



## POUDRE POUR LES ENFESTOLITS poudre de Fête pour les «SANS SEL» et amis

Nous allons composer ici un "condiment" que les "sans sel"

### NE DEVRONT UTILISER QUE DE FAÇON EXCEPTIONNELLE :

il y en aura sur votre table pour les "avec sel", mais pour vous ne l'utilisez que pour les "grandes occasions"

### Pour les "jours ordinaires" ne le mettez pas sur la table : vous n'aurez pas de tentations

Inviter un "goûteur" (ou une "goûteuse" !!!) c'est moins dangereux ... et comme ce sera un "vrai ami" de bonne foi, cela devrait vous permettre de faire un BON produit

Sortez dores et déjà pour pouvoir tester avec (lui ou elle) votre "[cuiller à tester](#)", votre "[couteau à épices](#)" ou/et votre "[potiot à tester](#)" afin de pouvoir bien vérifier avant de vous « lancer en grand »

UN TRUC : Notez bien précieusement les doses exactes des ingrédients que vous allez utiliser afin que vous puissiez refaire au besoin votre nouvelle "poudre magique" sans être obligé (e) de refaire appel à votre "sapiteur" qui ne sera pas forcément disponible

Sortez [votre moulin de LVC](#) « spécial persillade » ou le "spécial herbes". Vous n'en avez qu'un ???

Pas de problème prenez des petits croûtons de pain bien secs et vous en pilez dedans . Et 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 il serait très dangereux pour vous de l'utiliser pour vos poudres de Perlimpimpin à vous !

### INGRÉDIENTS:

Sélectionnez sur la table vos herbes aromatiques favorites que vous avez déjà [fait sécher et conservées selon la mode LVC](#) :

soit dans les sacs à herbes de LVC

soit dans des bocaux hermétiques

Vous allez utiliser par exemple : chaque 🌿 implique une force différente du produit , plus il y a de 🌿🌿🌿 **plus c'est fort !!**

des feuillages voyez [le fichier herbes et plantes sauvages](#) :

[ail aux ours](#),

[agastache](#) ,

céleri (s) (dont le céleri des marais= voir livèche plus bas) ,

citronnelle (ou lemon grass asiatique est très particulier)

[estragon, \(s\)](#) plusieurs et ils sèchent tous bien mais le parfum d'estragon de Russie résiste moins bien) ,

[estragon du Mexique](#) ou tagète-lucida (🌿)(parfum particulier, ne ressemble que peu à l'estragon classique : goûtez!)

[héliocrise ou herbe au curry de Corse ou sauréta](#) (🌿🌿)(parfum fort et amer : vous aimez? Mais ...dose légère),

[hysope](#), (fine herbe fine entre thym et agastache)

[laurier](#) un classique du bouquet garni: n'essayez pas de faire de la poudre qu'avec des feuilles très très sèches ET mélangées avec d'autres herbes sèches car sinon vous aurez du "coton"!

T.S.V.P ->>>

MAIL [la.vieille.chouette@wanadoo.fr](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.fr) et 2 téléphones de secours 06.18.42.92.03 ou 06.86.98.40.44

[lavande](#) (🌿🌿), (délicat en cuisine car "dominante", à n'utiliser qu'à doses homéopatiques ... et en desserts donc pas ici)  
[livêche](#), (voyez la fiche : si vous en trouvez, c'est meilleur que les "céleris de jardin")  
[marjolaine ou origan](#) comme vos thym parfume beaucoup et très sec se pulvérise très bien ,  
[persil \(s\) et persil tubéreux](#) séchés : des pis-aller voir note dessous : favorisez les graines  
[Poireau sauvage ou des vignes](#) : séchés, s'ils sont très secs marchent très bien et donnent beaucoup de parfum  
[romarin](#) (🌿), (les "aiguilles" sèches se pulvérisent très bien ,mais (🌿🌿🌿))  
[les fleurs de romarin](#) ne seront utilisées que nature dans des boissons, bouillons, décoctions, thés" et tisanes)  
[rue](#) (🌿🌿🌿) trop "typique", son parfum "nordic-nordic" ne plait pas à tous le monde ; méfiez-vous dans ce mélange ,  
[safran](#) : un bulbe->> une épice trop rare et chère pour un mélange "dernière minute" où elle ne développerait pas ses qualités : ce serait dommage  
[sariette](#), comme les thym de sa famille s'utilisera parfaitement bien sèche et en poudre  
[sauge \(s 🌿🌿\)](#), C'est très "typé". Je n'ai pas une passion pour les sauges mais elles ont des vertues digestives pour le gras  
[tanaïsie ou fougère de Hongrie](#) : si vous aimez l'odeur spéciale sèche et se pulvérise impeccablement  
[un de vos thym \(s\)](#) etc... N'IMPORTE LEQUELS : ce sont des plantes aux parfums magiques, même en poudre !

