



## "MAYONÉSADE" et "ROUILLADE" une "mayonnaise" et une "rouille" selon LVC

Le "sans gras" et les "sans œufs" rêvent de mayonnaise, une vieille et si bonne sauce avec tous les fruits de mer ... faites donc une "mayonésade" de LVC et pour une soupe de poissons faites donc sa "rouillade" vous "blufferez" vos convives

### "MAYONÉSADE"

#### INGRÉDIENTS:

votre [fraîchet](#) (note 1)  
Poudre de Perlimpimpin

[moutarde de LVC](#)  
piquant LVC et /ou huile de hibou en colère

#### MÉTHODE:

On ne peut plus simple, je dirais même simplissime car avec vos bons ingrédients vous pouvez même improviser une "mayonésade" de LVC à la dernière minute

Dans une saucière (mais oui, vous pouvez préparer directement dans votre pot de service ) mélangez :  
1 [moutarde de LVC](#) pour 3 à 4 cuillères de [fraîchet](#) (selon la force de la future sauce désirée) .

Vous ajouterez au goût, plus ou moins de [Poudre de Perlimpimpin](#) (voir si vous préférez un peu de Perlimpimpin pour les "sans sel" ). Pour le [piquant LVC](#) et /ou [huile de hibou en colère](#) ,vous le savez ce sont des épices très fortes : ajoutez-les avec parcimonie peu à peu

**RAPPEL On peut toujours en rajouter, jamais en retirer**

**Goûtez** et vérifiez l'assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) .au fur et à mesure. Fouettez vigoureusement le mélange pour qu'il soit absolument homogène . La fouetter vivement lors du service "allège" la structure de la sauce en l'aérant

N.B :\*\*\* Pour un usage immédiat, vous pouvez éventuellement (sauf les "sans œuf") ajouter à la dernière minute un blanc d'oeuf fouetté en neige à incorporer tout en douceur pour une consistance à la fois légère ... et disons, assez proche de la tenue d'une mayonnaise classique

Inversement, si vous souhaitez préparer à l'avance la "mayonésade" ou la garder quelques jours, mettez-la **SANS AJOUT \*\*\*** dans un pot et couvrez d'un film plastique, puis vissez le couvercle (pour éviter l'oxydation) et stockez tout de suite au frigo

UTILISATION : Prélevez la sauce utilisée avec une cuillère absolument propre et la remettre au frigo, bien fermée. Vous aurez une utilisation optima dans une bonne semaine minimum .

N.B Vous pourrez comme au-dessus rajouter \*\*\* un peu d'oeuf en neige au moment de l'utilisation .  
ATTENTION Dans ce cas, ne pas réutiliser la sauce **avec** blanc d'oeuf: ce n'est pas bon. Usage exclusivement immédiat

#### SERVICE :

Avec tous les mets qu'accompagne traditionnellement la mayonnaise classique en particulier : crustacés, poissons et autres fruits de mer .

Pensez aussi aux viandes froides, à certaines crudités (rémoulades de légumes" par exemple et à partir de cette "base" , vous allez "improviser" quelques sauces bien utiles pour nos chers "sans" ! Du reste voyez plus loin la "rouillade" de LVC

Voyez les notes diététiques à la fin de la fiche

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

## "ROUILLADE"

Une recette pour les "sans" qui remplacera la classique "rouille" pour vos soupes de poissons et autres cuisinées méditerranéennes

### INGRÉDIENTS:

vosre [fraîchet](#) (note 1)  
vosre coulis de tomates mode LVC (note 2)  
ail , échalote et oignons (note 3)  
[piquant LVC](#) et /ou [huile de hibou en colère](#)  
un peu d'huile d'olive

[moutarde de LVC](#)  
tomates fraîches.( note 2)  
[poudre "de marinage" LVC](#)  
[pimenton de la Vera](#)

### MÉTHODE :

Base 1 : Mixez 2/3 de vosre [fraîchet](#) (note 1) avec de la [moutarde de LVC](#) (1/3 environ) pour avoir une "base" de sauce d' à peu-près la moitié de la quantité de "rouillade" finale que vous souhaitez fabriquer

Base 2 :Faites cuire dans un peu d'huile d'olive : ail , échalote et oignons (note 3) coupés bien fins jusqu'à ce qu'ils soient dorés . Si vous vous êtes "sans gras" : voyez la (note 4) , Ajoutez vosre coulis de tomates mode LVC (note 2) et vos tomates fraîches.(note 2) concassées. Laissez mijoter jusqu'à ce que l'ensemble soit bien "compté", "confit".

Assaisonnez de [poudre "de marinage" LVC](#), de "[pimenton de la Vera](#)": une cuillère à moka pour commencer et testez avec vosre [potiot à tester](#) ou [vosre cuillère à épices](#) au fur et à mesure . lorsque vous avez goûté, rajoutez éventuellement, selon le cas, l'épice qui vous plait le mieux et mélangez ET :  
AVEC PARCIMONIE ajouter le [piquant LVC](#) et /ou [huile de hibou en colère](#).

**RAPPEL On peut toujours en rajouter, jamais en retirer**

**Goûtez** et vérifiez l'assaisonnement avec vosre [potiot à tester](#) ou [vosre cuillère à épices](#) .au fur et à mesure

Fouettez vigoureusement le mélange pour qu'il soit absolument homogène . Le fouettez vivement lors du service "allègera" la structure" de la sauce en l'aérant. Lorsque c'est froid , mélangez très intimement vos deux "bases" .

