



## « PISTOUILLADE » mode LVC

Une sauce d'été pour avoir tout le parfum du basilic qui sert de base à notre sauce et vous savez qu'il ne supporte pas d'attendre ! Inversement vous pourrez utiliser des feuilles de basilic, conservées soigneusement « sous-vide » et dans votre congélateur au dernier moment : bien sûr ça sera moins subtil qu'avec du frais mais pour une envie d' « aigo bolido » ou « de pastas al balicòt » ça peut servir !!

### INGRÉDIENTS :

bouquet de basilic (note 1)

boulhon de LVC (note 4)

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

**graines ( note 3)** sucre « brut » au besoin

ail et échalotes et oignons au goût (note 2)

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

gras (note 2) pour cuisson

### MÉTHODE

Épluchez et coupez les aulx, échalotes et les oignons finement. Et faites les « rissoler » dans un peu de gras (note 5) de votre choix. Laissez dorer mais pas trop puis écrasez en purée très fine

Vous avez choisi une graine (note 6) qui vous convient et l'avez réduit en « purée » . Ajoutez-les ensemble

Écrasez au mortier (traditionnel et la feuille n'est pas cuite par la chaleur de la vitesse . Vous obtenez une « purée » verte (ou rouge selon votre basilic certes mais le pourpre est moins goûteux... et moins joli)

Mélangez, toujours dans votre mortier avec le pilon . Si vous avez droit au « gras », « montez » votre sauce avec de l'huile d'olives vierge première pression à froid , goutte à goutte Sinon quelques gouttes de « boulhon » LVC par défaut

Assaisonnez maintenant avec poudre de [Perlimpimpin d'herbes pour « sans sel »](#), et avec [huile du hibou en colère et ou potion du diable](#) (attention Ç'est fort!!) Très peu suffisent

Donc goûtez : vous pourrez toujours rajouter pour corser votre sauce  
mais vous ne pourrez pas en enlever .

Vérifiez l'assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) pour avoir juste ce que vous souhaitez

### NOTES TECHNIQUES

(note 1) Il existe plein de basilics différents selon leur pays d'origine, avec grandes feuilles (le plus « classique » mais aussi à petites feuilles,) avec des couleurs (vert, pourpre etc..) et des parfums différents. Bref : le basilic que vous aurez dans votre jardin (ou sur votre balcon), cueilli tout frais sera toujours le meilleur car vous le savez il ne supporte pas d'attendre avant son utilisation .

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

(note 2 ) Si vous n’avez pas droit au gras, vous pouvez faire fondre ail, échalote et oignon avec quelques gouttes d’eau(ou de « boullon » mode LVC) dans votre cocotte pour le FAO afin qu’ils soient cuits et donc faciles à « écraser » dans un mortier (ou à hacher à la girafe ou au mixer)

(note 3) **La graine** qu’on utilise traditionnellement est bien sûr la « pigne de pin », le « pinhon de pin, la graine récupérée dans la pomme de pin . Il y en a peu, que sur certains pins, et elle est difficile à récolter ce qui explique son prix justifié De plus, si vous achetez un paquet qui est vieux, vous pourrez les jeter carrément car elles rancissent très facilement et sont alors in-mangeables !

Donc sachez faire contre mauvaise fortune bon coeur si cela vous arrive !

Comme vous êtes au « sans sel », vous avez trouvé des graines « sans sel » chez votre épicier . Comme elles sont conservées « sous-vide » elles risquent peu de « rancir » . Dans tous les cas vous allez les écraser au mortier ou les mixer à fond au mixer pour une purée **extra-fine**

Vous avez un choix Alors testez selon vos goûts .

L’amande : douce, fine , vous pourrez éventuellement ajouter à votre « purée » 1 goutte d’extrait d’amande amère mode LVC : ça rappelle le pignon

la noisette : a un petit goût très fin qui se marie bien au basilic mais il faut avoir une purée hyper fine

la noix de cajou : se trouve facilement et « se travaille » de même. Lui ajouter une goutte de votre « pludsoif » de LVC pour lui ajouter un rien de parfum anisé

Évitez la noix, la noix du Brésil et autres noix de Pécan qui ont en elles-mêmes un parfum trop fort : ça se « tuerait » avec le basilic

(note 4) Optez pour un « boullon » de « légumes-racines » avec des panais c’est le mieux. Évitez le bouillon de viandes qui rendraient votre sauce « instable » dans le temps

## USAGES

Sauce délicate et qui « enrichira » le plat qu’elle accompagnera

1 / Utilisation immédiate car comme nous l’avons dit elle ne supporte pas d’attendre .

2/ Evitez de la garder même au frigo très froid, au plus la journée car elle perd vite toute saveur et surtout elle « vire » facilement

3/ Utilisez là avec des grillades de poissons de roche, avec des grillades de viandes (blanches de préférence) , comme « fonds de sauce de salade » et laissez à chacun le bonheur d’assaisonner « sa pasta » en « dose » personnelle .

## SERVICE :

Vous pouvez, mettre sur la table un ravier de fromage vieux (brebis ou chèvre) bien sec que vous pourrez saupoudrer au dernier moment sur le plat « saucé », bien « napé » de votre sauce pour un goût plus fort, plus « rustique »

## NOTES DIÉTÉTIQUES

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

Pour les “sans gluten” avec des épices vérifiées il n’y a plus de problème

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)

Pour les “sans sucre” : certes il y a un peu de sucre dans les ingrédients de la sauce mais vus les quantités utilisées, c’est pas très grave !!

Pour les “sans gras” ATTENTION toutes les graines évoquées sont par nature bourrées d’huiles . De bons corps gras certes mais ... des lipides .

Alors , prenez vous par la main et sachez que dans cette sauce vous avez entre 45 et 70 % de MG selon le cas .Alors ... je sais c’est trop bon, si vous ne pouvez pas résister, alors une cuillère à moka !!!

puis vous connaissez ma formule :

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

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)



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)