N .B : l'aneth, les basilic (s), le cerfeuil, les ciboules et ciboulettes, le fenouil sauvage, les moutardes, l'oxalis, l' [oseille](#), de même que le persil, le tulbagia ( seront utilisés directement frais : ils perdent pratiquement leur vrai parfum en séchant->>donc pas en poudre  
Préférez les graines aux autres formes pour coriandre, moutarde, nigelle et tonka etc...  
Pour toutes ses plantes voyez [le fichier herbes et plantes sauvages](#) :

des baies et graines :

[baies roses ou poivre rose](#), des canneberges séchées, [des baies de genièvre](#), des graines de capucine séchées (très piquantes et "poivrées"), [graines de nigelle de Damas](#) , graines de lin (attention s'écrasent facilement "en bouillie" comme beaucoup d'oléagineux , si vous tenez au goût mélangez avec autre chose), [des graines de papaye séchées](#) (= "poivre léger"), [voir gomasio de LVC](#) pour les graines de sésame ,pensez aux graines de maniguette (poivre africain spécial) et [voir aromates et épices à G](#) ->>pour les Graines  
N.B : Méfiez vous certaines de ces graines même apparemment très sèches, ne supportent pas d'être "pulvérisées": ça fait de la pâte (voir plus bas LES TRUCS DE LVC)

des légumes séchés (ail et aux , champignons,♥ ... ciboulettes, échalotes et divers oignons ( en tranches), etc. **s'ils sont très très secs**, en les mélangeant avec des herbes ou des graines très très secs vous ajouterez beaucoup de parfum à votre poudre magique  
( ♥ la poudre obtenue sera fragile car cet ingrédient craint l'humidité)

des fruits séchés ou leurs écorces (citrons, oranges etc en rondelles ou en peaux), les pelures de pommes (très sèches donnent une très bonne poudre "douce") ou par exemple beaucoup plus "classiques" [les piments](#), ou les [poivrons](#). Divers : dès lors qu'ils sont bien secs ils dégagent parfaitement leurs parfums au maximum

des fleurs et parties de fleurs séchées (hémérocailles, oeillet d'Inde, etc... avec les fleurs entières ou divers pièces (pétales, pistils etc ..) voir au nom de chaque plante

des épices, pourquoi pas ?

TRUC LVC (🌿 attention c'est fort, 🌿🌿 attention très fort 🌿🌿🌿 attention c'est très très fort!))

Donc commencez par de très petites doses :

[Voyez l'orgue à épices de LVC](#))

et vous utiliserez :

peut-être [anis \(s\)](#) voir anis étoilée ou badiane ,

[cannelle](#) ( bâtons de cannelle toujours moulus au dernier moment) ,

coriandre (s) (🌿) utilisez de préférenc des graines qui se pulvérisent bien et voir [l'orgue à épices de LVC](#)) ,

