



LES TOMATÉES DE LVC

Sur votre plateau de présentation de la photo la tomate est rouge , mais pour les «fans» de tomate il peut y avoir un plateau tout rouge avec plein de «tomates» de LVC !!



Je vais vous "enseigner" quelques trucs mais bien sûr à vous, à partir de ces "bases" de varier à l'infini selon les moments de l'année, selon vos goûts (et dégoûts!), selon les ressources du marché ... et de votre placard

Stocker vos sauces refroidies dans des pots de verre avec couvercles à vis. **IMPÉRATIVEMENT** intercaler du film étirable entre le bouchon et le pot : l'acidité de certaines sauces oxyderait le couvercle qui est en métal .

De plus vous pourrez réchauffer éventuellement certaines de vos sauces sans le couvercle qui ne sera donc pas brûlant pour le service

Pensez à noter sur chaque bocal son contenu car vos « tomatées » vont beaucoup se ressembler . Utilisez simplement un « marker permanent » ça tiendra sur le verre malgré l'humidité dans le frigo . Lorsque votre bocal vide, vous pourrez l'enlever en frottant avec du « scotch-britt » ou similaire sur le verre. Votre bocal passera même à la machine à laver la vaisselle et pourra contenir sans problème une nouvelle sauce

Pensez à secouer vivement les sauces avant le service pour les re-émulsionner

T.S.V. P -->>

LA TOMATÉE «BASIQUE» DE LVC

Une "classique" qui pourra même vous servir de "base" pour des variantes avec des épices, des aromates, des plantes, des versions "sucrées-salées" etc ...

INGRÉDIENTS:

vos coulis de tomates mode LVC(note1)	du "boulhon" LVC.(note 2)
ail, échalote, oignon (note 3)	"faux sel" aux herbes LVC
Poudre de Perlimpimpin	piquant LVC
un peu de corps gras (note 4)	

MÉTHODE:

Hachez plus ou moins finement votre mélange (1/5 d'ail , un 1/5 d'échalote et 3/5 d'oignon) voir (note 3). Plus il sera fin, plus votre future sauce sera fluide, sinon elle aura un peu côté plus "rustique ». AU CHOIX;

Si vous le pouvez faites bien "fondre" et dorer votre « hachis » dans un peu de corps gras .(note 4). Vous obtenez une "purée" onctueuse que vous pouvez même passer au mixer si vous le souhaitez: cela donnera une sauce très "lisse"

Mettez chauffer votre coulis de tomates mode LVC (note 1) + du "boulhon" LVC.(note 2) . Ajoutez vos aromates "cuisinés" et faites cuire le tout jusqu'à "réduction" qui vous convienne **à vous**

En fin de cuisson vous assaisonnerez de ["faux sel" aux herbes LVC](#), Poudre de Perlimpimpin et piquant LVC

Goûtez et vérifiez l'assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) . Mettez dans votre pot de service et couvrez . Attendez avant de le stocker au frigo qu'il soit parfaitement refroidi .

NB : Inversement, vous pourrez garder quelques pots après fabrication "en grand" . Mettez de la sauce bien bouillante dans des petits pots à couvercle à vis stériles remplis en laissant environ 1 cm d'air, au dessus . Vissez à fond le couvercle. Et retournez-le sur un linge . NE PAS TOUCHER jusqu'à complet refroidissement . Vous aurez X "boîtes" d'avance à ranger dans vos "réserves" pour les "ZOKAZOU".

Utilisation : Lorsque votre bocal est bien refroidi, stocker bien fermé dans le frigo bien froid . Vous pourrez éventuellement réchauffer la sauce une ou deux fois mais pas plus car ensuite elle risquerait de s'oxyder et de tourner

Sachez que vous pouvez utiliser aussi cette sauce en version « froide » sans problème

TOUJOURS Prélever la sauce utilisée avec une cuillère absolument propre.

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Si c'est l'été et qu'il y a de vraies tomates «plein champ» (ou encore mieux dans votre potager), vous les faites «éclater» dans une casserole avec quelques cuillères d'eau (pour amorcer le processus). Lorsqu'elles sont bien «fondues » sortez votre «girafe» et voilà votre «coulis» est prêt. S'il est trop «liquide» à votre goût, laissez-le «gorgolar a pitchou foc» (mijoter à petit feu) jusqu'à obtention de la bonne consistance . Sinon ?

C'est le moment de sortir votre coulis de tomates à vous mais si vous n'en avez pas ...

T.S.V.P-->>

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou la.vieille.chouette@wanadoo.fr

... prenez un coulis de qualité, en flacon de verre (pas d'odeurs de "transfert" possibles) **qui ne contient rien d'autre que de la tomate** : VÉRIFIEZ L ÉTIQUETTE comme d'habitude maintenant vous le savez !

(note 2) Il s'agit d'un de vos "boulhons" (bouillon) à vous, de légumes, voir de pot-au-feu (pour les accompagnements de viandes et légumes), voir de "fumet" de poisson, tous produits de vos "cuisinées" antérieurs, stérilisés et stockés dans vos "réserves"

(note 3) Proportion 1/5 d'ail, un 1/5 d'échalote et 3/5 d'oignon . De préférence prenez de l'ail blanc de Beaumont(de Lomagne) ou du rose de Lautrec .

