



SAUCES AVEC DES FRUITS

TECHNIQUES GÉNÉRALES

La majorité des sauces mode LVC sont fabriquées à partir d'un fruit , voir de plusieurs fruits qui constitueront la base des futures sauces

FRAIS :

Il pourra éventuellement être utilisé « nature », cru : on mixte la pulpe du fruit épluché et on « monte » la sauce à partir de cette pulpe avec aromates, épices etc ...

Il pourra être utilisé après cuisson (surtout pour les fruits durs) soit à la vapeur, au FAO, voir rôti au four afin de pouvoir avoir une base (plus ou moins « lisse » au goût) pour la future sauce

SECS : les fruits pourront être utilisés tels quels (pour des Plombières) voir réhydratées à froid ou après cuisson

Ils seront aussi utilisés sous forme de « farines » obtenues en pilant les graines dans un de vos [« moulins de LVC »](#)

PRÉCAUTIONS ET ASTUCES GÉNÉRALES

Stockez vos sauces BIEN REFROIDIES dans des bocaux avec couvercles à vis et prévoyez un film étirable sous le bouchon pour éviter l'oxydation par l'acide des sauces

ASTUCE PRATIQUE Si vous les stockez sur un « plateau » où les « potiots » sont calés cela vous permettra de les sortir d'un coup sur la table au moment du service ... et de les rentrer vite au frais après usage

De plus vous pourrez réchauffer éventuellement certaines de vos sauces sans le couvercle qui ne sera donc pas brûlant pour le service . Mais faites bien attention , je vous préciserais toujours si la sauce supporte le « réchauffage » . Dans tous les cas, lorsque c'est possible, ne réchauffez pas toute la « réserve, mais juste la quantité nécessaire car ce n'est jamais fameux (sauf cas exceptionnels que je vous expliquerais) de faire subir des sautes de températures à un aliment . Il perd et sa saveur (le moins grave) mais surtout ces qualités organoleptiques, nutritionnelles voir tout simplement sanitaires !

Si vous avez trop de produit pour un usage immédiat (voir rapide) pensez à faire quelques « boîtes » à partir de vos sauces chaudes

Pour la garder plus longtemps et avoir des « réserves » dans votre « ricantou », verser votre sauce **bouillante** en « potiots » à couvercle à vis bien stérilisés et retournez sur un linge au frais . Ne touchez pas jusqu'au lendemain .

Vérifiez la fermeture des « potiots » . S'il y a quelques ouvertures intempestives, re-stérilisez « classiquement » vos bocaux 1/2 heure ... Et lorsqu'ils sont froids, vous avez des réserves pour les « zokazou »

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

Pensez à noter sur chaque bocal son contenu car certaines sauces se ressembleront beaucoup . Étiquetez avec des étiquettes que vous vernirez (ou recouvrirez de plastique adhésif) car sinon, avec l’humidité du frigidaire, dessins et noms s’effaceraient !!

Sinon utilisez simplement un marker : votre bocal vide passera même à la machine à laver la vaisselle et pourra contenir sans problème la nouvelle sauce .

On peut effacer le marker permanent avec de l’alcool à brûler et si vous êtes comme moi allergique, embauchez une âme de bonne volonté ! ... ou frottez vigoureusement avec votre éponge grattante ou votre « scotch-brit »

Secouez vivement les sauces avant le service pour la re-emulsionner



CRÈME d'AVOCAT AUX NOISETTES mode LVC

Maintenant on trouve des avocats toute l'année sur les étals mais si vous en avez au jardin ils seront tellement meilleurs car mûrs-à-point »

Selon la saison vous allez utiliser des noisettes aux qualités (et défauts) différents. Tirez-en le meilleur parti

- 1/ Avec des noisettes fraîches encore roses et tendres vous aurez une sauce d'une merveilleuse subtilité qu'il ne faudra pas trop épicer pour ne pas « casser » votre sauce
- 2 Avec des noisettes très sèches *** vous utiliserez de préférence carrément de la « farine » obtenue en pillant les cerneaux de noix dans un de vos [« moulins de LVC »](#) ATTENTION pilez par à coups car sinon ça va chauffer et vous n'aurez plus dans le moulin que de l'huile et du « tourteau » de noisette ! Si vous êtes vaillant(e) et patient(e) utilisez votre mortier et votre pilon pour un résultat parfait .

