



base CUISINE

La “RATATOUILLE CONFITE DE LVC”

Basée sur la principe de la “ratatouille” du Midi, je vous offre ici une version à la fois pratique pour les gens qui travaillent (cuisson “spéciale” sans surveillance) et plus savoureuse lors de l’ouverture d’une de vos “boîte” à vous

INGRÉDIENTS:

des courgettes

des tomates (note 1)

des légumes “racines” au goût (note 3)

des oignons .(note 5)

gousses d’ail à volonté (note 6)

et/ou persillade LVC

Poudre de Perlimpimpin

des aubergines

de la courge et/ou des poivrons (note 2)

éventuellement des fruits (note 4)

un peu d’échalote(note 5).

bouquet d’herbes aromatiques de votre choix

un peu de corps gras au choix (note 7)

piquant LVC

NB : Vous pouvez si vous le souhaitez ne pas utiliser les assaisonnements si vous mettez tout en “boîtes” directement . Dans ce cas vous assaisonnerez au dernier moment lorsque vous ouvrirez et vous servirez de votre “boîte” en cuisine . ET Voyez [la note technique A](#) avant de vous lancez

MÉTHODE

Préparation des légumes

Pour les aubergines : Vous pouvez les utiliser épluchées ou non selon vos goûts . Pour moi, si elles sont bien fraîches et pas “frisées” je laisse la peau : elle “tient” un peu les morceaux. C’est assez agréable au palais . Et puis il y a un rien d’amertume dans la peau qui “tonifie” votre ratatouille.

Pour les courgettes : Si vos courgettes sont vieilles mais tendres, ne les épluchez pas: la peau “fondra” et parfamera la cuisson . Sinon si elles sont très vieilles et raides, épluchez-les pour éviter de retrouver des morceaux trop durs après cuisson . Enlevez les grosses graines et leur support spongieux .Coupez en cubes

NB : les très vieilles courgettes marcheront très bien après “épluchage” sévère: dans ce cas la chair est certes plus dure mais en bouts petits elle cuit parfaitement et elle a souvent dans ce cas un goût de noisette fort plaisant

Pour les tomates voyez tout de suite la (note 3)

Coupez en cubes pas gros pour les tomates vertes et un peu plus pour les tomates rouges (épluchées ou non c’est selon vos goûts)

si vous en utilisez

Pour les courges: voyez la (note 2) selon la courge utilisée, vous la pèlerez ou non . Pour les poivrons -comme ici- j’ai utilisé des tricolores non pelés mais en très petits cubes

Pour des légumes”racines” (note 5): Vous pouvez ajouter des carottes, des morceaux de céleri-rave, des navets, des salsifis ou scorsonères, si vous le souhaitez mais toujours épluchés et préalablement préalablement “blanchis”. Coupez-les en morceaux un peu plus petits que les autres légumes de la ratatouille

Épluchez les oignons (note 5) . Vous pouvez les couper dès maintenant (voir la fiche LVC de découpage des oignons) en “mini”cubes .

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

Notez que vous pouvez parfaitement les couper en cubes identiques aux autres légumes si vous aimez trouver des bouts sous la langue

L'échalote sera elle en cube toujours coupée en mini-cubes aussi fins que possible

Pour les herbes :le bouquet d'herbes aromatiques de votre choix sera haché menu au moment de le mettre dans la ratatouille . Mais vous ne l'ajouterez qu'en fin de cuisson pour ne pas tuer" leurs parfums par une cuisson trop longue

MÉTHODE de cuisson

Il vous faut une très grande poêle allant au four . Votre "paellero" sera parfait pour cet usage ... mais vérifiez avant utilisation qu'il rentre dans votre four !!!

Faites revenir dans votre grande poêle les oignons et l'échalote (note 5) et faites les fondre doucement dans un corps gras au choix voir(note 4) jusqu'à ce qu'ils soient "fondus" et colorés (pas brûlés!) à feu doux

Ajoutez éventuellement le hachis d'ail si vous souhaitez le caraméliser mais voyez la (note 6)

Lorsque le tout est fondu mettez les de côté .



