



## AROMATES

### LA MOUTARDE de la "VIEILLE CHOUETTE"

... des "versions régime"

#### Ingrédients :

*version "classique"*

graines de moutardes(note1)

piment sec (note 2)

huile d'olive vierge

ail (note 4)

et puis l'herbe de votre choix, celle dont vous aimez retrouver le parfum ou un épice qui vous plait ( voir note 6 )

*version "sans gras"*

graines de moutardes(note1)

piment sec (note 2)

yaourt ou fromage frais 0% MG

ail (note 4)

et puis l'herbe de votre choix, celle dont vous aimez retrouver le parfum ou un épice qui vous plait ( voir note 6 )

poivres(note 2)

herbes (note 3)

vinaigre "maison" et verjus LVC

échalotte (note 5)

poivres(note 2)

herbes (note 3)

vinaigre "maison" et verjus LVC

échalotte (note 5)

#### Méthode:

Dans un ancien moulin à café que vous réserverez à cet effet vous "pilerez" d'abord vos graines séparément . En effet, elles "résistent" plus ou moins à la mouture aussi vous pourrez jouer sur la finesse de votre mélange : je m'explique .

Vous pouvez vouloir une "pâte" uniforme fine ??? Alors pilez à fond chaque sorte et passez les au tamis fin pour être sûr qu'il ne reste plus de grains . Remixez un peu ensemble : vous avez la base d'une moutarde de Dijon "classique" .

Vous préférez la consistance de celle de Meaux , avec ses grains apparents ??? choisissez d'adapter votre mouture en fonction de l' "effet palais" désiré en mettant les ingrédients au fur et à mesure dans le moulin : les derniers entrés seront donc les moins fins en principe et vous aurez des grains au milieu d'une pâte fine.



Dans votre mixer mettez ail , échalote et plante aromatique choisie et mixez très finement . Mettez alors la poudre de graines obtenue dans vos moulin , ajouter 3 à 4 cuillères à soupe de vinaigre et autant de verjus et faites tourner .

T.S.V.P -->

Vous rajouterez à partir de ce moment selon votre cas :

huile d'olive +vinaigre +verjus

**ou**

produit laitier+verjus

de telle sorte que la pâte soit plus liquide que celle que vous souhaitez obtenir car les farines de graines vont se gorger d'eau, augmenter de volume en absorbant l'humidité .

Laissez reposer une heure ou deux et tester le goût de la "moutarde" qui a épaissi . Ajustez l'assaisonnement MAIS MEFIEZ-VOUS car le "piquant" monte en puissance au fur et à mesure que la moutarde "se fait" !!!.

Si nécessaire pour l'assouplir vous pouvez ajouter de l'eau bouillie refroidie

Attention cette "moutarde LVC est à garder impérativement au frais

Et surtout celle à base de produits laitiers

qu'il serait bon de la faire dans de très petits pots que vous stériliserez selon la méthode LVC car sinon elle "tourne" en quelques jours .

La "classique" lorsqu'elle est salée (si cela vous est possible) se gardera comme une "industrielle"

Si vous souhaitez une moutarde **plus "douce"** ajoutez un peu de sucre roux ( ou un peu d'édulcorant liquide pour les "sans sucre" bien sûr ) . Pas envie d'ajouter des calories ?? Si vous aimez le parfum de réglisse, mettez donc plutôt quelques feuilles de stévia dans vos herbes hachées bien fin... ça marche pour les "avec " et les "sans sucre" !

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Essayez de trouver des graines des 3 moutarde jaunes , brunes et noires . Elles n'ont pas le même parfum . Vous pouvez même leur adjoindre quelques graines de nigelle ou de chenopodes qui interrogeront les palais de vos convives !

(note 2) Choisissez les poivres que vous préférez ( noir, blanc, à queue etc... voir la fiche Poivres) et si votre "piquant" LVC est prêt, vous pouvez l'utiliser à la place du poivre + piment bien sûr !

(note 3) Les herbes que vous choisirez peuvent être des plus variées mais pensez que la poudre de moutarde et de poivre ont "une certaine puissance" ... je dirais même une puissance certaine !

Donc, il vous faut quelque chose d'assez tonique et marqué comme l'estragon (un classique) , l'armoise ou l'absinthe ( pour les amateurs d'amertume) , l'agastache ou le fenouil (pour les amateurs d'anis) , l'hysope ou le romarin (sudistes du soleil ils ne sont pas mal non plus) .

Avez vous pensé aussi aux baies de genièvre, au safran (couleur et parfum) ??? Vous pouvez même comme à Brives utiliser des moûts de raisin et avoir une "moutarde voilette régime" !

Mais , dans tous les cas tenez-vous en à une unité de goût car sinon votre moutarde perdra sa personnalité ... Et puis personne ne saurait vous empêcher maintenant d'avoir plusieurs sortes de moutardes selon leurs usages !! .

Inversement vous pouvez lui adjoindre des épices (curry ou gingembre, cardamome ou bois de 4 épices, macis ou douce cannelle, curcuma ou paprika (couleur et "pep") . Mais là aussi une "note" et une seule . Soyez comme un "nez" de parfumeur , une pointe, "la" note juste c'est tout !

(note 4) .L 'ail peut être utilisée crue écrasée au mortier ou au presse ail , le tout très fin ou en "purée" au mixer . Sinon vous pouvez utiliser de la poudre d'ail si c'est la fin de saison et que l'ail devient amer .

(note 5) Bien sûr, fraîche elle sera meilleure mais à défaut vous pouvez utiliser de l'échalotte lyophilisée que vous pilerez finement avec les graines dans votre moulin

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

## NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" c'est tout à fait bon pourvu que vous vérifiez que vos épices sont purs et ne contiennent pas de farines

Pour les "sans sucre" il y a bien un peu de sucre dans les graines utilisées mais pas suffisamment pour que ce soit dangereux pour vous surtout que l'on joue sur des quantités infimes . Pour la formule "moutarde douce" optez pour la stévia ... et tout va bien !

Pour les "sans gras" ! Voyez "votre version sans gras" personnelle et surtout surveillez sa conservation !! Comme je vous l'ai dit , faites de très petits pots que vous stériliserez selon la méthode LVC et vous en aurez d'avance . Je suis sûre que vous ne leur laisserez pas le temps de tourner . D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**

**NB** Si vous en préparez "d'avance" pensez que ça ne vous prendra pas plus de temps de parfumer l'un ou l'autre de vos bocaux d'un épice ou d'une herbe différente (oignon doux pour la sauce de salade, citron pour le poisson, poivron pour la grillade par exemple ) . Bien sûr stérilisez les car il n'y a pas de conservateur comme dans celles du commerce