



DES SAUCES CLASSIQUES , DES BASIQUES

DES VARIANTES, DES NOUVELLES DES CONNUES ... OU DES INCONNUES

DES CHAUDES ET DES FROIDES DES "SUCREES" OU DES "SALEES"

et plein d'idées "vieille chouette"

Chaque recette a toujours une note "technique" qui l'accompagne expliquant ... (au mieux ???) la sélection des produits, les "tours de main", les astuces que vous retrouverez dans les parties "recettes de base" et dans les "boîtes à idées"

Comme d'habitude la recette est suivie de ses variantes parfois mais toujours de ses versions "régime" pour mes amis :

bien sûr "sans sel" puisqu'ainsi que je vous l'ai indiqué , même si c'est pas pareil, on peut rajouter du sel ... mais on ne peut pas en enlever !

et toujours une note diététique pour les "sans sucre" ou "sans gras" ou "sans gluten"

MAIS comme toujours, si vous avez un doute ? besoin d'un conseil ?? appelez "la vieille chouette" au : 05. 63. 63. 10. 63 et insistez car les vieilles chouettes et les vieux hiboux deviennent sourds alors laissez-nous un message et nous vous rappellerons bien vite ! Commençons par les "classiques"

Sauce Béchamel

Sorte de sauce blanche inventée par le cuisinier de Louis XIV le sieur Béchamel ... un cuisinier passé à la postérité pour une seule sauce !!!

Ingrédients :

farine (note 1)

lait (note 3)

beurre (note 2)

poivre sel??

Méthode :

Faites chauffer le lait et laissez le bouillir un peu (note 3) en "crevant" la peau pour qu'il ne déborde pas (NB si vous enlevez cette peau qui est essentiellement constituée de crème , vous enlevez une grande partie du gras ... mais aussi de la saveur !)



Faites fondre le beurre (note 1) . Jetez la farine en pluie et tourner jusqu'à obtenir une crème onctueuse . Versez d'un coup le lait chaud en fouettant énergiquement sans arrêt . La sauce s'épaissie peu à peu .

Trop épaisse ?? lorsque les bulles se forment : vous rallongez d'un peu de lait chaud

NOTES TECHNIQUES

(note 2) Bien sûr vous pouvez utiliser un bon beurre demi-sel , du breton aux parfums de landes et d'embruns ...

(note 3) Pensez à utiliser du lait d'amandes ou de soja pour faire une sauce compatible avec la maladie coeliaque ! votre béchamel avec le lait d'amandes sera merveilleuse avec un gratin de légumes , choisissez le lait de soja pour les légumes verts et testez le lait de coco pour les poissons . C'est doux, onctueux , raffiné ... du reste tenez-moi au courant !

NB Si la sauce a tendance à faire des grumeaux , donnez donc un petit coup de "girafe" dans votre sauce avant de vous en servir !

Vous n'avez pas de "girafe"? versez dans votre mixer avec un peu de lait et faites tourner . Mais vous n'avez de mixer ? Versez dans une bouteille avec capsule . Fermez bien hermétiquement et secouez la bouteille (pliée dans un torchon pour éviter les projections si ça s'ouvrait !) avec énergie . C'est fait !

NOTES DIETETIQUES :

(note 1) La farine de blé peut être remplacée par de la farine de riz , de la maïzena délayée à froid pour les "sans gluten"

Pour les "sans sucre" renoncez à la béchamel car il faut absolument un "liant" et toutes des "farines" vous sont interdites mais consolez-vous, vous, vous avez droit à la hollandaise ci dessous !

Pour les "sans gras" (voir note 2) on peut utiliser de la margarine "régime" aux O... etc ... Mais à tout prendre de l'huile d'olive de qualité qui n'est pas plus nocive pour le régime surtout si la sauce doit accompagner légumes ou poissons . En revanche pour accompagner une viande il vaut mieux éviter la légère amertume que donne l'huile d'olive . Vous pouvez utiliser du lait écrémé sans problème . De même par exemple pour du poisson ou des légumes vous pouvez couper le lait avec du bouillon de cuisson .

Et s'il ne vous faut absolument pas de corps gras vous pouvez délayer de la maïzena dans le liquide froid et cuire doucement en tournant pour obtenir un "genre béchamel" . D'accord c'est plutôt une "sauce blanche". Bref c'est pas pareil ... mais vous savez bien :

ON FE CE KOI KON PEU AVE CE KOI KON A

T.S.V.P -->



Sauce Hollandaise

Un grand classique , un peu délicat mais qui vous récompensera de votre effort !