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

le curcuma ([Voyez l'orgue à épices de LVC](#)) et vérifiez que la poudre que vous trouverez n'est bien que de la poudre de rhizomes de curcuma et n'a pas d' "additifs"

pour les curries, (référez-vous à [l'orgue à épices de LVC](#)) , 🌿🌿

fénugrec et fenouil, vous utiliserez les graines . ATTENTION très "typiques" usez-en modérément 🌿🌿

girofle (🌿🌿🌿) (référez-vous à [l'orgue à épices de LVC](#)) **à utiliser avec parcimonie sinon tous vos convives croiront qu'ils sortent de chez le dentiste ,**

gingembre (🌿) (**fort 🌿🌿 frais, parfois moins en poudre mais moins de parfum aussi**),

kaloupilé : la feuille d'un arbuste asiatique au fort goût de curry mais quasi introuvable chez nous sauf dans certaines boutiques idiennes ... et il y a même parfois des fraîches et c'est incomparable

[macis et muscade](#) , voyez le fichier car vous y trouverez [les renseignements](#) utiles ou bien l'orgue à épices

marjolaine ou origan, sont excellents séchés et dont passent bien en poudre

[menthe\(s\)](#), 🌿 à 🌿🌿 toutes un goût différent par rapport au frais mais passent bien en poudres

moutarde(s) voyez donc le [fichier moutardes 🌿🌿 de LVC](#) pour vous aider,

nigelle, si vous avez oublié de garder des graines parce que vous aviez cueilli votre bouquet de fleurs séchées avant : retournez les délicatement sur une feuille de papier-cuisson : vous en aurez peut-être assez !

[les piments](#) , **méfiez vous c'est fort** voir le [tableau de échelle de Scoville](#) 🌿 à 🌿🌿🌿🌿🌿 très secs se pulvérisent bien

les [poivrons](#), verts, rouges ou autres vous les ouvrez et les épépinez pour les sécher au deshydratur et ça passe en poudre sans problème (voir les paprikas)

[quatre épices ou bois d'Inde ou bois de 4 épices](#) 🌿 voir [l'orgue à épices](#)

ET [LES POIVRES](#) cubèbe, maniguette, Setchouan, à queue, et autres poivres divers , voyez donc [poivres et piquant de LVC](#) , [le piquant de LVC](#) comme le [poivre de papaye](#): des forces variables de 🌿🌿 à 🌿🌿🌿

**UN PLUS** : Si vous souhaitez ajouter une note automnale à votre poudre (pour l'entrée de l'hiver par exemple) penser à un peu de poudre de châtaigne séchée (un rien de farine de châtaigne fraîche sera idéale) ou de champignons des bois bien bien secs pulvérisés

#### DES TRUCS DE VIEILLE CHOUETTE :

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

Pour le cas des graines, méfiez-vous, elles ont tendances à faire de la "bouillie" qui colle tout et empêchera donc votre poudre magique d'être fonctionnelle puisqu'elle ne pourra plus être « saupoudrée » sur les cuisinées ou les assiettes ! **Testez** , essayez c'est le mieux !

Pour que la muscade donne plus de parfum à une sauce, n'utilisez pas une râpe, utilisez plutôt un couteau-économiste, qui vous permettra d'obtenir de très fines pelures. Vous aurez en prime un petit craquant sous la dent très agréable . Vous pourrez aussi ainsi l'incorporer plus facilement à votre poudre à vous

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

Pensez au gomasio ([voir les articles dans le fichier aromates et épices](#)) à utiliser avec modération car même dans la formule de LVC il y a quand même un peu de sel

Pensez aux mélanges « tout-fait » type les colombos , les curries , les massalés, les raz-el-hanout, etc ... ils peuvent être incorporés si vous aimez à votre poudre à vous , **à condition que vous ayez vérifié l'étiquette** : ces mélanges ont souvent beaucoup de sel pour en exhauster le goût et pour les conserver

Pour le cas du glutamate ? Je sais je vous dis de lui faire la guerre sur les emballages et c'est une chose que nous utilisons jamais....

