



La SAUCE "COMMUNARDE" de LVC

Retrouvez dans la fiche des boissons la "[communarde](#)" de LVC . Ainsi que je vous l'avais indiqué sur la fiche votre cocktail de la "Communarde" va vous servir pour fabriquer votre sauce du même nom !

INGRÉDIENTS

du jus de tomates
de votre coulis de framboises
votre [sirop de cerise de LVC](#)
une larme d' [huile de hibou en colère](#) et/ou
de la betterave rouge cuite [voir légume à B](#)
de votre coulis de fraises (ou d'abricots)
+ ou – de jus de citron au goût
du [piquant de LVC](#)

MÉTHODE :

On utilise les mêmes ingrédients mais cette fois-ci vous pouvez les mixer beaucoup moins fin car contrairement à un cocktail, on aime trouver du "corps" à une sauce

1 / Passez au mixer les betteraves cuites

2 / Passez maintenant les tomates (ou sortez votre "boîte" de coulis mode LVC)

3 / Mettez une partie des 2 ingrédients dans l'ordre dans votre mixer : **1** volume de tomate + **1** volume de betterave rouge par exemple . Mixez : vous allez équilibrer selon vos goûts : plus de tomate c'est plus acide, plus de betterave c'est plus doux :

COMME TOUJOURS GOÛTEZ !!

Il vous faut sortir votre "[potiot à tester](#)" ou votre "[cuiller à tester](#)" et vous essayez car chacun préfère sa solution . Par exemple "Papitou-Hibou" préfère une sauce plus "tomatée". Donc pour lui, je mets 1/3 betteraves, 2/3 tomates

VOUS GOÛTEZ

ajoutez 1/2 cuillère à café de citron vous mixez VOUS GOÛTEZ Pas assez acide ? Rajoutez et un peu de citron . Ça vous plait ? Ajoutez alors une goutte d' [huile du hibou en colère](#) UNE GOUTTE ou une pointe de couteau de [piquant de LVC](#) ! Par prudence !

VOUS GOÛTEZ

Rajustez l'assaisonnement . Mais pensez avant d'en rajouter que si vous la mangez avec un plat froide, si elle est "juste comme il faut", si vous la chauffez les épices vont se renforcer ... et elle risquera dans ce cas d'être un peu trop "punhenta" (piquante) mais peut-être ira-t-elle justement très bien ainsi par exemple pour relever quelque chose de fade

NOTES TECHNIQUES:

Rien de bien sorcier vous le voyez sur le plan technique !

Cette sauce étant préparée hors saison à partir de coulis sortis de la réserve de votre "ricantou", vous l'avez deviné ne se conservera pas longtemps, même au frigo !

Inversement, si vous en avez trop fait de la fraîche, mettez-en dans de petits pots ou des moules de silicone au congélateur . Dès qu'ils sont congelés, démoulez-les et mettez-les sous vide : vous aurez de la réserve dans votre coffre-aux-trésors pour les "ZOKAZOU" sans problème !!!

QUELLES UTILISATIONS POSSIBLES :

Stockez votre sauce comme d'habitude dans un potiot à couvercle à vis fermé d'une feuille de film étirable (pour éviter l'oxydation du couvercle) et au frigo !

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

Servez la pour accompagner superbement une grillade (viande rouges ou thon grillé à la plancha par exemple) ou une viande blanche bouillie (jarret de veau au pot) , voir des viandes froides ou de la charcuterie

Servez-vous-en pour une "deuxième vie" pour un reste de viande cuite un peu douce . Par exemple un morceau de travers de porc cuit en papillote la veille

Réchauffez" votre communalde, versez-là sur des petits oignons bien rissolés et lorsque la "sauce" bout, ajoutez vos morceaux de viande coupés, préparés à la taille d'une bouchée . Couvrez et laissez mijoter pour que la sauce imprègne bien la viande de ses parfums .

Ajoutez des courgettes coupées en petits cubes . Faites cuire le temps que les petits cubes de courgettes soient encore "al dente" .



Ajustez l'assaisonnement et servez bien chaud dans des écuelles ou des bols.



Servez éventuellement accompagné de riz créole, de pâtes fines (rizzeti, petites penne ,voir des "cheveux d'anges"), éventuellement "frites à la chinoise" . Mais pour les "sans gras" les pâtes seront "nature"

C'est plus régime pour les "sans sucre" consommé "nature" sans accompagnement aucun

NOTES DIÉTÉTIQUES

Selon les "accompagnements" éventuels cela variera : voir au-dessus le service d'un plat à partir de la sauce .

Pour la sauce elle-même pas de problème pour les "sans sel" , "sans gluten" et "sans gras"

Pour les "sans sucre" : la sauce elle-même ? notez que vous pouvez "oublier" le sirop de cerise , trop dangereux et sans réel dommage pour le goût . Ainsi, ce n'est plus qu'une "sauce d'accompagnement" et vous ne la mangerez pas au kilo, même pas à la cuillère à soupe ! Voyez vos calculs du jour et en étant raisonnable sur la quantité . Vous pourrez la partager car c'est à petites doses qu' on déguste le mieux ...

Et puis vous connaissez ma formule

chez la vieille chouette bien sûr

ON FÉ ÇA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A !

Vous pouvez aussi appeler au secours le 06.18.42.92.03 ou le 06.86.98.40.44 ou un petit mail à : la.vieille.chouette@wanadoo.fr