



## POUDRE de FUMAGE POUR les «SAURISSERIES » de LVC

Ces poudres de fumaison , vous serviront parfois de poudre d'enrobage de vos viandes ou poissons avant cuisson car elles seront très parfumées. Sachez que plus que jamais que vos « poudres magiques » sont les vôtres, il faut qu'elles traduisent vos goûts , votre vision , votre création . Toutes les poudres que nous fabriquons , nous les « sans » sont une aide à redécouvrir le Bonheur de se mettre en cuisine pour fabriquer quelque chose à partager !

Impossible pour vous, chers “sans sel” de pouvoir trouver dans le commerce nos poudres de Perlimpimpin. Je vous reprends donc pour vous simplifier la « recette » de la poudre de fumaison . Pour une vue plus complète revoyez la [fiche de la saurisserie mode LVC](#)

Dans tous les cas , sortez votre “[cuiller a tester](#)”, votre “[couteau à épices](#)” ou votre “[potiot à tester](#)” si besoin pour vous assurer avant de vous « lancer en grand » que votre mélange va bien . Car, rappelez-vous

**ATTENTION :**  
**vous pourrez toujours en ajouter ,**  
**jamais en retrancher**

N. B Le signe \*\*\* vous indiquera qu'il y a lieu d'utiliser des très petites doses :  
plus ou moins d'étoiles \* vous indiqueront la force du produit

### Une POUDRE DE FUMAGE LVC

Sortez [votre moulin de LVC](#) « spécial mélanges épices». Vous n'en avez qu'un ??? Pas de problème prenez des petits croûtons de pain bien secs et vous en pilez dedans . Sauf si vous aviez pilé du pain avant pour faire un rien de chapelure il vaut mieux jeter cette mouture. Essayez bien le bac.

N.B : Pensez à la fin à bien faire l'opération en sens inverse car je ne vous dit pas ce que vaudrait votre poudre de Perlimpimpin de Noël pour vos biscuits « bredelés » alsaciens !!

Je vous rappelle que comme toujours il faut que ce soit à votre goût à vous .



LISTE NON EXHAUSTIVE  
de produits qui sont susceptibles de vous donner une bonne poudre :

tournez la page

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

## les ingrédients les plus courants :

Du curcuma ( donnera une bonne couleur dorée en plus de son goût),  
des herbes de Provence finement pilées ,  
de la poudre d'ail,  
du piquant de LVC comme "base"

\*\*\* Comme toujours pilez au dernier moment pour garder tout le parfum

ET consulter le [fichier des épices et aromates](#) ainsi que le fichier "[herbes et plantes](#) »

## Vous pouvez ajouter :

de la poudre de baies de genièvre si vous aimez attention ; les baies gardent souvent de la chair » pas tout à fait « sèche », dure et vous risquez d'avoir de la « pâte » dans votre moulin alors « pilez »-la si possible en même temps que des graines très dures

Voyez donc le fiche de [l'orgue à épices](#) pour ces épices

de l'anis étoilé (attention juste les graines contenues dans le fruit « de bois » qui est fort joli mais est sans intérêt pilé!)

des baies roses

des cardamomes ... si vous aimez,

de la cannelle (utilisez les « bâtons » au dernier moment )

des graines de coriandre (\*\*)

du cumin

des écorces d'agrumes divers séchées

de la girofle (attention \*\*\*)

de la noix de muscade \*\*\*

des moutardes en graines

graines de nigelle

## Pensez aussi à vos herbes et plante séchées

de l'aneth séché

de l'estragon (voir de la tagète (\*\*)) ou estragon du Mexique)

du fenouil sauvage séché

de l'hysope

hélécriste ou sauréta ou herbe à curry(attention \*\*\*)

le laurier ( se réduit difficilement en poudre et est assez fort \*\* ... à tester à part)

la marjolaine ( ou l'origan en cuisine) marchent bien tous les deux

les menthes (et il y en a pour tous les goûts et parfums )

les persils (séchés ils n'ont pas trop de parfum il vous faudra en prévoir plus)

les paprika et divers poivrons séchés

ainsi que les piments (ATTENTION revoir l'échelle de SCOVILLE (de \*\* à\*\*\*\*\* !))