De même optez, si vous en trouvez, pour de la petite échalote grise (bien "moche" mais tellement meilleure!). Pour les oignons ?? le rose des Cévennes est excellent et peu "souffré":l a sauce se gardera donc mieux sans prendre trop d'odeur

(note 4) Selon la destination de votre « tomatée » optez de préférence pour de la « sagina »(saindoux de votre tessou) pour accompagner du porc ou du bœuf, du beurre pour du poisson ou de l'huile « neutre » pour le cas général, « passe-partout » . L'huile d'olive va très bien pour les plats méditerranéens) Si vous n'avez pas droit aux corps gras, faire cuire ail, échalote, oignon hachés dans une cocotte dans votre FAO : vous obtenez une purée très fine que vous pouvez passer même au mixer si vous le souhaitez

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en n'a pas mis!

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiés

Pour les "sans gras" utilisez la méthode FAO et, (sauf avec bouillon gras non dégraissé), ça marchera parfaitement

Pour les "sans sucre" il y en a dans la tomate concentrée (4 grs et I.G 30), mais vous ne mangerez quand même pas le pot : ce n'est qu'un "complément" alors faites vous plaisir ... sauf bien sûr si vous êtes au régime strict

Et puis vous connaissez ma formule :
ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

T.S.V. P -->>

UNE « ROUGE » PIQUANTE LVC

Basée sur la « tomate » que vous venez de fabriquer, Vous utiliserez cette sauce en version froide mais elle est pour être utilisée en version chaude car son parfum s'exalte avec la chaleur ... mais elle « chauffe » déjà bien d'elle-même

INGRÉDIENTS:

votre « tomate » mode LVC (recette précédente)
huile du hibou colère et potion du diable (note 4)
ail, échalote, oignon (note 3)

jus d orange. (note 2)
un peu de sucre moscovado
des légumes au vinaigre de LVC

MÉTHODE:

Mettez chauffer votre « tomate de LVC » (note 1) + du jus d'oranges (note 2) . Ajoutez vos aromates "cuisinés" (note 3) et faites cuire le tout jusqu'à réduction qui vous convienne à vous

Pendant ce temps sortez un assortiment de vos légumes au vinaigre . Mettez-les bien « s'essorer » sur du papier chiffon . Vous avez le choix :

soit de les découper en petits cubes : vous les retrouverez dans la sauce

soit vous les passez au mixer si vous souhaitez une sauce bien « fine » . C'est peut-être dommage car cette sauce perd alors un peu de ses couleurs ... et donc de son appétence

En fin de cuisson vous assaisonnez avec de la poudre de Perlimpimpin et un rien de piquant LVC . Si nécessaire augmentez la dose d'huile de hibou en colère ou de potion du diable. Attention des petites doses quand même car vous savez que ce sont des produits ... très toniques !

Goûtez et vérifiez l'assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) . Mettez dans votre pot et couvrez ; Attendez avant de stocker votre sauce au frigo que ce soit parfaitement refroidi .

Utilisation : Prélever la sauce utilisée avec une cuillère absolument propre et laissez refroidir à fond avant de mettre au frigo, bien fermé.

Vous aurez une utilisation optimale dans une semaine minimum car le « piquant » sera alors bien réparti partout uniformément .

ATTENTION si vous souhaitez une sauce chaude (c'est encore plus fort) ne réchauffez chaque fois que la quantité que vous allez utiliser : au bout de plusieurs changements de températures, la sauce s'aigrirait

NB : Mais comme pour la tomate , là aussi, si vous mettez de la sauce bien bouillante dans des petits pots à couvercle à vis stériles remplis en laissant 1 cm d'air, au dessus vous aurez des "réserves" . Vissez à fond le couvercle. Et retournez le pot sur un linge . NE PAS TOUCHER jusqu'à complet refroidissement . Vous aurez X "boîtes" d'avance à ranger dans vos "réserves" pour les "ZOKAZOU".

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Reprenez la recette au dessus de la tomate basique de LVC . Si vous en avez mis en « boîte » c'est le moment de la ressortir. Sinon avec du « vrai » coulis vous aurez vite fait d'en refaire

(note 2) Faites votre jus d'orange au dernier moment, et si possible, en saison testez les oranges sanguines vous serez convaincu (e) . Si impossible, optez au moins pour un "vrai" jus pur jus . Lisez l'étiquette

(note 3) Choisissez ici moitié-moitié des aulx, des oignons et des échalotes les plus "marqués" en goût

T.S.V. P -->>

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou la.vieille.chouette@wanadoo.fr

Si vous en trouvez, choisissez de la petite échalote grise (bien "moche" mais tellement meilleure!) .

(note 4) voir la fiche de LVC "[huile hibou colère et potion diable](#)" : vous y trouverez tous les détails mais pensez que c'est "fort" . Utilisez-en peu au départ . Vous pourrez toujours en rajouter pas en retirer !

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en n'a pas mis!

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiés

Pour les "sans gras" ça marchera parfaitement car en fait vous aurez très peu "d'huile" de hibou en colère : sinon votre sauce serait trop forte, voir immangeable !!

Pour les "sans sucre" il y en a dans la tomate concentrée (4 gris et I.G 30), mais ce n'est qu'un "complément" dans votre assiette

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

T.S.V.P -->>

« TOMATÉE » AUX OLIVES

ATTENTION FORMELLEMENT INTERDIT AUX "SANS SEL"

Même en "dessalant" les olives selon la mode de LVC ce serait trop dangereux pour les "sans sel" : vous allez sûrement trouver une sauce qui sera possible pour vous et vous plaira

À toutes fins utiles revoyez la fiche de LVC : ["OLIVES SS LA CENDRE"](#)

INGRÉDIENTS:

votre « tomatée » mode LVC(note 1)

« bulhon » LVC

jus de citron.(note 2)

Poudre de Perlimpimpin

[poudre d'herbes pour les sans sel](#)

olives vertes et/ou noires (note 2)

ail et oignon (note 3)

[huile hibou colère et potion diable](#)

piquant LVC

un peu d'huile d'olives

MÉTHODE:

Si vous avez des olives entières vous devrez d'abord les dénoyauter . Si vous avez un dénoyauter servez-vous en . Attention à ne pas oublier de noyaux par accident : il y pas un dentier (ou une canine!) qui résiste !