TRUC *** Faites les donc un peu griller avant de les utiliser . Laissez-les refroidir avant de les écraser : cela « renforcera » leur goût

INGRÉDIENTS :

noisettes (voir en tête de fiche)

bouillon de LVC (note 3)

[Perlimpimpin d'herbes pour « sans sel »](#)

huile d'amandes douces

ail et échalotes et oignons (note 1)

gras (note 2) pour cuisson

piquant de LVC

avocat mûr à point (note 4)

MÉTHODE

Roulez votre avocat dans vos mains : ça « décolle » la peau que vous éplucherez ainsi facilement . Récupérez toute la pulpe (Il en reste parfois dans la peau qui se récupère facilement avec une petite cuillère) . Écrasez-la . Vous obtenez une belle purée verte

Épluchez et coupez les aulx, échalotes et les oignons finement. Et faites les « rissoler » dans un peu de gras (note 2) de votre choix. Laissez dorer mais pas trop puis écrasez en purée très fine

Pendant ce temps écrasez vos noisettes au mortier avec votre pilon : c'est plus long et vous risquez le « pilon-elbow », je sais , Mais si vous avez un peu de temps le résultat est incomparable. Vous obtenez une belle purée fine plus ou moins « dorée »

Mélangez intimement les trois « purées » . « Montez » un peu votre sauce avec quelques gouttes d'huile d'amandes douces (goutte à goutte, sinon avec quelques gouttes de « bouillon » LVC par défaut : c'est un peu moins gras. «

Touillez » toujours en ajoutant peu à peu [Perlimpimpin d'herbes pour « sans sel »](#) + votre piquant de LVC . Vérifiez l'assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) pour avoir juste ce que vous souhaitez

TRUC :

Rappelez-vous , vous pourrez toujours rajouter des épices pour corser votre sauce, mais vous ne pourrez pas en enlever .

T.S.V.P -->>

Mettez votre sauce au frigo dès qu’elle est prête dans un « potiot » avec couvercle à vis (sous un film étirable plastique pour éviter l’oxydation du couvercle) . Pensez à la re-émulsionner au moment du service

Je ne vous conseille pas de faire des pots de conserve de cette sauce ce serait sans intérêt culinaire . Inversement sachez que vous pouvez parfaitement conserver des noisettes décortiquées toutes prêtes « sous-vide » dans votre congélateur-coffre-autrésor ». Elles y attendront sagement que vous vous en serviez car elles ne ranciront pas !!

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Si vous n’avez pas droit au gras, vous pouvez faire fondre ail, échalote et oignon (choisir les moins typés car ils ne doivent pas « étouffer » le parfum des noisette) avec quelques gouttes d’eau(ou de « boullon » mode LVC) dans votre cocotte pour le FAO afin qu’ils soient cuits et donc faciles à « écraser » dans un mortier (ou à hacher à la girafe ou au mixer)

(note 2) Le mieux pour le « gras » de cuisson est d’utiliser un peu de beurre clarifié qui supporte la chaleur, voir une huile neutre .

(note 3) Optez pour un « boullon » de « légumes-racines » à base de papates douces c’est le mieux.

(note 4) L’avocat est un des fruits les plus gras et il est irremplaçable dans cette sauce . Je suis désolée mais il n’y a pas de version « sans gras » possible

USAGES

1 / Utilisation immédiate car comme nous l’avons dit elle ne supporte pas d’attendre .

2/ Évitez de la garder trop, même au frigo très froid, tout au plus une journée ou deux car elle perd vite toute saveur et elle « vire » facilement

3/ Utilisez là avec des grillades de viandes blanches de préférence , comme « fonds de sauce de salade » et laissez à chacun le bonheur d’assaisonner « sa pasta » à sa façon (avec une sauce que vous avez tiédie et bien émulsionnée à la dernière minute

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas : on en n’a pas mis et pour les “sans gluten” avec des épices vérifiées il n’y a plus de problème

Pour les “sans sucre” : certes il y a un peu de sucre dans les ingrédients de la sauce mais vus les quantités utilisées, c’est pas très grave !!

Pour les “sans gras” je vous l’ai dit à la (note 4) désolée mais ce n’est absolument pas pour vous **oubliez cette recette** . Regardez la fiche il y a sûrement une recette qui va vous inspirer

et puis vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

T.S.V.P -->