Pensez à vérifier au fur à mesure que vous ajoutez les épices pour ne pas risquer de "dépasser la dose prescrite" car vosre Base 1 est déjà "relevée" . Vous re-vérifierez l'assaisonnement lorsque vous aurez effectué le "montage" de la "rouillade" après car vous pourrez toujours en ajouter jamais ...

N B : Vous pouvez éventuellement utiliser ,en catastrophe, comme base vosre "mayonésade" . Ajoutez un rien de vosre coulis de tomates mode LVC (note 2) et des tomates fraîches.( note 2) concassées que vous avez fait cuire avec ail , échalote et oignons (note 3) en urgence au FAO : ça refroidit plus vite qu'avec une cuisson classique . Au besoin mettez vosre récipient dans de l'eau glacée (avec des glaçons, ça ira encore plus vite) . Puis vous mélangez au fouet (ou avec vosre "girafe") les deux préparations

SERVICE : Avec tous les fruits de mer en particulier, du crabe au homard, des bulots aux vénéus : c'est classique et pensez à toutes les soupes de poisson, aux "bisques" de crevettes LVC etc ... Et beaucoup moins "classique" testez "en fond de sauce" pour une salade , avec de la volaille ou du veau froid : "Ça réveille les papilles !

**POUR LES 2 : "MAYONÉSADE"et "ROUILLADE"**

**... tournez la page !**

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

## POUR LES 2 : "MAYONÉSADE" et "ROUILLADE"

**TRUC LVC** : S'il vous reste de la sauce , gardez-la pour quelques jours , dans un petit pot à couvercle à vis . Mais mettez un film étirable sous le couvercle : la sauce étant acide oxyderait le couvercle !

Si vous devez la conserver plus longtemps, chauffez la sauce en tournant sans arrêt pour qu'elle ne "caille" pas . Mettez votre sauce dans des petits pots à couvercle à vis **stériles** . Remplissez en laissant 1 cm d'air, au-dessus . Vissez à fond le couvercle. Et retournez le pot sur un linge . NE PAS TOUCHER jusqu'à complet refroidissement .

Vous aurez X "boîtes" d'avance à ranger dans vos "réserves" pour les "ZOKAZOU". Pensez à bien étiqueter vos "boîtes" : une fois cuites, elles ressembleront à d'autres "boîtes" !!!

Et au moment du service, fouettez vigoureusement pour émulsionner la sauce et l'alléger au maximum ( pour cela votre "girafe" marchera très bien !)

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) le " fraîchet" de LVC vous connaissez bien sûr, vous avez choisi "le vôtre" depuis longtemps maintenant : ce serait le meilleur puisque, fabriqué par vous, pour vous et il n'aura pas de sel .

Mais dans le cas où vous n'en auriez plus, un fromage frais du commerce (0 % pour le "sans gras") peut "marcher" . De même le grand pot de "fromage blanc doux" de chez Rians pourra vous servir . Je n'ai pas d'actions mais je trouve que la dose de sel contenue (0.10%) (sauf régime "sans sel" absolu) vu la quantité utilisée est compatible avec un régime "sans sel". Le problème c'est d'en trouver ! Ces grands pots, (économiques en plus!) sont peu compatibles apparemment avec les gondoles modernes !

(Note 2) Quant aux tomates, si ce n'est pas la saison des tomates de jardin, il vaut encore avoir recourt à une de vos "boîtes" préparés l'été dernier plutôt que des tomates de serre sans goût . C'est le moment de sortir votre coulis de tomates à vous mais si vous n'en avez plus, prenez un coulis de qualité, en flacon de verre (pas d'odeurs de "transfert" possibles) qui ne contient rien d'autre que de la tomate .

VÉRIFIEZ L' ÉTIQUETTE comme d'habitude, maintenant vous le savez !

( Note 3) Ail , échalote et oignons seront utilisés crus ou cuits selon vos goûts . Crus ils seront beaucoup plus "forts". Si vous les utilisez "pré-cuits" (par exemple passés en purée au mixer et "cuits" au FAO quelques instants jusqu'à ce qu'ils soient bien mous), ils seront parfumés mais moins "agressifs". Pensez qu'il y a des épices fortes, donc il faut un "équilibre" et

ne pas avoir non plus un produit "mou". Ce n'est pas le but : la "rouillade", elle "réveille" un plat, une soupe etc ... donc osez les épices : avec modération quand même mais je sens que votre palais saura vous guider ... avec votre [potiot à testar](#) ou [votre cuillère à épices](#) .

(note 4) Si vous n'avez pas droit aux corps gras, faire cuire les légumes et aromates soit à la vapeur soit dans une cocotte dans votre FAO : vous obtenez un mélange "moelleux" à finir d'assaisonner en mélangeant vivement . Pour une purée très fine que vous pouvez passer au mixer : la sauce obtenue sera plus onctueuse .

### NOTES DIÉTÉTIQUES

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

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiées

Pour les "sans gras" utilisez la méthode de la (note 4) systématiquement et, ça marchera parfaitement en remplaçant l'huile" de hibou en colère par du "piquant" de LVC. Et votre sauce sera impeccable pour vous.

Pour les "sans sucre" il y en a dans les tomates de la "rouillade" (4/ 5 % en moyenne et I.G 25 à 35), mais c'est si peu et ce n'est jamais qu'un petit plus dans votre assiette! Et puis vous connaissez ma formule :

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