Si vous avez des olives dénoyautées, la première étape est évitée . Mais même dans ce cas : vérifiez ... s'il restait un noyau, consultez le prix des couronnes dentaires.

Pas de soucis néanmoins car vous les trouveriez : nous passons au découpage : vous devez couper les olives en petits morceaux : pas de la purée mais des petits morceaux :

avec les olives entières tournez autour du noyau avec un couteau finement aiguisé : l'olive va se "dérouler" en un petit rectangle à découper selon la taille de l'olive en -->> 4, 6 ou 8 morceaux

avec les olives dénoyautées coupez l'olive en deux, posez à plat sur votre "découpoir de LVC" (lettre D) et redécoupez selon la taille de l'olive en 2, 3 ou 4 morceaux -->> 4, 6 ou 8 morceaux

Mettez dans une casserole votre « tomatée » de LVC + le « bulhon » de légumes de LVC. Faites bien bouillir pour le réduire pour une bonne consistance

Hachez finement votre mélange d'aromates (1/2 aulx, 1/2 oignons) voir (note 3). Plus il sera fin, plus votre fond de sauce sera fluide et cela fera "ressortir" les pétales d'olives . Si vous le pouvez faites bien "fondre" et dorer votre "purée" dans un peu d'huile d'olives + quelques gouttes d'huile de hibou en colère et un rien de potion du diable (note 4) ATTENTION j'ai bien dit quelques gouttes car c'est hyper fort . Vous obtenez une "purée" onctueuse qui, passée au mixer donnera un fond de sauce très "lisse".Puis vous assaisonerez avec de la poudre de Perlimpimpin et un rien de piquant LVC et vous vérifiez l'assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) .

Joindre à la tomatée réduite et faites "gourgouler" un moment ensemble. Fouettez et mettez vos morceaux d'olives . Bien mélanger . Si nécessaire ajoutez un peu d'huile d'olives . Re - mélanger

Votre sauce est prête **Goûtez** et mettez dans votre pot . Si vous la servez chaude, n'oubliez pas de "touiller" avant de vous en servir pour bien répartir les morceaux d'olives

N.B : Si vous le souhaitez vous pouvez faire trois variantes :

T.S.V.P -->>

- 1/ Vous pouvez passer l'ensemble au mixer pour une sauce souple et lisse et de couleur uniforme
- 2/ Vous pouvez tout au contraire hacher moyennement aromates et olives pour une version "rustique"
- 3/ Vous pouvez prendre de vos coulis de tomates vertes (voir un coulis avec des courgettes non épluchées) pour une sauce «verte » et le goût et la présentation seront différents certes mais la technique sera la même

Utilisation : Prélever la sauce utilisée avec une cuillère absolument propre . Dès la fin de l'utilisation, laissez bien refroidir avant de re -stocker dans le frigo, bien fermé.

La sauce se conservera très bien au froid longtemps entre deux utilisations pourvu qu'elle soit bien refermée et re-stockée au frigo dès qu'elle est refroidie

NB : Vous pouvez ici, selon la méthode LVC faire quelques "boîtes" pour des "ZOKAZOU" . Mettez la sauce bien bouillante dans vos "potiots" à couvercle à vis stériles pleins à environ un bon cm du bord. Vissez à fond le couvercle. Et retournez-le sur un linge .

NE PAS TOUCHER jusqu'à complet refroidissement .

Vous aurez alors X "boîtes" d'avance à ranger dans vos "réservas du ricantou"

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Utilisez votre « tomatée » à vous et si vous n'en avez plus, n'utiliser que du coulis de tomates de qualité en flacon de verre (pas d'odeurs de "transfert" possibles) qui ne contient rien d'autre que de la tomate pour en re-fabriquer : VÉRIFIEZ L ÉTIQUETTE comme d'habitude bien entendu!

(note 2) Si vous habitez un pays d'olivier, veinard (e) vous avez préparé vos olives selon la recette de LVC et votre sauce sera infiniment meilleure .

Vous pouvez choisir une sauce :

avec les seules olives vertes : plus piquantes et amères (superbes avec une »tomatée « à base de tomates vertes ou de courgettes fines pour une sauce « verte »

avec les noires plus douces mais plus typées, préférez en version "à la grecque"

vous pouvez même utiliser les deux c'est très sympa aussi

(note 3) ail et oignons ? Les plus typiques possibles car votre sauce doit avoir du caractère

(note 4) [Huile du hibou colère et potion du diable](#) ?? Revoyez vos fiches vous y trouverez tous les détails mais pensez que c'est "fort" .

Utilisez-en peu au départ . Vous pourrez toujours en rajouter pas en retirer !

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans gluten" avec vos épices "maison" vérifiés tout va bien

Pour les "sans sucre" il y en a des traces dans les tomates et les aromates certes mais c'est vraiment insuffisant pour vous interdire ce petit plaisir

Pour les "sans sel" certes vous le savez les olives "classiques" vous sont interdites mais revoyez à toutes fins utiles la fiche de LVC : "[OLIVES SS LA CENDRE](#)" et essayez la méthode de "désalage" de LVC . Mettez-en **peu** dans la sauce. Et, dites-vous que certes, c'est salé, mais vous n'en mangerez quand même pas des louches ... ce petit "extra" sera d'autant plus agréable !