et les poivres (de \* à\*\*!) revoyez [la fiche les poivres de LVC](#)

le romarin (attention très fort sec \*\*\*)

de la rue séchée (attention \*\*\*)

les sauges, (là aussi diverses sauges donc divers parfums (\*\*))

N.B : oignons et échalotes seront parfaits (comme l'ail mais à condition d'être parfaitement desséchés (déshydrateur ou four) et gardés absolument au sec sinon vous ne pourrez pas les réduire en poudre (voir la note sur mes baies plus haut)

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

Pensez également à lui adjoindre une pointe de ces mélanges savoureux « tout prêt » comme :

- les carries (attention au hot curry qui contient beaucoup de piment fort),
- les colombo
- le gomasio et le tahini ([attention « maison », mode LVC](#))
- les massalé,
- les raz-el hanout
- les « tandori »
- certaines « quatre épices »
- le zaathar etc

À CONDITION DE VÉRIFIER LES ÉTIQUETTES  
QUI DOIVENT VOUS INDIQUER LES COMPOSITIONS :

Sinon méfiez-vous il peut y avoir du sel, même en fortes proportions pour justement exhausser la saveur du produit !!! (voir des adjuvants divers (voir chimiques ou dangereux ) dont on préfère se passer!!)

DES TRUCS DE VIEILLE CHOUETTE :

Pour pouvoir transférer facilement la poudre de votre moulin dans son bocal servez-vous de votre « [entonnoir à confitures mode LVC](#) ». (voir photos ci-dessous)



Vous n'avez pas encore fait cet engin ?? Prenez du papier cuisson de cuisine et faites comme la chapelure en le pliant et en faisant glisser la poudre

Pour certaines feuilles très dures ( par exemple le laurier , les feuilles d'oranger ou de Kaloupilé) utilisez [le moulin](#) pour votre poudre mais mettez-en, peu à la fois car parfois cela fait comme du coton, et ça a tendance à « coincer » le moteur (donc risque de le griller)

Cet aromate que vous allez préparer ainsi que les autres « poudres de Perlimpimpin de LVC » vous rendront de grands services puisqu'elles vous permettront de donner du « pep », de varier, d'enseigner une cuisine-régime, qui, reconnaissons-le manque parfois totalement de goût

UNE EXCEPTION À UTILISER À PART :  
LE SAFRAN C EST L'ÉPICE REINE,  
IL SE SUFFIT À LUI- MÊME

**NOTES TECHNIQUES:**

(note 1) Rien de sorcier, juste de la patience pourvu que vous ayez un des moulins de la vieille chouette car dans un mixer « classique ça marche difficilement . À ce sujet je vous disais d'en trouver un dans le grenier de grand'mère ou un vide-grenier mais il paraît qu'il y en a sur Internet !

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

Gardez la poudre obtenue dans un bocal bien vissé au sec pour en avoir toujours sous la main pour cuisiner et que la poudre ne s'agglutine pas

Pour l'utiliser sur la table, pilez très fin, versez dans une salière « **rebouchable** » et ajoutez quelques gros grains de riz : il va absorber l'excédent d'humidité et empêcher votre poudre de s'agglutiner..  
Pensez seulement à bien reboucher le flacon après usage !!

## **NOTES DIÉTÉTIQUES**

### **Fait exprès pour les « sans sel »**

peut servir à tous dans la mesure où les ingrédients utilisés sont compatibles avec les divers régimes

et c'est alors un **excellent « fond » d'assaisonnement**

et puis vous vous rappelez que même si c'est pas du sel

**ON FÈ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A !!**