



ZOKAZOU DEDANS DEHORS

TARTINERIES ET PIQUANTERIES mode LVC

Nous allons, avec plein de choses que nous avons depuis ... longtemps préparées dans notre "ricantou" imaginer de les regrouper pour faire un "ZOKAZOU" bien sympathique avec les moyens du bord

Bien sûr , pour ceux qui ne peuvent pas avoir "des réserves", ils trouveront, lorsque c'est possible dans des magasins spécialisés de quoi improviser eux aussi . Nos idées les aideront à respecter quand même les fameux "sans" ... avec plein de bonheur ...

Vous n'utiliserez que des produits "connus" de vous, vous savez que c'est "naturel" ... et que vous n'allez pas mettre n'importe quoi dans votre "casse-croûte" nah ! !

INGRÉDIENTS : C'est là tout votre "travail" avant

Le contenu de vos plats, assiettes et récipients divers seront bien signalés

soit par une étiquette collée sur le pot ,

soit avec une brochette de bambou passant à travers un petit carton blanc piquée dans l'aliment afin que celui qui n'aime pas le beurre salé ou la moutarde sucrée ne tombe dessus !!

Dans des "potiots" vous allez mettre plein de choses à associer, à grignoter, à picorer , à tartiner etc ...

les classiques :

les mendiants, [les arachides et son pesto](#), des [amandes](#), et vos [mendiants pour sans sel](#)

des noisettes et [autres mendiants grillés pour "sans sel"](#),

des [noix diverses](#) et

pensez aux fruits secs : abricots, cerises, fraises séchées, vos [pommes et poires séchées mode LVC](#), dattes (farciées ou nature), figues (farciées ou nature), pruneaux (farci ou non), etc ...

les moins classiques

comme les bananes séchées, vos cerises et fraises séchées ainsi que les fruits confits

et pensez aux olives même pour les "sans sel" avec [olives sous la cendre](#) ou [anchoïade mode LVC](#)

Des Potiots de beurre (doux et/ou salé) voir des [beurres parfumés](#) voir des [crèmes](#)

Attention ça a tendance à fondre ! Aussi mettez plusieurs petits pots au frigo : vous les remplacerez au fur et à mesure qu'ils seront vides

les "assaisonnements"

[vos moutardes de LVC](#) et [les moutardes selon LVC](#) ou et bien sûr pensez aux dérivés mode LVC comme les [moutardes pour les "sans"](#)

vos "vinaigrettes", sauces légères et autres sauces moutarde de LVC dérivées ,le tout dans des "conteneurs" idoines afin que chacun puisse se servir à son goût sans crépir pour autant le corsage neuf de l'inconnue qu'il était en train de "draguer" (pour l'art de la conversation, bien entendu !)

Toutes ces petites choses au vinaigre :

comme ["les câpres de Cochise"](#) , ["les cornichons a môa"](#) ou les ["fleurs d'hémérocales au vinaigre"](#) et [autres autres fleurs de yucca au vinaigre](#) ... et [les aulx au vinaigre](#) ou capucines au vin ou autres "trucs qui piquent " que chacun va utiliser à discrétion .

Et pensez à vos [capucines confites au vin](#) ou à la [crème d'avocat aux ornages sanguines](#)

Pour les moutardes et "aromates" dérivés (voir au dessus)

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

ET VOS SAUCES : Regardez le fichier [sauces](#) et choisissez!! Sortez **vos** plateaux à sauces : les vôtres seront les meilleures puisqu'elles seront faites avec "amour" .
Référez- vous au [fichier sauces](#) où vous trouverez plein de recettes et d'idées supplémentaires : retrouvez par exemple les aiolis divers de LVC , [un "pissalat" mode LVC](#) , les ["anchoïades de LVC"](#) car une sauce ça change tout !

