



## Des AULX, des ÉCHALOTTES et des OIGNONS

### SAUCES ET AUTRES USAGES

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 le contenu du « ricantou »

C'est lorsqu'on est pressé par le temps ou l'imprévu qu'on apprécie d'avoir fait « un peu plus » il y a quelques temps car on « récupère » largement le petit effort

Revoyez, à toutes fins utiles, [la fiche des stérilisations de LVC](#) : vous allez sûrement vous en servir !

### DE L'AIL, DES AULX

Vous avez ramassé tous les bulbes d'ail du jardin, vous les aviez bien mis sécher et vous vous apercevez que la saison ayant été tellement mouillée les aulx sèchent mal et ont tendance à moisir . N'attendez pas . Installez-vous confortablement avec le fond sonore que vous aimez (ou une émission de cuisine à la télé sur laquelle vous jetterez un œil au besoin) ,

Sortez votre [découpoir de LVC](#) pour les épluchures qui partiront tout à l'heure au compost et votre petit couteau « bec d'oiseau » pour plus d'adresse .

Les gousses d'ail suintent du suc bien collant lors de l'épluchage et vos doigts vont s' « empêguer » très vite alors prévoyez un chiffon (ou papier-chiffon) humide pour vous « dé-pêguer » les doigts de temps en temps .

#### « Potiots d'aulx » version 1

Épluchez vos gousses et rangez-les dans des petits pots avec couvercles à vis bien stérilisés (voir [la fiche des stérilisations de LVC](#) : Vous pouvez les tasser si vous êtes susceptible d'utiliser le bocal après ouverture très rapidement car comme toute conserve votre bocal une fois ouvert doit être consommé le plus rapidement possible . Inversement si vous le souhaitez vous pouvez ne mettre que votre volume d'ail que vous êtes, vous, à même d'utiliser aussitôt

Ajoutez une cuillère à moka d'eau et fermez soigneusement le couvercle . Stérilisez dans votre stérilisateur 1/2 heure à partir de l'ébullition .

Si vous avez une petite quantité de bocaux vous pouvez les stériliser dans votre cocotte-minute (pardon marmite à pression!) .

Vous pouvez même utiliser la méthode « conserve en urgence de LVC » avec votre cher FAO

**Utilisation:** les gousses sont utilisables directement en sortant de leur « potiot » . Elles sont devenues tendres et vous n'avez nul besoin de les mixer pour obtenir une belle pulpe, base de n'importe quelle sauce

#### « Potiots d'aulx » version 2

Même technique mais vous ne les épluchez pas : vous ne laissez que la « chemise de dessous » . Vous rangez dans vos « potiots » et vous ajoutez nettement plus d'eau : mi-hauteur . Fermez et stérilisez comme la version 1

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

**Utilisation:** les gousses sont utilisées en sortant de leur potiot . En les écrasant entre votre pouce et votre index la chair sort comme votre dentifrice de son tube ! Vous pouvez aussi les utiliser telles qu'elles en décor savoureux sur votre assiette garnie : votre convive extraira lui-même « la subtentifique moelle » en pressant la chemise de la gousse avec sa fourchette

### « Potiots d'aulx » version 3

Épluchez vos gousses et faites les cuire soit à la vapeur, soit dans votre « cocotte pour votre FAO » . Mixez les gousses cuites et mettez bouillant en pots la pulpe obtenue dans vos potiots justes stérilisés et encore chauds . Serrez vivement le couvercle et retournez sur un plan de travail froid et au frais .

NE PAS TOUCHER AVANT COMPLET REFROIDISSEMENT

POUR QUE LA STÉRILISATION SOIT PARFAITE

Vérifiez à froid la bonne fermeture . Vous pouvez éventuellement re-stériliser votre pulpe « classiquement » si quelque « cacas » s'était mal fermée

Si vous avez une petite quantité de bocaux vous pouvez les stériliser dans votre cocotte-minute (pardon marmite à pression!) .

**Utilisation:** Vous pouvez utiliser cette pulpe directement à sa sortie du pot pour obtenir n'importe quelle sauce

N B : Ces méthodes s'appliquent bien évidemment si vous avez acheté un stock de têtes lors d'une « fête de l'ail » dans le midi ou lors d'une « promotion » chez votre « légumier » habituel et que vous ne voulez pas risquer d'en perdre

### UTILISATIONS DANS QUELQUES SAUCES

Comme avec de l'ail frais cuit vous pouvez corser des sauces froides :

- des « fromagées » mode LVC
- des sauces aux légumes
- des sauces légères avec des herbes
- des « tomatées » mode LVC [voir la fiche](#)
- des vinaigrettes diverses

de même, vous pouvez corser des sauces chaudes:

- des « béchamels » et leurs variantes
- des sauces aux légumes
- des jus de viandes
- des « tomatées » mode LVC [voir la fiche](#)

et bien sûr

utilisez-les pour des beures d'ail, des « bouhlons », des court-bouillons, pour des huiles (ou des vinaigres) parfumés, des potages etc ... où il ne restera pas de « foncilles » ou autres petits « flotteurs » qu'il n'est pas forcément agréable de retrouver sur la langue ...