Ingrédients :

1 gros oeuf (2 personnes)

150 g de beurre

Sel fin ???

Citron

Méthode :

Mettre le jaune d'oeuf dans une petite casserole. Ajouter une cuiller d'eau froide. Remuer avec une cuillère en bois. Ajouter le sel??? et un filet de citron. Couper le beurre en très fines lamelles et réserver dans une assiette.

Mettre votre casserole dans un bain-marie (voir mon "bain Marie" "vieille chouette"!) , tourner lentement avec la cuiller en bois pendant quelques secondes. Ajouter le beurre dans la casserole. tourner en continu sans arrêt. Lorsque le beurre est fondu et que la sauce s'épaissit, elle commence à prendre. Continuer à tourner jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse. Servir chaud !

NOTES TECHNIQUES

NB- Cette sauce est une des plus difficiles à réussir car elle nécessite des conditions de mélange et température adéquates. **Ne surtout pas arrêter de tourner doucement et toujours de la même façon .** Cette sauce est particulièrement recommandée pour les asperges fraîches et certains poissons comme le turbot ou le colin pochés. .. classiquement mais essayez là, dès que vous aurez le "truc" c'est assez vite fait) avec des légumes vapeur ou des papillotes d' "herbes folles" un peu corsées qu'elle magnifiera !

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" ... si vous n'en mettez pas ... il ne viendra pas tout seul dans la sauce ... et même si ce n'est pas "basses calories" c'est si bon !! ... Et après tout c'est "régime"

Pour les "sans gluten" tout va bien c'est tout à fait pour vous

Pour les "sans gluten" pas de problème non plus que pour les "sans sucre"

MAIS ATTENTION formellement interdit pour les "sans gras" bien sûr ... Trouvez plus loin quelques autres sauces très sympas et ... qui seront quand même un peu plus régime . Vous savez bien :

ON FE CE KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

T.S.V.P -->

CAVIAR DE SUREAU

ATTENTION IL Y A DEUX SUREAUX

l'herbacé (la plante monte du sol et les corymbes montent vers le haut : TOXIQUE)
le ligneux un arbuste dont les corymbes descendent vers le bas ... qui lui est délicieux et vous réservera plein de bonnes surprises culinaires ... Dont un "caviar" ... qui sort des sentiers battus .



Méthode

On ne peut faire plus simple : Égrainez soigneusement les grappes et surtout ne laissez pas de grains verts pas mûrs et acides . Remplir de petits bocaux à vis (ou des "familia wiss" de 250 grs) . Fermez .
Stérilisez C'est tout !

Il ne vous restera plus qu'à les égouttez (garder le jus pour colorer et parfumer une sauce) et à les déposer délicatement à la cuillère sur des toasts de saumon fumés, une cuillère dans une soupe de citrouille (juste au milieu au dernier moment effet couleur .. et goût garantis) ou simplement sur une petite croûte de pâte feuilletée

Et bien sûr en cuisine "sucrée" sur une purée de pommes et coings , avec une glace au nougat ou sur une poire au vin : le contraste avec la rouge violet de la poire s'assorti du contraste gustatif entre le fondant de la poire et le craquant des baies de sureau ... un poème

NOTES DIETETIQUES :

Pour une fois , les "sans sel", les "sans gras", les "sans gluten" et même

les "sans sucre" (pratiquement pas d'hydrates de carbone mais beaucoup de parfum !!)

Tout le monde y a droit ! **Alors profitez-en**

ON FE CA KOI KON VEU AVE CA

PUR JUS DE SUREAU NATUREL

Comme je vous l'ai dit dans l'article précédent dans le "caviar" de sureau, ne surtout pas confondre les deux sureaux

l'herbacé (la plante monte du sol et les corymbes montent vers le haut : TOXIQUE)

le ligneux un arbuste dont les corymbes descendent vers le bas ... qui lui est à la fois goûteux et plein de ressources culinaires .

Mais renseignez-vous avant d'en ramasser vers les vergers pour qu'ils n'aient pas reçu des "traitements" gratuits par des vents généreux . Les risques sont limités car on ne traite pas avant la récolte qui est encore en cours à cette saison pour les fruits d'automne et comme c'est un arbuste sauvage et quasi inutile dans l'industrie (sauf depuis quelques années où il commence à être utilisé comme colorant "bio" dans les glaces, les confitures "fruits rouges " etc ..) les risques sont très limités

C'est un travail certes un peu long mais qui vaut la peine . C'est très salissant car le sureau tache beaucoup et de façon très tenace : il servait autrefois de teinture car la matière colorante adhère particulièrement aux matières naturelles (laine , soie .. et peaux !) Aussi prenez un tablier "à jeter" et des gants . Vous êtes prêt ??