Faites d'abord dorer vos morceaux d'aubergines qui vont assez vite commencer à "caraméliser" Ajoutez alors les échalotes, oignons voir l'ail dans les aubergines . Si nécessaire vous pouvez ajouter un peu de liquide (eau, bouillon, jus par exemple) pour amorcer la cuisson et que "ça" n'attache pas



Ajoutez alors vos légumes par "espèces" dans votre grande poêle. .Ajoutez les légumes dans l'ordre du plus ferme au plus tendre."légumes racines"(note 3) ---> courges et/ou poivrons --->>éventuellement les fruits secs réhydratés ---> courgettes---> tomates

en attendant chaque fois la reprise de l'ébullition avant d'ajouter le "lot" suivant .

Laissez cuire doucement ...et longuement pour que les légumes commencent à fondre. Ajoutez les autres ingrédients et assaisonnements éventuellement . Touillez bien et laissez remonter en température .

Mettez votre poêle dans un four bien chaud d'abord pour qu'une petite ébullition apparaisse uniformément .

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

Baissez alors le four (vers 60/70 °) et laissez "gourgouler" entre 4 et 6 /8 heures (voir toute la nuit) pour que les morceaux se "confisent" peu à peu .



Il est nécessaire même que des morceaux "roussissent" un peu . Vous "touillez" alors pour tout bien répartir partout . Ce "caramel" va donner un goût inimitable à votre "ratatouille" à vous ! Lorsque vous allez "touiller" pensez à rajouter votre hachis d'herbes parfumées, voir les épices . Ayez toujours à l'esprit que vous pouvez toujours en ajouter, jamais en retirer . Donc goûtez Et relaissez "gourgouler un poco"

NB : Si vous faites cette "ratatouille" pour la mettre en conserve, rappelez-vous que vous pouvez ne pas 'l'assaisonner"

. Vous pourrez toujours le faire au moment de la consommer en fonction de son usage à ce moment là .

Laissez bien "confire" à fond dans le four : il n'y a presque plus de jus mais l'ensemble a prit un goût inimitable ...

A SERVIR JUSTE SORTIE DU FOUR :

Indifféremment avec du poisson, avec de la viande, de la volaille, seule ou avec des légumes frais coupés, juste apprêtés au moment du service , aussi bien chaude que froide : une merveille à utiliser ... tout le temps et partout: d'après le "vieux hibou" qui pourrait en manger tous les jours !!!

À MANGER PLUS TARD ? FAITES DES "BOÂTES"

Pour faire quelques "boîtes" pour les "okazou" (bocaux de conserve pour plus tard) sortez votre "confit" tout bouillonnant du four . Versez (avec l'entonnoir à conserves de LVC) dans des "boîtes", des "cacas" bien stériles . Vissez le bouchon à fond et retournez sur un linge

**NE TOUCHEZ SOUS AUCUN PRÉTEXTE
JUSQU'À COMPLET REFROIDISSEMENT LE LENDEMAIN**

Le lendemain : Vérifiez la fermeture des bocaux : le bouchon résiste à l'ouverture? Il "tient" très bien ?. Tout va bien . Il ne vous reste plus qu'à étiqueter vos "boîtes", vos bocaux et à les ranger ... jusqu'à utilisation



NOTES TECHNIQUES:

(NOTE A)

Prévoir des quantités sensiblement égales d'aubergines, courgettes, tomates (note 1), oignons (note5)(+échalote) voir de courge ou autre légume que vous décidez d'utiliser (note 2)
Si vous "forcez" sur aubergines , courges et courgettes le résultat sera plus"doux" , en forçant sur les tomates vous aurez un produit final plus acidulé

(NOTE B)

Si vous voulez faire des conserves : Dans ce cas , n'assaisonnez pas vos bocaux : vous le ferez au moment de vous en servir en fonction de l'usage souhaité lorsque vous utiliserez votre "boîte"

(Note 1) Les tomates vertes sont parfois des tomates vertes, de couleur verte mais vous pouvez aussi utiliser des tomates "vertes", pas mûres .

Elles sont excellentes surtout dans la ratatouille, particulièrement en fin de saison au jardin .

Du reste goûtez-les "sautées" comme des pommes de terre et vous verrez c'est délicieux .Toutefois il vous les faut quand même en train de "virer,à blanchir . Vert sapin elles ne seront pas assez mûres et seront amères mais cela peut vous plaire

Pour les rouges, de peu à très mûres elles seront toutes bienvenues ...