Sortez vos flacons

d'huiles "classiques" et les vôtres : huile d'avocat, [d'onagre](#) et autres huiles de fleurs etc...
et vos vinaigres : les parfumés ([de melon](#), [d'onagre](#), et voyez ["vinaigre et vinaigres de LVC"](#)) afin que chacun puisse renforcer ses assaisonnements selon son choix

mais ...

selon les convives méfiez-vous des choses très typique comme [l'huile de hibou en colère](#) ou de la [potion du diable](#) : il ne faudrait pas qu'un "rigolo" arrose discrètement quelques sandwiches ou niamaniamas des autres convives : ça gênerait la fête !

Mais vous pouvez sortir quelques "zacôté"

qui peuvent corser comme [coulis et confit de chicorée](#), coulis de fruits et les choses extraordinaires comme votre ["caviar de sureau"](#) qui ira si bien avec les coquillages, le poisson et les grillades !
Ou coulis de légumes , [pommatouille de légumes](#) mode LVC
et autres "léguminades" , vos "coulis" de légumes qui peuvent aussi bien servir de garniture pour des plats, des "sandwichs et autres bereks, crêpes , galettes etc ..

Pensez aux fameux "**chutneys**" de nos voisins anglais et autres "**exotismes**" :

Lorsque vous avez fait des "confits de fleurs" et ceux de "fruits sans sucre" : ils ne marieront superbement pour des niamaniamas exceptionnels,
ou pour des assaisonnements "sucré-sulés" (surtout qu'ils seront "sans sel"!)
pensez à vos ["lemon curd de LVC"](#), et autres [crèmes de citron de LVC](#)
sortez une ["boîte de sanadela"](#) (l'oseille assaisonne merveilleusement le poisson)
ainsi que [la potiframboise de LVC](#)

Pensez à vos "**tartinades**" à vous comme [la cacaotade de LVC](#) , [la Chicourgeade de LVC](#)

ou tous vos fameuses comptées et vos délicieux confit de fruits comme :

[confit ananas frais citron patates douces](#),
[crème d'avocats aux mandarines](#), (crème dessert pour "ss" peut se déguster avec du jambon cru)
[crème de betteraves rouges et figues vertes fraîches](#), (n'utilisez que la crème de la recette)
[veloute de carottes au miel](#),
[confit de coings au macis](#)
[confit de courgettes à la cannelle](#) ou [confit courgettes et 3 fruits d'été](#) ,
[confit de cormes pour Françoise](#),
[confits de fruits d'été](#) : une base qui peut toujours vous inspirer !
[confit de gigerine et oranges](#)
[confit de panais à l'agastache](#),
[confit de panais à l'agastache et aubépine](#) ,
confiture de pommes de terre aux épices d'hiver,
[votre gelée des oiseleurs](#)
lesquels vous retrouverez [au fichier](#) dans les fruits correspondants

En saison pensez aux **fleurs farcies**, si jolies et agréables sur votre table
... par exemple les [chapeaux de lutins](#) ainsi qu'[aux fleurs de yucca farcies](#) ,

Et en toutes saisons : sortez [vos chips étranges](#)

MAINTENANT SORTEZ LES CHOSES "SOLIDES"

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

Ces bonnes "cochonnelles",

sauissonnailles, confits, pastats etc, salaisons et autres CAMBAJOU que vous allez retrouver dans
le fabuleux fichier de Mr lou Tessou

Regardez partout c'est plein de merveilles partout C'est le moment de "craquer"....

Mais **ATTENTION** très peu pour vous les "sans sel" !!!
mais je sais bien que : "c'est pour faire plaisir aux autres ...
un peu comme si vous vous "sacrifiez" en somme ... !"