T.S.V.P -->>

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 les "sans gras" utilisez la méthode FAO pour cuire la pulpe quant aux olives ??? faites les bouillir à l'eau bouillante, essorez-les dans un torchon. Plongez dans l'eau glacée et re- essorez-les dans un torchon Recommencez plusieurs fois la manipulation : les olives vont fortement "rendre" leur huile dans l'eau chaude alors ... ça sera « presque «régime »

Et puis vous connaissez ma formule :
ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

T.S.V.P -->>

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@wanadoo.fr

TOMATÉE AUX FRITONS mode LVC

Sauce à base d'un des merveilleux « sous-produits » du « CONFIT » (dite bien « con-fi-te) de notre « país » celle sauce à elle toute seule vous donnera une irrésistible envie de notre « midi-moins-le-quart », selon la formule consacrée .

Mais avec vos « réservas » du « ricantou » vous avez juste le temps de la préparer avant de passer à table « chez nous » !

INGRÉDIENTS:

vos coulis de tomates mode LVC (note 1)

ail , échalote et oignons (note 3)

herbes du jardin (note 4)

Poudre de Perlimpimpin

ET un de vos précieux pots de « pâté de fritons »

tomates fraîches.(note 1)

persillade de LVC (note 2)

[huile hibou colère et potion diable](#) (5)

piquant LVC

MÉTHODE:

Hachez plus ou moins finement votre mélange ail , échalote et oignons (note 3) .Plus il sera fin, plus votre future sauce sera fluide . Sinon elle aura un peu côté plus "rustique", certes différent mais c'est une question de goût ... et d'utilisation

Mettez chauffer votre coulis de tomates mode LVC (note 1) auquel vous allez ajouter vos aromates "cuisinés" et faites cuire le tout jusqu'à réduction qui vous convienne à vous . Ajoutez la [persillade de LVC](#)+ les herbes de votre jardin que vous avez choisi hachées bien bien menues (note 5) « à pitchou foc »

Faites « fondre » vos « fritons », bien sûr : à « pitchou foc » et vous dégagez ainsi suffisamment de « grass » pour « écumer » et mettre de côté un moment vos « viandes » de fritons

Dans ce « grass » récupéré faites revenir votre hachis d'aromates . Si vous le pouvez faites bien "fondre" et dorer votre "purée".

Ajouter quelques gouttes d' [huile de hibou en colère](#) (note 4) . Vous obtenez une "purée" onctueuse que vous pouvez même passer au mixer si vous le souhaitez pour une sauce très "lisse" mais ce n'est pas nécessaire (même à mon avis contreproductif car c'est son côté « rustique » qui est la richesse de cette « tomatée »

Remettre la viande égouttée tout à l'heure et faire dorer le tout vivement . Vous sentez l'odeur de bon « tessou » rôti ?? Versez votre coulis et « touyez » vivement

Laissez « gourgouler » ... un certain temps, que dis-je un temps certain car votre sauce va se nonifier En fin de cuisson vous assaisonnez avec de la poudre de Perlimpimpin et un rien de piquant LVC . Si nécessaire augmentez une dose d'huile de hibou en colère ou de potion du diable. Attention des petites doses quand même car vous savez que ce sont des produits ... toniques ! **Goûtez** et vous vérifiez l'assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) .

A mon avis, toutefois vous avez intérêt à conserver une sauce pas trop « lisse » : elle est bien meilleure lorsque les accords des saveurs ont lieu dans votre bouche où son caractère rustique éclate mieux !!!!

Testez la par exemple avec des crépiaux , des simples pommes de terre vapeur ... et avec des pâtes ????: c'est autre chose qu'une « bolognaise », même si celle de LVC que vous aviez testée était très bonne convenez-en !!!

T.S.V.P -->>

N B : Si vous n'avez pas tout mangé bien chaud attendez avant de stocker votre sauce au frigo que ce soit parfaitement refroidi .

Utilisations ultérieures : Prélever la sauce utilisée avec une cuillère absolument propre et laissez refroidir à fond avant de remettre au frigo, bien fermé. Vous aurez une utilisation optima dans une bonne semaine minimum . ATTENTION ne réchauffez chaque fois que la quantité que vous allez utiliser ce sera préférable

NB : Mais comme pour toutes les « tomatées » de LVC , là aussi, si vous mettez de la sauce bien bouillante dans des petits pots à couvercle à vis stériles remplis en laissant 1 cm d'air, au-dessus vous aurez des "réserves" . Vissez à fond le couvercle. Et retournez le pot sur un linge . NE PAS TOUCHER jusqu'à complet refroidissement . Vous aurez X "boîtes" d'avance à ranger dans vos "réserves" pour les "ZOKAZOU".

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) C'est le moment de sortir votre coulis de tomates à vous mais si vous n'en avez pas prenez un coulis de qualité, en flacon de verre (pas d'odeurs de "transfert" possibles) qui ne contient rien d'autre que de la tomate : VÉRIFIEZ L ÉTIQUETTE comme d'habitude, maintenant vous le savez ! Quant aux tomates, si ce n'est pas la saison des tomates de jardin, il vaut encore avoir recourt à une de vos "boîtes" préparées l'été dernier plutôt que des tomates de serre sans goût . Si vous en avez des fraîches au jardin ou du marché bien sûr utilisez-les : c'est plus long ... mais vous y gagnerez au goût !!!

(note 2) Pour la persillade, si vous en avez, bien sûr utilisez une de vos « boîtes » mais sinon, regardez la fiche et préparez-la fraîche c'est plus long, mais encore meilleur

(note 3) Choisissez ici aulx , échalotes et oignons les plus "marqués" possible. Si vous en trouvez, choisissez de la petite échalote grise (bien "moche" mais tellement meilleure!) .

