



**LEMON CURD** ou (crème de citron) mode LVC Vous reverriez utilement les fiches de la vieille chouette ==> >>>>

CRÈME DE CITRON LVC

LEMON CURD mode LVC

Ces deux « basiques » seront utilisés pour les transformer en sauces d’accompagnement de vos grillades, poissons et viandes bouillies,

**ORANGE CURD** ou (crème d’orange) mode LVC

Vous utiliserez les mêmes techniques que pour lemon curd et crème de citron

## **CONTENU DE LA FICHE DES SAUCES UX FRUITS**

CAROTTINADE mode LVC

CRÈME d’AVOCAT AUX NOISETTES mode LVC

CRÈME de NOIX mode LVC (2)

SAUCE « CENDRILLON » mode LVC

SAUCE POTIRON PIQUANTE ET MIEL

SAUCE POTIRON PIQUANTE

HOUMOISS de LVC

PIPERADE mode LVC

POIVRONNADE mode LVC

RATATOUILLE mode LVC



## CRÈME de NOIX(2) mode LVC

Si vous avez le choix, opter pour des noix « anciennes » type trinquette, elles sont plus longues à "dénoisiller" \*\* ( dépioter ) mais si goûteuses . Et si ce sont celles du vieux noyer du jardin, récupérez donc les bogues puisque vous pourrez les cueillir à temps et, si je ne vous l'ai pas mis sur le site faute de temps, demandez-moi la recette du «vin (dites bine) de noses du Papet » (le vin de noix du grand'père)

Pensez à votre "[KASNOISOS](#)" pour les "denoisiller" \*\* : ce sera très facile en les mettant à l'horizontale dans le "berceau" : juste un petit coup et les cerneaux sont intacts

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

- 1/ Avec des noix fraîches sur les cerneaux desquels vous pourrez enlever la petite peau rose amère, vous aurez une sauce d'une merveilleuse subtilité qui devra être épicée tout en légèreté pour ne pas « étouffer » le produit

- 2/ Avec des noix encore peu sèches, mettez-les dans du sable mouillé d'eau chaude la veille : vos noix seront quasi fraîches le lendemain et vous les traiterez comme dans le cas 1

- 3/ Avec des noix très sèches vous utiliserez de préférence carrément de la « farine » de noix obtenu en pillant les cerneaux de noix dans un de vos « [moulins de LVC](#) » . **ATTENTION** pillez par-à-coup car sinon ça va chauffer et vous n'aurez plus dans le moulin que de l'huile et du « tourteau » de noix !

### INGRÉDIENTS :

noix (voir en tête de fiche)

bouillon de LVC (note 3)

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

huile de noix fraîche

crème fleurette (note 4)

ail et échalotes et oignons (note 1)

gras (note 2) pour cuisson

piquant de LVC

« sucres » ?? au besoin (note 5)

[huile de hibou en colère](#)

### MÉTHODE

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 (mixeur ou mieux encore pilon dans un mortier)

Préparez vos cerneaux selon l'état de vos noix .

Pour les « fraîches » ou semi-fraîches vous les hacherez plus ou moins grossièrement mais vous en garderez quelques-uns pour le « décor » lors du service .

Dans les autres cas, écrasez vos noix au mortier avec votre pilon : c'est plus long et vous risquez le « pilon-elbow » certes je sais , mais si vous avez un peu de temps le résultat est incomparable . Vous obtenez une belle purée fine plus ou moins « dorée » car ça ne chauffe pas comme avec les engins électriques trop rapides

Dans la crème « fleurette » ou le mélange que vous avez choisi (voir la note 3) mélanger vos noix préparées .

Ajoutez échalote et ail (note 2) préparés au début . Attention, mettez-en peu au départ car il faut créer une harmonie et les aromates ne doivent pas « couvrir » le parfum des noix

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

Mélangez intimement les deux « purées » .

Assaisonnez avec votre piquant de LVC . Vérifiez l'assaisonnement lorsque vous utilisez votre [poudre de Perlimpimpin pour « sans sel »](#) ainsi que quelques gouttes d'huile de noix fraîche (vérifiez votre huile avant de l'utiliser car cette huile est fragile et elle « ranci » vite)

« Montez » un peu votre sauce avec quelques gouttes d'huile de noix (goutte à goutte), sinon avec quelques gouttes de « boullon » LVC par défaut.

Vous ajoutez alors (**au compte-gouttes**) un rien de votre [huile hibou en colère](#) (ATTENTION c'est fort : vous pourrez en ajouter, pas en enlever

Testez avec [potiot à testar](#) ou [votre cuillère à épices](#) .et

Ainsi vous réajusterez en continu selon vos goûts vos assaisonnements  
car vous pourrez toujours rajouter des épices pour corser votre sauce  
mais vous ne pourrez pas en enlever .

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) .

TRUC Si vous trouvez que votre sauce n'est pas assez parfumée, vous pouvez éventuellement lui ajouter très peu de confit de châtaigne ou un rien de miel de bruyère callune : ça « relève » la noix . Pour ceux qui ne sont pas allergiques à l'alcool : quelques gouttes de votre "vin (dites bine) de noses du Papet " ou de « liqueur de noix du Périgord » peuvent vous aider à « corser « le goût  
Mais bien entendu à éviter systématiquement s'il y a des enfants (ou des allergiques à l'alcool)

## UTILISATION

**Pensez à la re-émulsionner au moment du service**

Immédiate, au plus dans des 3/4 jours conservée bien au frais avec un couvercle étanche . Délicieuse froide, cette sauce peut être tiédie pour accompagner des asperges ou des pousses tendres de printemps pour une somptueuse « trempette ». Mais dans ce cas la « touiller » sans arrêt pendant que vous la chauffez dans un bain-Marie pour qu'elle reste bien moelleuse et qu'elle ne tourne pas  
Dès la fin de l'utilisation, bien froide, remettez-la vite au frigo .

N.B : Si vous voulez la tiédir, n'utilisez que la quantité nécessaire : elle ne supporte pas les changements de températures alternées

ET

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 cerneaux de noix « sous-vide » dans votre « congélateur-coffre-autrésor » : ils attendront le temps nécessaire pour que les utilisiez au dernier moment car ils 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 « couvrir » la noix) 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 . Surtout pas de l'huile de noix qui se décompose à très basse température . Vous la garderez pour le petit plus, le moelleux de la fin **T.S.V.P -->**

(note 3) Optez pour un « boullon » de « légumes-racines » avec des panais c'est le mieux. Évitez le bouillon de viandes qui rendraient votre sauce " instable" dans le temps

(note 4) La crème fleurette sera la plus fine . Vous pourrez même la fouetter un peu pour alléger la sauce . Mais pour les « sans gras » optez pour du Fraîchet maison 0 % de MG ou du yaourt toujours 0 % de MG, lesquels vous pourrez éventuellement délayer avec un peu de lait écrémé pour une fluidité parfaite . Moins fin mais efficace...

## 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'a pas mis tout va bien

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" **ATTENTION** les noix sont bourrées d'huiles . De bons corps gras certes mais ... des lipides . Prenez-vous par la main et sachez que dans cette sauce vous avez entre 45 et 70 % de MG selon les cas . Même avec du fraichet 0 % de M.G, ça reste une sauce qui n'est pas pour vous Alors ... je sais c'est trop bon, alors juste une petite cuillère à moka !!!

et puis vous connaissez ma formule :

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