



PERSILADES

PERSIL DE LA SEMAINE

Ingrédients :

Un gros bouquet de persil plat
de l'huile (note 1)

Un gros bouquet de persil frisé

Méthode:

Hachez très grossièrement vos bouquets que vous mettez tourner dans votre mixer dans de l'huile (voir note 1)

Mixez jusqu'à obtention de la bonne présentation pour vos usages habituels c'est à dire plus ou moins "gros" au goût de la cuisinière .

Versez dans un bocal stérilisé (voir fiche) très frais

Recouvrir de l'huile utilisée pour la fabrication . Fermer le bocal et mettre au frigo tout de suite et vous aurez du persil sous la main pour toute la semaine !!!

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Utilisez l'huile qui vous est autorisée par votre régime . Pour moi j'obtiens d'excellent résultats et une conservation de marché à marché avec de l'huile d'olives vierge de qualité

Dans les pays de "beurre" , vous pouvez utiliser du beurre et vous recouvrirez votre bocal de beurre clarifié : pour isoler votre produit de l'air . Sinon il s'oxyderait et il serait inutilisable

Pour l'utiliser ?? Il suffit de prélever la quantité nécessaire pour votre plat avec une cuillère bien propre de "retasser" le produit restant sous l'huile et d'éventuellement en rajouter un petit peu si la couche de protection n'est plus suffisante .

NB: Si vous n'êtes pas au "sans sel" vous mettez du sel fin avant d'enclencher votre robot : votre produit se gardera plus longtemps

Pour le "persil décor" voyez plus bas pour les "sans gras" .. et inspirez vous !

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" pas de problème non plus que pour les "sans sucre"

Pour les "sans gras" il est évident que vous ne pouvez utiliser ce genre de "conserves" . Hachez le de la même façon mais avec un peu de lait écrémé et vous salez . Gardez bien sûr au frigo et pas plus de 2,3 jours . Sinon , pour le persil de décor pensez à mettre dans des bacs à glaçons de persil haché ... ou bêtement votre bouquet dans un sac de plastique bien fermé . Lorsqu'il est bien congelé tapez le sac sur le coin de la table : vous avez du persil de décor épatant !

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

PERSILLADE “vieille chouette”

Ingrédients :

Un demi bouquet de persil plat
oignons ou cebettes (note 2)
de l'échalote

Un demi bouquet de persil frisé
ail ou aillets (note 2)
de l'huile (note 1)

Méthode:

Hachez très grossièrement vos bouquets de persil , ajoutez l'oignon en grosses lamelles (voir note 2), des gousses d'ail et l'échalote (photo) . Vous mettez tourner dans votre robot en ajoutant de l'huile (voir la note 1) après un ou deux tours il peut être utile de rajouter de l'huile (photo 2)



photo 1



photo 2



photo 3

Mixez jusqu'à obtention de la bonne présentation pour vos usages habituels c'est à dire plus ou moins “gros” au goût de la cuisinière .

Versez dans un bocal stérilisé (voir fiche) BIEN FROID (voir détails techniques)

Recouvrir de l'huile utilisée pour la fabrication . Fermer le bocal et mettre au frigo tout de suite et vous aurez de la persillade “vieille chouette” sous la main pour toute la semaine !!!

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Utilisez l'huile qui vous est autorisée par votre régime . Pour moi j'obtiens d'excellent résultats et une conservation de “marché à marché” avec de l'huile d'olives vierge de qualité

Dans les pays de “beurre” , vous pouvez utiliser du beurre et vous recouvrirez votre bocal de beurre clarifié : pour isoler votre produit de l'air . Sinon il s'oxyderait et il serait inutilisable

(note 2) L'hiver vous ne pourrez utiliser que des oignons secs (choisissez selon vos goûts des roses (assez forts), du Roscoff plus doux ou du rosé des Cévennes plus sucré) , en été prenez du blanc (plus fin) ou du rouge (plus coloré et plus vif) mais au printemps choisissez des cebettes tellement meilleurs ! A la fois doux et sucrés , parfumés mais pas “têtus” ils donnent un parfum inimitable .

De même, dès qu'il apparaît, choisissez l'ail nouveau (bien sûr du blanc de Beaumont-de-Lomagne ou du rose de Lautrec !!) mais si votre ail a commencé de pousser , plantez les gousses dans une jardinière au “chaud” devant votre fenêtre et attendez un peu ... Les “aillets” qui vont pousser auront un si bon parfum, tendre, fin ... A moins que vous ne veniez chez nous au printemps et que vous en “cueillez un bouquet au marché !

(photo 3) . Ici sur la photo j'ai utilisé un ancien bocal de verre vert sur lequel on remplace le joint de caoutchouc par du papier film : le caoutchouc est “dissout” par les corps gras ... donc risque de donner un goût à l'huile !

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 l'utiliser ?? Il suffit de prélever la quantité nécessaire pour votre plat avec une cuillère bien propre de retasser le produit restant sous l'huile et d'éventuellement en rajouter un petit peu si la couche de protection n'est plus suffisante .

NB: Si vous n'êtes pas au “sans sel” vous mettez du sel fin avant d'enclencher votre robot : votre produit se gardera plus longtemps

Pour la “persillade décor” voyez plus bas pour les “sans gras” .. et inspirez vous !

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis !

Pour les “sans gluten” pas de problème non plus que pour les “sans sucre”

Pour les “sans gras” il est évident que vous ne pouvez utiliser ce genre de “conserves” . Hachez vos plantes de la même façon mais avec un peu de lait écrémé et vous salez . Gardez bien sûr au frigo et pas plus de 2,3 jours . (voir en bas LIAISONS)

Sinon , pour la persillade de décor pensez à mettre vos plantes hachées “à sec” dans des bacs à glaçons ... Simplement vous coupez vos cebettes et vos aillets en longueur vous les ajoutez à votre bouquet de persil dans un sac de plastique bien fermé . Lorsqu'il est bien congelé à plat vous tapez le sac sur le coin de la table : vous avez une persillade de décor épatante !

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

NB : LIAISONS AUX HERBES



Si vous utilisez un yaourt maigre (ou une petite faisselle) vous obtenez une “sauce” assez consistante pour passer à table comme accompagnement de légumes bouillis . ou comme “liaison” d'une sauce chaude de dernière minute. Attention Penser à vérifier l'assaisonnement

Mais surtout attention : *à faire au dernier moment ne se conserve pas plus de 24 heures !*