(note 4) Les herbes du jardin seront hachées au dernier moment (par exemple de la ciboulette, de l'estragon, du fenouil, de la menthe, de l'oxalis, de la tagète ou du tulbaghia etc ...) A vous d'aller dans votre jardin et de choisir mais pas trop de mélanges :les herbes risqueraient de se "tuer" l'une l'autre . En hiver il vaut mieux les oublier sauf thym et herbes séchées maison mode LVC plutôt que des mélanges industriels ...

(note 5) voir la fiche de LVC "huile hibou colère et potion diable" : vous y trouverez tous les détails mais pensez que c'est "fort" . Utilisez-en peu au départ . Vous pourrez toujours en rajouter pas en retirer !

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en n'a pas mis et on part de « fritons » maison donc « sans sel » et donc « sans problème »!

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiés

Pour les "sans sucre" il y en a dans les légumes (4/ 5 grs en moyenne et I.G 25 à 35), mais ce n'est qu'un petit plus dans votre assiette !

Pour les "sans gras" soyons honnête, c'est pas pour vous ... et vous le saviez bien puisque même les « fritons » de LVC s'ils sont le moins gras possible, ils le sont quand même .

A la limite, faites cuire de la ventrèche bien dégraissée « sous-vide » quelques instants au FAO jusqu'à ce que le gras soit complètement « vidé » de la viande et qu'elle ait commencé à « griller ».

T.S.V.P -->>

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou la.vieille.chouette@wanadoo.fr

N'utilisez pas le « jus » . Hâchez en mini-cubes de résultat et « montez » votre reste de sauce selon la recette . Je sais, c'est pas pareil

mais vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

T.S.V.P -->>

TOMATÉE MIEL ET ÉPICES mode LVC

Avec vos « réservas » du « ricantou » allez fabriquer une sauce infiniment préférable aux sauces et autres « ketchup » du commerce, bourrées d'un tas « additifs » et autres produits dont au fond on préfère ignorer les « effets collatéraux » . Elle sera à la fois la fois goûteuse et tellement plus parfumée ... Il va vous falloir très peu de temps et elle sera toujours prête à « passer à table » pour les « ZOKAZOUS » !

INGRÉDIENTS:

vos coulis de tomates mode LVC (note 1)	tomates fraîches.(note 1)
ail , échalote et oignons (note 3)	miel (note 2)
poudre d'épices de fumage	huile hibou colère et potion diable (note 4)
Poudre de Perlimpimpin	piquant de LVC
poudre d'herbe à curry (fiche saureta) (note 5)	

MÉTHODE:

Hachez finement votre mélange ail , échalote et oignons (note 3). Plus il sera fin, plus votre future sauce sera fluide .

Mettez chauffer votre coulis de tomates mode LVC (note 1) auquel vous allez ajouter vos aromates "cuisinés" et faites cuire le tout jusqu'à réduction qui vous convienne à vous « à pitchou foc »

Vous ajoutez alors quelques gouttes d' [huile hibou colère et potion diable](#) (5) , votre Poudre de Perlimpimpin + le piquant de LVC ainsi qu'un peu de votre poudre d'herbe à curry (fiche [saureta](#)) (note 6) . Attention des petites doses quand même car vous savez que ce sont des produits ... toniques !

Vous connaissez ma méthode « on peut toujours en ajouter, jamais en enlever !!

Faites-y fondre maintenant une bonne cuillère de miel et laissez « gourgouler à pitchou foc » au coin du feu un certain temps, que dis-je un temps certain car votre sauce va « exploser » peu à peu

En fin de cuisson , vérifiez l'assaisonnement . Rajoutez, selon le cas, de la poudre de Perlimpimpin et un rien de piquant LVC . Augmentez d' une mini-dose l'huile de hibou en colère et/ou la potion du diable, voir de l'herbe à curry si nécessaire .MAIS

Goûtez et vous vérifiez l'assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#)

Au besoin, vous pouvez redonner un coup de « girafe »(votre mixeur plongeant) surtout si vous voulez mettre votre sauce dans un flacon doseur souple : un grain, un grumeau risquerait de « bloquer » l'écoulement, voir d provoquer une « éruption » si le « bouchon » sautait d'un coup !!

Pour un usage « classique » utilisez la méthode habituelle lorsque vous aurez fini d'utiliser la sauce chaude . Vous ne stockerez la sauce au frigo pour quelques jours que bien refroidie à fond

Utilisations ultérieures : Prélever la sauce utilisée avec une cuillère absolument propre et laissez refroidir à fond avant de remettre au frigo, bien fermé. Vous aurez une utilisation optima dans une bonne semaine minimum . ATTENTION ne réchauffez chaque fois que la quantité que vous allez utiliser ce sera préférable

NB : Mais comme pour toutes les « tomatées » de LVC , là aussi, si vous mettez de la sauce bien bouillante dans des petits pots à couvercle à vis stériles remplis en laissant 1 cm d'air, au-dessus vous aurez des "réserves" . Vissez à fond le couvercle. Et retournez le pot sur un linge .

T.S.V.P -->>

NE PAS TOUCHER jusqu'à complet refroidissement . Vous aurez X "boîtes" d'avance à ranger dans vos "réserves" pour les "ZOKAZOU".