### DE L'OIGNON, DES OIGNONS

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

## DE L'OIGNON, DES OIGNONS

Selon des techniques voisines nous allons préparer les oignons du jardin ou une bonne occasion sur votre marché : on gagne de l'argent (c'est toujours moins cher en quantité), du temps (pratique pour les «ZOCAKOU ») ,...et même des larmes (pour ceux qui craignent l'effet de l'acide sulfonique du suc d'oignon sur les glandes lacrymales)

S'il s'agit de petits oignons blancs pas de possibilités multiples : très frais, frottez-les entre eux dans une bassine avec très peu d'eau : la première peau se détache bien . Vous n'avez plus qu'à couper la tige et rafraichir les racines .

Préparation des « boîtes » ,« cacas » et autres potiets comme les aulx

Pour les oignons « ordinaires » . Enlevez la tige puis coupez en deux le bulbe (morceaux à poser la face coupée) sur votre [découpoir de LVC](#) qui est recouvert d'une pellicule d'eau : le gaz se dissout dans l'eau et vous ne pleurez pas !

Comme la coupe est « mouillée » enlevez juste la première peau en partant du côté de la racine : toujours pas de larmes . Puis vous enlevez en dernier les racines et mettez l'oignon dans le bocal avec un peu d'eau . Fermez-le provisoirement et il est prêt à être stérilisé selon les méthodes évoquées plus haut . Rangez-les dans des petits pots avec couvercles à vis bien stérilisés (voir [la fiche des stérilisations de LVC](#) :

... et passez à l'oignon suivant .

Si vous en faites une grosse quantité, épluchez-les et plongez les aussitôt dans une jatte pleine d'eau au fur et à mesure .

Rappelez-vous la fiche de « [découpe des oignons de LVC](#) » c'est une super base pour un travail « en grand » ! Bien sûr, vous pouvez opter pour une découpe en petits cubes et faire des « boîtes » de mini-cubes que vous ouvrirez au moment où vous en aurez l'usage ... Mais, vous prendrez plus peine et ce ne sera pas très efficace. Car stérilisés les morceaux pourront indifféremment se découper facilement en petits cubes ... ou se mixer en purée sans une seule larme !

Donc, si vous désirez simplement avoir sous la main de la pulpe d'oignons en réserve pour cuisiner directement voici quelques idées :

### « Potiets d'oignons » version 1

Épluchez vos oignons « en gros » et mettez-les dans l'eau dans une jatte . Mettez un peu d'eau dans votre « cocotte minute » mettez les oignons dans le panier et cuisez-les une dizaine de minutes : bien tendres il ne vous reste plus qu'à les mixer avec votre girafe .

Faites bien bouillir la pulpe obtenue et versez dans vos « potiets » bien stérilisés . Serrez bien le couvercle et retournez sur un plan de travail froid et au frais .

NE PAS TOUCHER AVANT COMPLET REFROIDISSEMENT

POUR QUE LA STÉRILISATION SOIT PARFAITE

Vérifiez à froid la bonne fermeture . Vous pouvez éventuellement re-stériliser votre pulpe « classiquement » si quelque « cacas » c'était mal fermée

Si vous avez une petite quantité de bocaux vous pouvez les stériliser dans votre cocotte-minute (pardon marmite à pression!) voir tout simplement dans votre FAO.(voir [la fiche des stérilisations de LVC](#) )

**Utilisation:** Vous pouvez utiliser cette pulpe directement à sa sortie du pot pour obtenir n'importe quelle sauce

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

## UTILISATIONS DANS QUELQUES SAUCES

Comme avec de l'oignon frais cuit vous pouvez corser des sauces froides :

- des sauces aux légumes
- des « tomatées » mode LVC [voir la fiche](#)
- des vinaigrettes diverses

de même, vous pouvez corser des sauces chaudes:

- des « béchamels » et leurs variantes
- des jus de viandes
- sauce Soubise « expresse »
- des « tomatées » mode LVC [voir la fiche](#)
- et aussi

utilisez-les pour des beurres d'oignon, des « bouillons », des court-bouillons, pour des huiles (ou des vinaigres) parfumés, des potages, pour des purées d'oignons servies avec poissons ou viandes grillées, des veloutés d'oignon etc ...

ATTENTION cette purée d'oignons est particulièrement « fragile » : elle doit être utilisée au plus vite lorsqu'elle est ouverte car elle a tendance à fermenter rapidement

## « ÉCHALOTADE » ET « ÉCHALOTINE »

Vous pouvez utiliser des échalotes (et autres échalions) exactement de la même façon . Vous disposerez ainsi toujours d'aromates pratiques pour des sauces froides ou chaudes, pour des bouillons, pour agrémenter des farces , pour des potages ... pratique pour les « ZOKAZOU » et jamais de pertes ... juste les épiluchures au compost qui reviendra « tonifier » votre terreau dans le jardin ou vos jardinières du balcon

comme pour l'oignon, je vous conseille une versuion « pré\_cuite » de l'échalote mixée à la girafe . Et utilisez la pulpe directement bien bouillante pour fabriquer vos « boîtes » (cacas, bocaux, potiot) toujours avec les mêmes techniques de stérilisation .(voir [la fiche des stérilisations de LVC](#) )

Utilisations :

Tel quel à la sortie du potiot, selon votre goût, en variant les assaisonnements vous obtenez une « échalotade » ou une « échalotine » qui accompagnera superbement un poisson ou un poulet crapaudine grillés au barbecue

## NOTES DIÉTÉTIQUES

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

Pour les "sans gluten" pas de problème non plus

Pour les "sans gras" tout va bien:y'en a pas !

Pour les "sans sucre" il y en un peu dans les bulbes que vous allez utiliser mais vous n'allez pas en manger des kilos : ce sont des « aromates »

et vous connaissez ma formule :

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