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

... Pour une fois, ce n'est quand même pas de la dynamite . Reconnaissons que si les industriels l'utilisent à tout-va et à des doses cumulatives qui sont dangereuses mais pour vos convives d'un soir pour "une-fois-de-temps-en-temps", cela peut permettre d'apprécier mieux ce qu'on mange :

c'est une "poudre (+) de goût"

**Enfin**, il va vous falloir quand même **un peu de sel** : bon je sais il ne vous en faut pas ... mais c'est pas pour vous, c'est pour les amis : vous les avez invité pour passer une bonne soirée

ENSEMBLE non ??

Mais du coup - sel pour sel - c'est la même composition chimique qu'il s'agisse de sel ordinaire ou de sels de meilleure qualité . Je sais que c'est "plus cher" mais vous vous rappelez de la formule de mamy Annette : "c'est cher, donc c'est bon"

Je n'irais pas jusque là mais entre du sel gemme premier prix (qui salera fort bien votre pas-de-porte en temps de gel) et du vrai sel marin des paludiers de Guérande , plein d'oligo-éléments super utiles , certes il y a une différence de prix mais une telle différence de qualités et de goût du produit que ça ne saurait se discuter

Inversement ne vous laissez pas "aguicher" par les "sels à la mode comme les sels rose de L'himalaya aux prix... "hymalayiens" : ce ne sont que des sels "gemme" qui marinrent certes sous leur "croûte terrestre" depuis des milliers d'années ... mais se ne sont jamais que des ... "conserves" chics certes mais aussi chères que sans réelle valeur culinaire

Restons simples : le simple c'est le meilleur

Inversement un truc de LVC : le sel de Guérande n'est pas "sec" il contient un peu d'eau de mer et forcément ,si vous le mettiez tel qu'il est dans votre poudre ça n'irait pas bien :

tout s'agglutinerait et ce serait inutilisable

LE TRUC de LVC : Mettez votre sel en couche fine sur un linge tendu sur un plateau et recouvrez le tout d'un morceau de rideau ou de moustiquaire fine pour évitez que des poussières, des feuilles ou des insectes n'y tombent .

Posez le tout sur des treteaux au dessus de mauvaises herbes dont vous n'arrivez pas à vous débarrasser c'est parfait : d'une pierre deux coups : le sel va sécher au dessus et au besoin s'égoutter au dessous ... sur vos "sarailhs" qui s'acharnent à pousser sur la terrasse malgré vos interventions répétées. Ils ne vont pas aimer du tout ce "rundup" écolo !

Mettez le tout au soleil (et si possible un jour de vent) . De temps en temps secouez le toile de dessous avec une "pichenette" pour éviter que les cristaux ne s'agglutinent trop : ils seraient trop durs ensuite à pulvériser .

Vous pouvez faire un peu de même dans votre deshydrateur mais ça sera certes plus rapide mais certains modèles (circuits électriques chauffants en bas visibles) ne seraient même pas contents du tout

## ENFIN

RAPPEL : Si vous vous êtes servi d'herbes ou d'aromates dans la "poudre d'esfestolits", **pensez à les assortir** lors de la cuisson avec feuilles ou aromates entiers que vous utiliserez pendant vos cuissons dans les sacs à épices de LVC : ainsi il n'y aura pas de « foncilles «\*L\*» dans vos bouillons et pas de "clashes" dans vos plats

\*L\* encore un mot de « vieille chouette » voyez donc le « lessic »

## MOUTURE ET CONSERVATION :

Prendre la fiche des "les moulins de LVC" si vous ne vous rappelez pas !! Et regardez les photos cela vous suffira je crois pour faire votre "poudre d'esfestolits"

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

## MÉTHODE :

Choisissez en fonction des plats que vous utilisez le plus souvent : vous pouvez avoir une poudre pour les légumes, une poudre pour les poissons, une pour les viandes par exemple. Pour les plats complets vous choisirez en fonction de l'élément que vous souhaitez mettre en valeur.