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) C'est le moment de sortir votre coulis de tomates à vous mais si vous n'en avez pas prenez un coulis de qualité, en flacon de verre (pas d'odeurs de "transfert" possibles) qui ne contient rien d'autre que de la tomate : VÉRIFIEZ L ÉTIQUETTE comme d'habitude, maintenant vous le savez ! Quant aux tomates, si ce n'est pas la saison des tomates de jardin, il vaut encore avoir recourt à une de vos "boîtes" préparées l'été dernier plutôt que des tomates de serre sans goût . Si vous en avez des fraîches au jardin (ou du marché) bien sûr, utilisez-les : c'est plus long ... mais vous y gagnerez au goût !!!

(note 2) Pour le miel ; bien sûr, si vous en trouvez du « vrai » miel de châtaignier, fort et typé est le meilleur . Surtout qu'il tiendra bien « tête » aux autres épices : l'équilibre des ingrédients c'est le secret de cette sauce

(note 3) Choisissez ici aulx , échalotes et oignons les plus "marqués" possible. Si vous en trouvez, choisissez de la petite échalote grise (bien "moche" mais tellement meilleure!) .

(note 4) voir la fiche de LVC "[huile hibou colère et potion diable](#)" : vous y trouverez tous les détails mais pensez que c'est "fort" . Utilisez-en peu au départ . Vous pourrez toujours en rajouter pas en retirer !

(note 5) La poudre d' herbes à curry : voir le fiche [saureta](#) est à utiliser avec parcimonie car elle a un parfum très marqué et elle donne une forte amertume dès qu'elle est utilisée à trop fortes doses

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en n'a pas mis donc pas de problème !!

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison"vérifiés

Pour les "sans gras" il y en a un peu dans l'huile de hibou en colère certes, mais il y en a bien peu ... et vous pouvez même n'utiliser que la potion du hibou en colère et tout risque est écarté !! Ce sera juste un peu moins moelleux . Une sauce presque « faites pour vous !! »

Pour les "sans sucre" il y en un peu dans les tomates c'est vrai, mais c'est surtout, bien évidemment dans le miel !!! Vous ne pouvez pas utiliser la recette initiale qu'avec l' « aménagement » suivant . Faites cuire au FAO la pulpe d'une courgette. Lui ajouter de la poudre de stévia + 2 ou 3 gouttes d'extrait LVC d'écorces d'oranges amères et de vanille . Bien broyer le tout . Incorporez cette pulpe au reste de la sauce . Laissez « gourgouler » à petit feu . Re-goûtez chaque fois que vous souhaitez rectifier l'assaisonnement avec vos outils habituels jusqu'à ce que «votre » sauce à vous flatte votre palais Je sais, c'est pas pareil

mais vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

T.S.V.P -->>

TOMATÉE DE FANNY LVC

Un air de soleil pour une sauce que vous pourrez utiliser froide comme chaude . Toujours une base simple pour vous : votre coulis de tomates mode LVC . Se gardera facilement au froid entre les utilisations plusieurs jours

INGRÉDIENTS:

vos coulis de tomates mode LVC (note 1)
ail , échalote et oignons (note 3)
Persillade mode LVC (note 4)
baies roses
Poudre d herbes pour « sans sel »

tomates fraîches.(note 1)
votre « pastis du papet »(note 2)
2 ou 3 étoile d'anis étoilée
un peu d'huile d'olives
piquant de LVC

MÉTHODE:

Hachez finement votre mélange ail (beaucoup!), échalote et oignons (note 3). Plus il sera fin, plus votre future sauce sera fluide et faites le « revenir » dans un peu d'huile d'olives .

Faire y revenir aussi vos étoiles de badiane (anis étoilée) et laissez bien mijoter pour que votre épice dégage son parfum au maximum

Mettez chauffer votre coulis de tomates mode LVC (note 1) . Ajouter une plus ou moins grosse cuillère de persillade de LVC selon vos goûts . Faites un petit « nouet » (voir sac à épices de LVC) avec vos baies roses et faites les « infuser » longuement dans votre coulis pour qu'elles dégagent tout leur parfum. Sortez votre « nouet » du coulis Laissez bien « mijoter »

Sortez les étoiles d'anis de la purée d 'aromates et ajouter dans votre coulis les légumes bien fondus et roussis . Faites cuire le tout jusqu'à réduction qui vous convienne à vous « à pitchou foc »

Vous ajoutez alors une petite cuillère de votre « pastis du papet », + votre Poudre de Perlimpimpin + le piquant de LVC ainsi qu'un peu de votre poudre d'herbe pour « sans sel » . Attention des petites doses quand même car vous savez que ce sont des produits ... toniques !

Vous connaissez ma méthode « on peut toujours en ajouter, jamais en enlever !!

En fin de cuisson **goûtez** et vous vérifiez l'assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [. votre cuillère à épices](#)

Au besoin, vous pouvez redonner un coup de « girafe »(votre mixeur plongeant) pour une sauce très fluide . Surtout si vous voulez mettre votre sauce dans un flacon doseur souple : un grain, un grumeau risquerait de « bloquer » l'écoulement, voir d provoquer une « éruption » si le « bouchon » sautait d'un coup !!

Pour un usage « classique » utilisez la méthode habituelle lorsque vous aurez fini d'utiliser la sauce chaude . Vous ne stockerez la sauce au frigo pour quelques jours que très bien refroidie

Utilisations ultérieures : Prélever la sauce utilisée avec une cuillère absolument propre et laissez refroidir à fond avant de remettre au frigo, bien fermé. Vous aurez une utilisation optima dans une bonne semaine minimum . ATTENTION ne réchauffez chaque fois que la quantité que vous allez utiliser ce sera préférable

NB : Mais comme pour toutes les « tomatées » de LVC , mettez de la sauce bien bouillante dans des petits pots à couvercle à vis stériles remplis en laissant 1 cm d'air, au-dessus vous aurez des "réserves" pour les « ZOKAZOU » .

