



BASE : LES PÂTES

PASTA FRESCA SALSA SEBO FENOLH

Pâtes fraîches en sauce oignons fenouil sauvage

Une pasta ?? Encore une, me direz-vous. Oh que non, une recette de printemps avec les ressources de votre «armari» et du «ricantou», avec peu de temps, peu de sous et pour un dîner savoureux Tout dans la sauce !

INGRÉDIENTS:

des pâtes.(note 1)
crème fraîche (note 3)
lait (note 3)
persillade LVC
piquant LVC et/ou

des oignons cuits (note 2)
fraîchet (note 3)
bouquet de fenouil sauvage .
poudre d'herbes pour les «sans sel»
Huile de hibou en colère

MÉTHODE:

Préparer la sauce :

Utilisez la (note 2) pour faire votre purée d'oignon . Si vous devez juste le faire pour un «ZOKAZOU» (à moins que vous n'ayez en leur temps fait des «boâtes»), vous allez faire vite : épluchez vos oignons coupez-les en morceaux, dans un sac plastique ou la cocotte de FAO mode LVC avec quelques gouttes d'eau et faites les cuire jusqu'à ce qu'ils soient mous



Mixez soigneusement (plus ou moins finement du reste à votre goût car d'aucuns aiment trouver des morceaux) .

Ajoutez du fraîcheur maison (voir un rien de crème «fleurette» pour la gourmandise) (note 3)

Mixer avec votre «girafe» et juste assez de lait pour conservez une certaine fermeté à la sauce



Coupez les extrémité bien fines de votre pied de fenouil : les somités fleuries ne pourraient pas servir : elles deviennent dures et amères dès qu'elles montent en floraison .



Mon pied de fenouil sauvage au jardin

Donc, si vous souhaitez en garder, mettez-les «sous-vide» en petits paquets qui ressortiront au bon moment de votre «congélateur-coffre-aux-trésors» hors saison

Coupez très finement sur votre «découpoir de LVC» votre fenouil très très fin .



Pliez les doigts pour glisser la lame sans risque

Vous repliez vos phalanges de façon qu'en coupant vous ne puissiez pas couper ni vos ongles, ni vos bouts de doigt !!

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

Il ne faut pas faire de la purée mais le couper assez fin pour qu'il puisse bien se mélanger partout dans la sauce (et gardez-en un brin pour le décor des assiettes au moment du service)

Maintenant vous assaisonnez avec [persillade LVC](#) (pas beaucoup) + de la [poudre d'herbes pour les «sans sel»](#) . Mélangez et vous ajouterez , prudemment, [piquant LVC](#) et/ou de l' [Huile de hibou en colère](#) à petites doses car vous vous rappelez que c'est très fort .Donc vérifiez votre assaisonnement

avec votre [cuillère à tester](#) car si on peut en rajouter, on ne peut pas en retirer !

N B : À ce niveau, si vous le souhaitez pour un plat plus complet, plus riche, vous n'ajouterez pas de lait mais vous ajoutez un ou deux jaunes d'oeuf (voir les oeufs entiers) en «omelette» . Mélangez bien

CUISSON DES PÂTES :

Nous avons choisi ici des pâtes fraîches mais ça marche avec n'importe quelles pâtes un peu rustiques : Dans un grand volume d'eau bien bouillante (bien sûr pas de sel pour les "sans sel") ou, bien meilleur, dans du bon "bulhon de LVC" bouillant (c'est plus savoureux!) vous faites cuire vos pâtes selon vos goûts:

“al dente” pour le goût actuel (et moins dangereux pour les “sans sucre” car leur I.G est moins élevé) ou plus cuites si, comme moi, vous aimez les choses plus moelleuses ce sera très bien aussi .

MONTAGE

Mettre un fond de sauce dans votre plat de service creux . Sortez vos pâtes avec votre «araignée» pour qu'elles soient bien égoutées mais pas «essorées» et [bien bouillantes](#) et vous mélangez bien avec votre sauce .



Et vous faites de même en rajoutant de la sauce à chaque ajout de pâtes . Bien mélanger et servir brûlant .

ATTENTION : Ce plat ne peut se réchauffer : la sauce «tournerait» si elle montait trop en température !!