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

mais sachez qu'elles apporteront plus d'acidité pas trop mûres, plus de jus et de sucre plus mûres

(note 2) la courge . Si elle est jeune et que sa peau est souple, laissez-là . Sinon épluchez-là . Sauf le potimarron qui lui ne s'épluche pas

et/ou optez selon la saison pour des poivrons (tous des tricolore aux poivrons les plus piquants si vous les aimez . Ici j'ai utilisé en saison des poivrons tricolores jeunes donc pas très forts mais en revanche je ne les ai pas épluchés . Toujours les utiliser en petits cubes pour une meilleure cuisson

(note 3) des légumes"racines" : selon la saison et vos goût vous pouvez ajouter des carottes, des morceaux de céleri-rave, des navets, des salsifis ou scorsonères, préalablement coupés en morceaux (taille "bouchées") et préalablement "blanchis". Dans ce cas il s'agira de plantes jeunes et tendres . Ces légumes seront des adjutants" ils ne doivent pas "couvrir" le goût de la ratatouille mais le "hausser"

(note 4) Vous pouvez ajoutez des très petits morceaux de fruits secs (abricots, pommes, raisins) par exemple que vous ferez macérer dans un peu de "boulhon" de LVC . Cela donnera une douceur et un "je-ne-sais-quoi" plein de charme à votre "ratatouille"

(note 5) Vous pouvez opter pour tous les oignons de votre choix . Avec la doux des Cévennes ou le rose de Roscoff ,très doux vous accentuerez le côté doux de votre plat mais un oignon plus fort sera excellent pour donner plus de caractère. Choisissez

Vous pouvez préférer une version plus typée pour l'échalote (la petite "grise") mais avec de l'échalaion "cuisse de poulet" ou de l'oignon banane" de chez nous le résultat sera plus doux

(note 6) Les gousses d'ail sont toujours utilisées pelées sinon vous retrouveriez les fibres des enveloppes des gousses en utilisant les "aulx en chemise" sans aucun bénéfice au niveau du parfum. pouvez opter pour tous les oignons de votre choix, avec la doux des Cévennes ou le rose de Roscoff très doux vous accentuerez le côté doux de votre plat mais un oignon plus fort sera excellent pour donner plus de caractère . Choisissez vous pouvez même, si vous n'aimez pas trouver les gousses d'ail, les faire : soit fondre en mini-cubes avec échalote et oignons, soit les faire "pré-cuire" à la vapeur ou au FAO et les utiliser pulvérisés finement dans la future ratatouille

(Note 7) Le corps gras peut être celui votre choix . plus il sera "typique" plus votre ratatouille sera destinée à un usage particulier . Le beurre sera à la fois plus doux et plus "neutre" ainsi que les huiles "blanches"(tournesol, colza ...). Inversement l'huile d'olives sera un peu plus "sudiste" ainsi que "lou grass" (le saindoux) . Dans le nord, le "blanc de boeuf" sera lui aussi plus "local" mais dans le cas de corps gras "type" cela vous interdira certains "mariages"(poisson et tessou par exemple)

ET pour les "sans gras" faites juste "fondre" les oignons et l'échalote au FAO avec très peu d'eau ou à la vapeur .

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " puisqu'il y en auras pas **et** pour les "sans gluten" ? pas de soucis non plus avec des épices maison !!

Pour les "sans gras" ceci peut vous l'avez vu, se réaliser "sans gras"(voir la note 7) Faire juste "fondre" les oignons , les échalotes et les aulx au FAO avec très peu d'eau ou à la vapeur . Pour avoir le petit goût de "rôti" de ces derniers, ajoutez donc un sucre caramélisé au "pistolet à air chaud" ou... au FAO : ça rappellera le goût sans danger pour vous

Attention si vous êtes au régime "sans sucre" dans la théorie il y a certes un peu de sucre en fonction des légumes utilisés (aubergines 5%, courgettes 2%, tomates 6%, oignons 7%) . Révisez votre règle de trois pour vos calculs et à vos caleulettes ! Certes le sucre c'est concentré à la cuisson mais ce n'est quand même pas dramatique

et puis vous connaissez ma formule

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A