) .

Vous ajouterez maintenant, tout en touillant » vivement un peu d' [huile du hibou en colère et/ou de potion du diable](#) . ATTENTION là aussi **C'est fort** : vous pourrez en ajouter, pas en enlever !!

Ajoutez juste assez de « boullon » pour avoir la juste fluidité de votre sauce

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

Dès la fin de chaque utilisation, remettez-la vite au frigo . Vous aurez une utilisation optima pendant une bonne semaine bien fermée dans un frigo froid

N B : Si vous en avez beaucoup, réchauffez et donnez quelques tours d'ébullition . Versez dans des bocaux (vos « cacas », vos « boâtes ») bien stériles vissez le couvercle et retournez . Ne touchez plus les bocaux jusqu'à complet refroidissement . Vous avez maintenant des réserves dans votre « ricantou » ... pour les « Okazou »

## NOTES TECHNIQUES

(note 1) Vous Pouvez utiliser des pois chiches mais vous obtiendrez un excellent résultat avec un « survivant » dans notre Sud-ouest : le pois carré

(note 2 ) Choisissez ici des aulx, des échalotes et des oignons aux goûts marqués . Pensez en particulier à la petite grise échalote pas jolie mais avec un arôme exceptionnel!

(note 3) Si vous n'avez pas d'aneth frais, oubliez le sec : il ne donne rien ici

(note 4) Optez pour un « boullon » de « légumes-racines » de LVC . Évitez le bouillon de viandes ou de poisson qui « fixerait » l'usage à la base ... et de plus votre sauce sera plus « stable » dans le temps

(note 6) Vous pouvez utiliser du ghee ([voir la fiche LVC ainsi que celle du beurre clarifié](#)) ,ou tout simplement un peu de beurre fondu mais en version libanaise par exemple vous lui préférerez l'huile de sésame (vous retrouverez le goût de cette graine dans [le gomasio \(note 5\)](#) ) . Ne chauffez pas l'huile de sésame trop fort : elle brûle facilement, coupez-la d'un peu d'huile d'arachide (ou de colza) qui l'empêchera de « virer »

(note 5) Selon les épices que vous choisirez, le goût de votre sauce changera grandement : [gomasio et tahini](#) le sésame va augmenter le parfum « grillé », avec de la coriandre (surtout fraîche, elle sera plus « verte » et avec sumac et Zathar (Revoyez l' [« orgue à épices »](#)) : vous serez au Liban !

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

## NOTES DIÉTÉTIQUES

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 ce n'est pas votre sauce car c'est « bourré » de glucides (jusqu'à 30 % à (à % selon la consistance de la sauce!) mais avec juste un petit peu dans votre assiette ? Á vous de voir avec juste un peu de sauce dans votre assiette ?? ...

Pour les "sans gras" (voyez la note 5) . Avec cette précaution ça marchera parfaitement pour vous Je sais c'est pas pareil mais vous connaissez ma formule :

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

**NOTEZ : vous pouvez faire des « houmous » version LVC avec :**

**des pois cassés  
des lentilles roses  
et aussi**

**des mélanges de graines dont les parfums surprendront  
vos grillades ou vos « bouillis » avec beaucoup de bonheur**

## PRÉCAUTIONS ET ASTUCES GÉNÉRALES

Stockez vos sauces BIEN REFROIDIES dans des bocaux avec couvercles à vis et prévoyez un film étirable sous le bouchon pour éviter l'oxydation par l'acide des sauces

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 ressembleront 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

Si vous les stockez sur un « plateau » où ils sont calés cela vous permettra de les sortir d'un coup sur la table au moment du service

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