T.S.V.P -->>

Vissez à fond le couvercle. Et retournez le pot sur un linge . NE PAS TOUCHER jusqu'à complet refroidissement .

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) C'est le moment de sortir votre coulis de tomates à vous mais si vous n'en avez pas prenez un coulis de qualité, en flacon de verre (pas d'odeurs de "transfert" possibles) qui ne contient rien d'autre que de la tomate : VÉRIFIEZ L ÉTIQUETTE comme d'habitude, maintenant vous le savez ! Quant aux tomates, si ce n'est pas la saison des tomates de jardin, il vaut encore avoir recourt à une de vos "boîtes" préparées l'été dernier plutôt que des tomates de serre sans goût . Si vous en avez des fraîches au jardin (ou du marché) bien sûr, utilisez-les : c'est plus long ... mais vous y gagnerez au goût !!!

(note 2) Pour le « pastis du Papet » que vous aviez fabriqué, il n'en reste pas dans votre « bar » : le jaune se boit trop bien dans votre « país » ? Testez le pastis « Bardouin » ou un « rayon vert » des Landes » ce sont des « pastis à l'ancienne » qui feront leur « effet » mais de grâce évitez les Ric... et autres trop loin de notre vieux « jaune » : des anciens ingrédients c'est le secret de cette sauce

(note 3) Choisissez ici aulx , échalotes et oignons les plus "marqués" possible. Si vous en trouvez, choisissez de la petite échalote grise (bien "moche" mais tellement meilleure!) .

(note 4) voir la fiche de LVC "[huile hibou colère et potion diable](#)" : vous y trouverez tous les détails mais pensez que c'est "fort" . Utilisez-en peu au départ . Vous pourrez toujours en rajouter pas en retirer !

(note 5) La poudre d'herbes à curry : voir la fiche [saureta](#) est à utiliser avec parcimonie car elle a un parfum très marqué et elle donne une forte amertume dès qu'elle est utilisée à trop fortes doses

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en n'a pas mis donc pas de problème !!

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiés

Pour les "sans gras" il y en a un peu dans l'huile de hibou en colère certes, mais il y en a bien peu ... et vous pouvez même n'utiliser que la potion du hibou en colère et tout risque est écarté !! Ce sera juste un peu moins moelleux . Une sauce presque « faites pour vous !! »

Pour les "sans sucre" il y en a un peu dans les tomates c'est vrai, mais c'est surtout, bien évidemment dans le miel !!! Vous ne pouvez pas utiliser la recette initiale qu'avec l' « aménagement » suivant . Faites cuire au FAO la pulpe d'une courgette. Lui ajouter de la poudre de stévia + 2 ou 3 gouttes d'extrait LVC d'écorces d'oranges amères et de vanille . Bien broyer le tout . Incorporez cette pulpe au reste de la sauce . Laissez « gourgouler » à petit feu . Re-goûtez chaque fois que vous souhaitez rectifier l'assaisonnement avec vos outils habituels jusqu'à ce que «votre » sauce à vous flatte votre palais Je sais, c'est pas pareil

mais vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

T.S.V.P -->>

TOMATÉE VERTE de LVC

Une « tomatée » très originale que la tomatée verte, introuvable dans aucun commerce : ce sera votre « spécialité » . Il n'y a qu'un problème , le produit de base : la tomate verte . Je vous parle de la tomate classique bien verte que vous avez la chance d'avoir sur vos plants au jardin (veinard (e) et qui commence juste à blanchir ! C'est à ce moment-là qu'il vous faut la cueillir et la déguster.

Mais si vous n'avez pas de jardin il y a un marché de producteurs près de chez vous alors, dans le « nord », il vous faudra juste bien négocier, expliquer ce que vous souhaitez : les « nordics » ça ne connaît pas ce délicieux légume...

Pour les garder « hors saison » comme d'habitude, vous avez fait quelques « boîtes » des dernières tomates qui n'ont pas rougi quand le soleil est parti avec ses chaussons d'hiver ... alors sortez un bocal ... et il ne reste presque rien à faire pour cette sauce à utiliser froide comme chaude . Elle se gardera facilement au froid entre les utilisations plusieurs jours

INGRÉDIENTS:

tomates vertes fraîches.(note 1)

ail , échalote et oignons (note 3)

["huile hibou colère et potion diable"](#)

miel (note 4)

piquant de LVC

si nécessaire un peu de « bulhon » de LVC

voir une « caca » de tomates vertes (note 1)

persillade LVC (note 2)

[poudre d'herbes pour « ss sel »](#)

un peu d'huile d'olives

MÉTHODE:

Hachez finement votre mélange ail (beaucoup!), échalote et oignons (note 3). Plus il sera fin, plus votre future sauce sera fluide et faites le « revenir » dans un peu d'huile d'olives .

1 / Concassez vos tomates vertes en très petits cubes et ajoutez les pour qu'ils fondent et dorent parfaitement. Ajoutez un rien de « bulhon » et laissez mijoter

2/ Si vous avez sorti une de vos « boîtes », avant de mixer les fruits avec votre « girafe » , vérifiez qu'il ne reste pas de peaux raides sur les fruits . En effet, si le mûrissement du fruit n'était pas parfait, la peau risque de s'être « raidie » à la cuisson . Il y aurait un risque de petits « flocons amers » . Retirez-les dans ce cas

A partir de ce moment la technique est la même : Ajoutez une plus ou moins grosse cuillère de persillade. Pour le miel de même , **selon vos goûts** : le miel ne doit pas « dominer » sauf si vous souhaitez un goût « sucré-salé » . Laissez bien « mijoter » . Faites cuire le tout jusqu'à réduction qui vous convienne à vous « à pitchou foc »

Assaisonnez avec votre ["huile du hibou colère et/ou sa potion du diable"](#) , piquant LVC ainsi qu'un peu de votre poudre d'herbe pour « sans sel » . Attention des petites doses quand même car vous savez que ce sont des produits ... toniques !