### Essayez surtout d'avoir des "dominantes" :

exemples pour produits de base	pour légumes	pour poissons	pour viandes
<b>CHOIX de gamme</b>	<b>doux ou fort</b> 🌿	citronné, acide	chaude
	absinthe (amer) 🌿 agastache ail badiane/anis étoilé cardamome (fortes) 🌿 combawa séché cannelle cebets curcuma céleri /livêche ciboule /ciboulette echalote estragon Mexique /tagète 🌿 galanga gingembre 🌿🌿 laurier sauce menthe(s) 🌿 oignon (s) Persil (s) persil tubereux poireaux sauvages poivre rose zaathar	absinthe (amer) 🌿🌿 ail / aihet algues aneth céleri permanent citron ciboule/ ciboulettes citronnelle coriandre 🌿 cumin estragon 🌿 fenouil sauvage/anis vert fenouil hysope 🌿 macis orange / bigarade 🌿 oseille persil (s) poivrons rue 🌿🌿	ail (viandes blanches) badiane/anis étoilé baies de genièvre cacao colombo coriandre 🌿 curry et hélicrise cumin épices mélangées (massalé, razelhanut etc) fénugrec 🌿🌿 girofle (très forte) 🌿🌿🌿 oignon (s) mahalep (canard gibier) moutarde(s) muscade Piments / piquant LVC 🌿🌿 à 🌿🌿🌿 quatre épices 🌿 romarin 🌿 sauges (avec le porc) tagète lucida

Dans tous les cas, selon les goûts

Piments/piquant LVC  
poivres (tous)  
marjolaine  
origan  
sariette  
thym(s)

Piments/piquant LVC  
poivres (tous)  
marjolaine  
origan  
sariette  
thym(s)

Piments/piquant LVC  
poivres (tous)  
marjolaine  
origan  
sariette  
thym(s)

Et bien sûr

LE SAFRAN

LE SAFRAN

LE SAFRAN

NB : le basilic en particulier, trop fragile et sans goût en poudre ne peut pas faire partie de votre "poudre d'esfestolits"

## NOTES TECHNIQUES:

Les listes d'herbes et épices citées ici ne sont que des "idées". A vous, "sans sel", de faire des mélanges de bases **qui vous satisfont vous**. Avec cette base parfumée (qui pourra parfaitement être votre "poudre de Perlimpinpin à vous de tous les jours"), vous n'aurez plus qu'à ajouter "LO SAL", le sel et ce sera :  
 **votre poudre d'esfestolits à vous**

**Avec 5 % de sel et maximum 25 % de sel**

C'est un mélange qui n'est pas dangereux car avec une cuillère à café vous aurez au maximum entre 0,03 grs et 1.5 grs de sel et vous aurez de quoi en assaisonner une grande quantité !

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

Comme je vous le rabâche, mais tant pis , plus que jamais il vous faut

## GOÛTER

avec votre "testeur" (lui ou elle) avecvotre "[cuiller a testar](#)", votre "[couteau à épices](#)" ou/et votre "[potiot à testar](#)" afin de pouvoir bien vérifier avant de vous « lancer en grand »

ce n'est pas une recete compliquée, rien de sorcier, juste de la patience . Gardez la poudre en bocal bien vissé au sec pour en avoir toujours sous la main pour l'utiliser et que la poudre ne s'agglutine pas . Comme il y a, même à faible dose du sel dans votre mélange, pensez à utiliser un bouchon à vis en plastique (ou couvrez le bocal avec un film de plastique étirable avant le boucher) : pour éviter l'oxydation de la partie métallique du bouchon !!

Pour l'utiliser sur la table, pilez très fin, versez dans une salière « **rebouchable** » et **ajoutez quelques gros gros grains de riz** : plus gros que les trous de votre saleron pour qu'ils restent efficaces et ne tombent pas dans les plats! . Le riz va absorber l'excédent d'humidité et empêcher votre poudre de s'agglutiner .Pensez seulement à bien reboucher le flacon après usage ... et changez le riz lorsque vous re-remplirez le saleron

### NOTES DIÉTÉTIQUES

Faite exprès pour les « sans sel » les jours de fête  
**la poudre pour les enfestolits**

peut servir à tous comme « fond » d'assaisonnement mais vous vous rappelez que c'est quand même un condiment un peu trop salé pour tous les jours

mais vous connaissez ma formule

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