Ingrédients :

des baies de sureau

Beaucoup de patience

Méthode:

J'espère que vous en avez trouvé beaucoup ... ce qui devient de plus en plus problématique avec les "remembrements" qui ont supprimés les haies . Il ne sera pas "sulfaté" exprès aussi il sera encore plein de milliers d'insectes et vous devrez le laver abondamment avant pour que l'eau ne rentre pas dans les baies

Triez soigneusement les baies une par une car il ne doit pas rester de baies vertes (peuvent être toxiques pas mûres) d'où la "patience"Les faire juste "éclater" avec très peu d'eau au fond de la bassine à confiture . et les passer au "moulin à légumes" de grand'mère car les centrifugeuses modernes ne marchent pas . et là il vous faut un ingrédient que j'avais oublié : de bons muscles pour tourner 8 tours dans un sens (ça écrase) et 2 tours dans l'autre pour relever le tout et repartir dans le bon sens jusqu'à ce que plus une goutte de jus ne sorte dessous . Jetez les débris dans votre compost vous serez émerveillé des résultats pour vos fleurs l'an prochain !!



Remettez le jus obtenu dans la bassine et laissez prendre quelques bouillons . Versez dans vos "bouteilles à étrier" (vous savez ces anciennes bouteilles à bière, à limonade avec leur étrier qui retient un joint en caoutchouc . Vous voyez ce que je veux dire ??? Du reste regardez les fiches de "stérilisation des conserves LVC pour mémoire . Bouchez-les tout de suite et mettez-les stériliser sans attendre . Stérilisé , le jus se gardera sans problème

Vous voulez en utiliser du frais ?? Attention il ne se conserve pas il fermente tout de suite . On faisait, dans le temps , dans certaines régions "une piquette noire " avec du sureau . Ce "vin" là n'était pas très "catholique" , il avait des effets "secondaires" (diarrhées, hallucinations etc..) . On lui préférait le "vrai vin" réservé pour la messe ou la table du "maître" ... on lui ajoutait juste un peu d'eau ...**T.S.V.P-->**

Utilisations??

J'ai, failli dire infinies , c'est pas tout a fait vrai car le petit goût sauvage , kérérement âpre de baie sauvage ne plaît pas à tout le monde mais essayez le :

- nature avec une eau bien fraîche plate ou pétillante il désouffe très bien
- des délicieux cocktails (voir la fiche)
- pour "déglacer" une sauce (viandes rouges ou abats)
- fond de sauce pour gibiers ou volailles
- un délicieux "coulis-sauce" nature sur des légumes vapeur
- un rien sur des laitages (fromage frais (salé, ou sucré) ou yaourts)
- en pannacotta
- avec des compotes, des fruits frais
- ou pour remplacer le sirop de fruits en conserve

Bref, je suis persuadée que maintenant que vous avez goûté, vous lui trouverait mille usages . Pensez à les partager avec moi !!!

J'oubliais de vous dire que le sirop (le jus cuit avec beaucoup de sucre se conserve bien lui) est excellent pour les maux de gorge et la toux . Pour les "sans sucre" ??? Ce n'est pas le sucre qi lui donne ses vertus bien évidemment , buvez-le pur ! Trop âpre dites-vous ?? Un rien de poudre de stévia mélangez au dernier moment et vous êtes "paré" pour l'hiver !

NOTES DIETETIQUES :

Pour une fois , les "sans sel", les "sans gras", les "sans gluten" et même

les "sans sucre" (pratiquement pas d'hydrates de carbone mais beaucoup de parfum !!)

Tout le monde y a droit ! **Alors profitez-en**

ON FE CA KOI KON VEU AVE CA

J'ai oublié de vous dire que si par malheur votre gant c'est percé et que vos doigts sont tous noirs , pas de panique , frottez avec des raisins verts . Ce n'est plus la saison ??? Sortez votre verjus et le tour est joué .

Vous n'en avez pas fait ?? Dommage vous aviez la recette ! Dans ce cas , gardez votre tablier et trempez vos mains dans de l'eau assez chaude fortement javelisée . Rincez bien . Széchez vos mains et enduisez(-les avec quelques gouttes de glycerine ? Séchez les bien on voit plus rien ... mais vous allez vous régaler !