Vous connaissez ma méthode « on peut toujours en ajouter, jamais en enlever !!

En fin de cuisson **goûtez** et vous vérifiez l'assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) **T.S.V.P -->>**

Au besoin, vous pouvez redonner un coup de « girafe »(votre mixeur plongeant) pour une sauce très fluide . Surtout si vous voulez mettre votre sauce dans un flacon doseur souple : un grain, un grumeau risquerait de « bloquer » l'écoulement, voir de provoquer une « éruption » si le « bouchon » sautait d'un coup !!

Pour un usage « classique » utilisez la méthode habituelle lorsque vous aurez fini d'utiliser la sauce chaude . Vous ne stockerez la sauce au frigo pour quelques jours que très bien refroidie

Utilisations ultérieures : Prélever la sauce utilisée avec une cuillère absolument propre et laissez refroidir à fond avant de remettre au frigo, bien fermé. Vous aurez une utilisation optima dans une bonne semaine minimum . ATTENTION ne réchauffez chaque fois que la quantité que vous allez utiliser ce sera préférable

NB : Mais comme pour toutes les « tomatées » de LVC , mettez de la sauce bien bouillante dans des petits pots à couvercle à vis stériles remplis en laissant 1 cm d'air, au-dessus vous aurez des "réserves" pour les « ZOKAZOU » . Vissez à fond le couvercle. Et retournez le pot sur un linge .

NE PAS TOUCHER jusqu'à complet refroidissement .

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Il n'y a pas des tomates vertes en toutes saisons! Donc pensez lorsque vous en trouvez (ou que vous sortez les pieds du jardin à les pendre tête en bas pour que les fruits pas trop vêts puissent finir de « virer » et deviennent d'excellentes tomates vertes fraîches, voir de bonnes « cacas » pour cet hiver !

N B : Si vous voyez que les petites dernières vont se dessécher mais pas mûrir, profitez-en donc pour en faire des tomates vertes au vinaigre en vous inspirant de la [recette des « cornichons à moa » de LVC](#)

(note 2) [la persillade](#) sera choisie bien parfumée en herbes du jardin pour bien donner du goût à la sauce

(note 3) Choisissez ici aulx , échalotes et oignons les plus "marqués" possible. Si vous en trouvez, choisissez de la petite échalote grise (bien "moche" mais tellement meilleure!) .

(note 4) Choisissez un miel pas trop typé pour une fois, prenez plutôt de l'acacia ou un « toutes fleurs » de printemps : la tomate verte est beaucoup moins acide que la tomate rouge et ce serait trop fort, pas assez « équilibré

(note 5) Si vous n'avez pas droit aux corps gras, faire cuire les légumes et aromates soit à la vapeur soit dans une cocotte dans votre FAO : vous obtenez un mélange "moelleux" à finir d'assaisonner en mélangeant vivement . Pour une purée très fine que vous pouvez passer le tout au mixer si vous le souhaitez

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en n'a pas mis!

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison"vérifiés

Pour les "sans sucre" il y en a dans les légumes (4/ 5 grs en moyenne et I.G 25 à 35), mais ce n'est qu'un petit plus dans votre assiette!

Pour les "sans gras" utilisez **la méthode de la note 5** systématiquement et, ça marchera parfaitement car en fait vous aurez que très , très peu "d'huile" de hibou en colère. Donc c'est négligeable pour vous et votre sauce sera quand même très bien.

Et puis vous connaissez ma formule :
ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

T.S.V.P -->>

UNE TOMATÉE VERTE de LVC à la menthe aux cerfs

Servez-vous de la recette de la tomatée verte de LVC juste au-dessus mais changez les herbes et épices utilisées .

Pensez que vous pourrez utiliser hors saison la menthe aux cerfs que vous avez séchée cette été : attention la force de la poudre d'herbe sèche est différente de la plante fraîche mais vous pouvez sortir une branche dans une boîte étanche (ou « sous-vide ») de votre « congélateur-coffre-au-trésor » que vous pourrez « effeuiller » comme de la fraîche

Cette sauce peut se consommer chaude mais elle est moins « forte » froide bien que très parfumée . Elle se gardera facilement au froid entre les utilisations plusieurs jours

INGRÉDIENTS:

tomates vertes fraîches.(note 1) voir une « caca » de tomates vertes (note 1)

ail , échalote et oignons (note 3) persillade LVC (note 2)

"huile hibou colère et potion diable" poudre de Perlimpimpin

un peu d'huile d'olives piquant de LVC

brins de menthe aux cerfs

MÉTHODE:

Comme l'autre recette du-dessus mais ajouter la menthe aux cerfs hachée très finement à votre persillade . ATTENTION la menthe aux cerfs est très forte de goût et faites bien un essai avec votre potiot à tester ou votre cuillère à épices

Vous pourrez toujours en ajouter , jamais en retrancher

UTILISATIONS

Cette sauce est particulièrement savoureuse avec les poissons qu'ils soient frits, grillés ou pochés mais elle est aussi remarquable avec les viandes blanches, tant chaudes que froides

Mêmes observations pour

LES NOTES TECHNIQUES ET DIÉTÉTIQUES
que la recette précédente au-dessus

T.S.V.P -->>