Pour les coquillages, crustacés et poissons :

Vous avez peu de ressources car leur cuisson est difficile dans le cadre de cette "tartinerie" mais ressortez :

Un plateau de **coquillages** : (voyez au dernier moment selon les ressources de la saison : (Un bon conseil? Voyez votre "vrai" poissonnier qui lui connaît la saisonnalité des poissons et des coquillages ... comme il voudra vous revoir , il sera de bon conseil)

Et les huitres ? Voyez la recette avec l'avocat

Inévitables les **crevettes** (bien sûr elles seront d'élevage et pré-cuites) mais si vous en trouvez (même des congelées, tant pis elles ne sauteront pas dans la poêle!) vous pourrez les faire sauter dans une poêle brûlante et les flamber au Chouchen... ou les griller sur la plancha mais n'oubliez pas vos gants !!
et si vous en trouvez : des petites grises qu'on grignote en entier

Vos "**rillettes**" à vous de colin, de crevettes, de maquereau, de St Jacques, de sardines etc ... et n'oubliez pas les sardines griées marinées au citron

Des **poissons "fumés"** mode LVC des filets de saumon ou comme les harengs, les flirts ou les truites fumées (fiche sauriserie)

Vous pouvez aussi préparer un "gaufres aux herbes et cuisses de grenouilles" ou, frits à la dernière minute un buisson d'éperlans et les jols frits à servir avec des sauces diverses

De même, vous pouvez servir des céviches préparés à l'avance ceviche 3 poissons au shizo et de même préparez un Yin-Yang des 2 poissons

Si vous avez pû prévoir préparez de chouettes assiettes aux 5 poissons

et si vous pensiez **aux escargots** (il y a maintenant des élevages un peu partout et frais en cagouillade c'est délicieux : ATTENTION il vous faut un jardin!!! OU à leurs copains de mer les bulots

Avez-vous pensé à vos foies gras de la mer et vos foies de la mer en cocottes ? Et pourquoi pas le superbe bouquet de roses de la mer qui peut se prévoir à l'avance .

Et si une envie de luxe vous arrive ? 2 recettes de homards vous plairont tant et elles peuvent partiellement se préparer à l'avance : c'est plus tout à fait une "tartinerie", mais c'est si bon
Cataplana céréales ,St Jacques et homard ou gratin de homard au curcuma

Les fromages ? :

Revoyez le fichier général et en particulier la partie "diner fromages" ainsi que divers plateaux de fromages dont celui pour les "sans sel"

vous pourrez toujours avoir un grand pot de votre fraîcheur, que dis-je de vos fraîchets à vous qui à eux seuls feraient même un "plateau de fromage"... pouvu que vous y mettiez plusieurs sortes de vos productions . Avez-vous pensé à la "fromagée" berrichonne de LVC ... et ses radis ?
mais

avec votre "boite à fromage" ajoutez-en quelques uns de plus "classiques" ... quand même !

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

ET LES PAINS et autres "supports techniques"

LA BASE

des baguettes lesquelles vous pourrez "garnir" et préparer vous même par exemple :

[baguette de foie de volaille gratinée](#) ou avec [harengs saurs et mesclun](#))

[biscottes et croûtons mode LVC](#)

tranches de pain sec coupées fin ou des croustilles de LVC **1** pour des croustilles garnies

ou des [biscroutes et croustilles de LVC](#) usage "brut" ou à garnir par les convives

et ainsi vous retrouvez : les [crostini pour un vieux hibou](#) , [les croustilles aux fritons](#) , +

avec vos croûtons secs : [les misères de LVC](#) OU [les tartines de mère grand](#)

Ou [les Tartines OZEU pour amoureux](#) et plein d'autres recettes "chaudes" si vous n'êtes pas trop nombreux autour du four !

ET vos pains à vous :

avec [les pains malins de LVC](#)

[chti pain du nord](#)

[chti pain en chti temps](#)

[pain à la machine mode LVC](#)

[pain de campagne](#)

[pain de fantaisie](#)

[pain pour les "sans"](#)

ET

vos crêpes dont [les crêpes de Bali au yaourt](#)

vos crépiaux dont les crépiaux aux chénopodes et tous les crépiaux farcis

vos "flachauds" dont [ceux aux herbes et au shizo vert](#)

vos "gaufres salées" comme les ["gaufres du hibou-jardinier"](#)

Et un ["KEZAKO"](#) vous alliez l'oublier ! Retrouvez la recette au retour du jardin ... ou du marché !