UNE SAUCE "SATAY" classique

Ingrédients

2 Cuil. à soupe d'huile de tournesol
1 boîte de lait de coco non sucré (40 cl)
2 cuil. à soupe de sucre

2 cuil. à soupe de pâte de curry doux
150 g de beurre de cacahuète
3 cuil. à soupe de vinaigre de riz

méthode

Chauffez l'huile sur feu moyen dans une casserole. Ajoutez la pâte de curry et laissez-la fondre. Versez le lait de coco, mélangez bien et laissez mijoter 2 minutes en remuant.

Ajoutez le beurre de cacahuète, le sucre et le vinaigre. Remuez bien puis laissez mijoter en remuant à peu près pendant 10 minutes jusqu'à ce que la sauce ait une consistance crémeuse.

Versez la sauce dans un pot, laissez refroidir et stockez au réfrigérateur.

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème c'est parfait !

Pour les "sans gluten" (vérifiez s'il n'y a pas de farine dans votre pâte de curry ou le beurre de cacahuètes industriels) tout va bien

Attention pour les "sans gras" huile et cacahuètes ne sont pas pour vous . Désolée essayez plutôt une autre sauce ... dites vous que vous n'auriez pas aimé !!

Pour les "sans sucre" pas de soucis *en utilisant un édulcorant* de votre choix à la place du sucre . Pensez à utiliser un édulcorant thermostable et si vous n'en avez pas , attendez le refroidissement partiel et ajoutez le "faux-sucre" à la fin en touyant énergiquement .



UNE SAUCE "SATAY" d'une vieille chouette

ingrédients

De l'huile si possible de sésame
lait de coco nature (note 1)
du sucre "rabaya" (note 2)
des oignons doux

1 cuill de curry en poudre
des cacahuètes grillées sans sel (note 3)
du vinaigre de riz ou du verjus
poudre de Perlimpimpin

T.S.V.P-->

méthode

Décoquillez les cacahuètes et leur enlever la petite peau rouge . Les pulvériser soigneusement dans votre moulin magique .

Coupez très fin les oignons et faites les revenir dans l'huile . Lorsque l'eau de végétation est évaporée ajoutez le curry et faire cuire à feu vif quelques instants : l'épice va développer au mieux son arôme.

Ajoutez la poudre de cacahuètes puis le lait de coco en quantité idoine pour obtenir une pâte à bonne consistance en tenant compte du verjus que vous ajouterez à la fin quand la sauce aura "re glouglouté".

Vérifiez l'assaisonnement après avoir ajouté la poudre de Perlimpimpin

Cette sauce peut être consommée chaude : elle est plus "corsée" mais elle peut aussi (... si il en reste) être gardée au frigo pour une autre utilisation ... par exemple en accompagnement d'une viande froide ... ou de légumes vapeur ou sautés !

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Faites donc un lait de coco maison (voir la recette des laits végétaux) à partir de noix de coco en poudre si vous ne trouvez pas de lait de coco tout prêt .. et ça ne gêtera rien !

(note 2) Utilisez de préférence du sucre "rabaya" (brut) ou à défaut de la "vergeoise" si vous pouvez sucrer .

'(note 3) Si vous en trouvez encore prenez donc des cacaouetes "brutes" de notre enfance . Vous en serez quitte à les décortiquer vous même ... mais on peut faire ça la veille " j'en mange une, j'en mets une ... ou plus" de côté pour la sauce pendant l'apéritif ... Tant pis si l'on vous aide il faudra plus de cacaouètes car vous devrez inviter vos aides ! Mettez ces cacaouetes sur une plaque dans un four chaud pour les griller en les secouant de temps en temps . Sinon ?? graisser au pinceau une poêle Tefal brûlante et faites "sauter" vos grains jusqu'à la couleur (et donc au goût) qui vous plait

NOTES DIETETIQUES

"sans sel" ?? y'en a pas

Pour les "sans gluten" ou les "sans sel" pas de problème c'est parfait !

Pour les "sans sucre" pas de soucis *en utilisant un édulcorant* de votre choix à la place du sucre

Mais Attention pour les "sans gras" huile et cacahuètes ne sont pas pour vous . Si vous vous en servez juste pour assaisonner à dose homéopathique avec légumes ou poisson vapeur , voir une viande maigre ... vous pouvez essayer mais attention je vous laissez pas entraîner mais essayez plutôt une autre Je sais bien c'est pas pareil mais vous savez bien

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A