Mais si vous aviez vu «trop grand» et si il vous en restait, demain vous ne le perdriez pas. Mélangez 1 ou 2 oeuf battus en omelette avec votre petit «reste».

Transvasez dans un plat à four et si vous y avez droit, ajoutez un peu partout des olives mode LVC ([fiche](#) au mot olive ou [les olives à la cendre de LVC](#)) et saupoudrez de [chapelure parfumée LVC](#) et d'un rien de rapé . Faire gratiner au four «votre gâteau de pâtes»

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Délicieux avec des pâtes sèches classiques, c'est encore meilleur avec des pâtes fraîches (mais pour le coup pas trop cuites, comme disent les italiens «al dente» , à la dent ... faut quand même pas être obligé de les mâcher!!). Mais, sachez que si vous avez un reste de bonne pâtes de la veille, tout va bien . Réchauffez-les en les plongeant dans du «boulhon» bien bouillant (voir un tour dans votre cher FAO en cas d'urgence) et la suite de la recette sans changement

(note 2) C'est **1** merveilleuse astuce pour «récupérer» les oignons énormes que vous aviez fait cuire la veille pour parfumer un «boulhon» T.S.V.P --->>

2 Vous vous étiez aperçu (e) à temps que le sac d'oignons que vous aviez acheté avait des problèmes de conservation (l'été dernier a été trop pluvieux et comme maintenant on «vaporise» les légumes dans les étals pour leur donner une mine avenante...) ne cherchez pas pourquoi...

Bref, c'est le moment avec «lou embarramente», de profiter de ce temps pour ne rien perdre . Épluchez vos oignons ([voir fiche](#)) et comme ils sont coupés en deux, vous vérifiez qu'il n'y a pas de feuilles (les «tuniques» intérieures) douteuses . Elles changent tout de suite d'aspect (jaunâtre ou grisâtre et «molasses») . Si comme moi, vous «marchez-aux-odeurs» : pas de doute ça pue! Jetez largement ces parties abîmées : elles gacheraient le reste .

Mettez les morceaux «survivants» dans [un sac de cuisson](#). Et dans votre futur bouillon qui est en forte ébullition, plongez votre (ou vos) «chaussettes»

Lorsque ce sera cuit (et très cuit, tout mou), sortez vos «chaussettes» et laissez les s'égoutter au dessus du bouillon . C'est la base de votre recette la plus «fine» pour faire votre «purée»

(note 3) Crème fraîche épaisse et bon fraîcheur pour ceux qui ont droit au bon gras bien sûr c'est excellent. Mais pour les "sans" ce n'est pas un problème, optez pour du fraîcheur maison à 0% de M.G et du lait écrémé ce sera tout à fait correct .

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" nous n'avons pas mis de sel :il n'y en a pas mais si vous voulez demain «utiliser les restes» faites bien attention bien sûr aux olives . Vous n'utilisez qu'éventuellement des olives mode LVC ([fiche](#) au mot olive ou [les olives à la cendre de LVC](#))

Pour les "sans gluten" n'utilisez que des pâtes "sans gluten" et vos épices "maison"vérifiées . Sinon faites des spazels "maison" avec vos farines "sans gluten". Extra avec de la farine de lentilles roses ou de sarrasin par exemple

Pour les "sans gras" . Bien sûr vous utilisez votre fraîcheur 0% de M.G et oubliez la crème c'est élémentaire . Pensez à ajouter un rien de bouillon de légume cuit avec des gombos : cela donnera un peu de moelleux à la sauce .

N'oubliez pas que les olives ... on fait de l'huile avec !! Alors bien sûr oubliez-les aussi ! Testez à la place des olives, des morceaux de pruneaux pour le coup d'oeil ... et le goût ! C'est étonnant mais ça marche bien . Pour le reste cela ira parfaitement

Pour les "sans sucre" ne parlons pas bien sûr de "pâtes régime" mais sachez que ça marchera aussi avec des bâtonnets de courgette, de citrouille , de carottes ou de rutabagas cuits à la vapeur (ou au FAO) mais encore "croquants" . Vous les accompagnerez avec de la bonne sauce bien corsée et avec plein de "garnitures": profitez-en vous qui avez droit à la crème, aux olives etc . .. Cela vous fera un délicieux dîner . Je sais c'est pas pareil mais

vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A