[galette à la plancha au petit lait](#) et [galettes de céréales à la plancha](#)

vos pitas dont les [pitas farcies fromage et sureau](#)

Vos p'tites pizzas : les [pizzetine harengs saurs LVC](#) et toutes les variantes que vous allez inventer

et les [soccas](#) que vous pouvez faire en petits formats ou avec un tian

Et des boissons originales

[Avec du pain grillé](#) : la tisane d'Appolonie et le consommé au pain brûlé

[café "s" ...](#)

[café des écureuils](#)

[cocktail mer d'Aram et Gin Fizz mode LVC](#)

[filtre de Tristan et Iseut](#)

[laits végétaux de LVC](#)

[oriencilla et café Toinette](#)

Pensez aux sirops originaux celui [de cerise](#) , [de sureau](#) et

voyez les fiches [sirop de LVC](#) ou [sirops](#)

Pardon mais j'ai perdu tout l'ensemble de ce fichier : je vais y retravailler

mais il y a presque autant de divins nectars en France que de consommateurs chez nos bouilleurs-de crus, brasseurs, cavistes, distillateurs cidriers , limonadiers, torrificateurs ... et nos grands vigneron !

Et n'oubliez pas que notre pays est celui où il y a les plus de villes d'eaux ! Bon, je vous dis cela mais peut_être avez-vous un bon puits ou une charmante source au fond e votre jardin !!!

T.S.V.P -->> pour la MÉTHODE **1 de préparation des "croûstilles" garnies**

MÉTHODE **1** de préparation des "croûstilles" garnies

Ingrédients pour les croûtons

- des gousses d'ail (note 2)
- Des échalottes grises (note 3)
- des tomates fraîches en tranche
- du gruyère ou un fromage sec à raper -
- quelques cebettes (note 4)
- du Gorgonzola

préparation biscroutes , croûtes, croustilles, tartines etc ...



Frottez les tranches de pain secs ou des "croustilles" du vieux hibou avec de l'ail, ou de l'échalote ou des deux

Vous pouvez même en mettre sur les deux faces si vous aimez les choses goûteuses

MAIS



Attention les croustilles sont fragiles et il n'est pas toujours facile de faire du "pan goussé" sans les casser !

La surface rugueuse du pain ou de la "croustille" vont fonctionner comme des râpes et il restera juste sur le "support" un plus ou moins "d'aromate" bien partout, même jusqu'au bord sans problème. Vous pouvez même envisager d'en mettre sur la tranche.

Si vous les destinez à être utilisés tel quel ne rien mettre sur la tranche : ça glisserait dans les doigts ... et sur votre plancher

Inversement si vous voulez les passer au four ç'est une excellents idée pour un maximum de goût

Enfin une bonne précaution : tout le monde n'aime pas ail et échalote, voir l'un et pas l'autre . Aussi je vous conseille de préparer des assiettes avec des biscroutes , croûtes, croustilles, tartines etc bien "tarténées" mais laissez dans chaque cas des gousses ... pour ceux qui trouveront qu'il n'y en a pas encore assez , voir des "neutres" avec rien dessus . Pensez à bien signaler chaque cas : le plus simple écrivez sur un carton blanc et transpercez-le par une brochette de bambou : ça rentre bien, ça ne casse pas vos tartines ... et comme tout le monde sait (bon + ou - mais supposons) chacun se débrouillera

UN PLUS : au four

Couvrir d'une tranche de tomate fraiche jusqu'aux bords des brins de cebettes hachées et sur le dessus une tranche de Gorgonzola ...(ou un fromage "sans " , pour les ...)

Mettez un peu de râpé sec ou un nuage de gruyère (même sans sel" ça retiendra votre "fondu" lors de la cuisson ... et au four !

NOTES DIÉTÉTIQUES :

Pour une fois , les "sans sel", les "sans gras", les "sans gluten" et même les "sans sucre" c'est la fête tout le monde peut se servir en fonction de son régime dans une "tartinerie"

Alors profitez-en

ON FÉ CA KOI KON VEU AVÉ ÇA KOI KON A !