



## SAUCE « CENDRILLON » mode LVC

La citrouille, un fruit, à une période où le jardin est vidé de tous ses trésors, la bonne Fée en fit un carrosse ! Soyez la fée de votre table d'automne : faites en une sauce délicate qui vous permettra d'avoir plein de vitamines et de bons oligo-éléments en profitant d'un produit bien goûteux

Et oui, Demoiselle Cendrillon, gardez-en un petit "potiot" tout prêt : peut-être que si un Prince passait par là cette sauce le convaincrerait bien plus de vos talents qu'une pantoufle de vair !!!

### INGRÉDIENTS:

Citrouille, potiron (note 1)  
oignons doux (note 2)  
[poudre de Perlimpin de Noël](#)

échalote (note 2)  
mentastre sec (note 3)  
[beurre clarifié](#) ou huile "blanche"(note 4)

### MÉTHODE:

#### LA CITROUILLE :

Cette fois si vous en trouvez vous choisirez une citrouille, juste de la bonne taille pour que cette sauce douce accompagne votre viande "blanche" d'un petit peu plus de douceur encore

Mais vous aurez cueilli dans votre jardin et gardé soigneusement sur un plateau de bois retourné, "**votre**" citrouille et comme elles sont nées toutes seules dans le terreau que vous aviez mis au pied d'un rosier, elles ne sont pas énormes .

Choisissez-en une de la bonne taille : pour deux à trois ? taille un grand bol à déjeuner, pour 4 ou 5 ? une jatte moyenne , Il y a plein de graines et de "vide" au milieu et il n'y aura parfois qu'un tiers de pulpe !!

Sa queue est sèche : elle est à point . En coupant le "couvercle", faites doucement car souvent la queue a tendance à tomber : et il vous faut la garder pour le service !

Avec une petite cuillère, vous videz soigneusement les graines (regarder plus bas dans les notes techniques)

Puis sortez votre "[cuiller a vidar](#)" : cela vous facilitera la vie pour récupérer le maximum de pulpe . Faites juste attention à ne pas percer la peau

#### LA SAUCE «CENDRILLON» :

Pour la cuisson vous opterez selon la quantité :

Cuisson à la vapeur « classique » dans une grille, un panier au-dessus d'eau bouillante

cuisson dans votre « cocotte-minute : le plus rapide mais avec certains fruits elle peut même être trop rapide

cuisson dans la cocotte de FAO de LVC pour une petite quantité ce qui sera le cas pour une petite citrouille

DANS TOUS LES CAS SURVEILLER UNE JUSTE CUISSON  
VOUS DEVREZ FAIRE UNE PURÉE PAS DE UN JUS GLUANT

Égouttez votre fruit : vous n'allez utiliser que la pulpe , mais ne jetez-pas le jus !! .

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

Faites-le bien bouillir et versez-le dans des bouteilles avec couvercles à vis stérilisées . Fermez à fond . Retournez tête en bas et laissez refroidir sans les toucher. Vérifiez demain : Elles sont bien fermées donc stériles .

Vous voici avec des « réserves » de « bouillons » de légumes à ranger dans votre « ricantou » pour des recettes futures

**Réduisez en purée, en coulis la chair égouttée de votre fruit** . Mettez éventuellement de côté de la pulpe pour un potage ce soir (une louche par personne) et bien sûr de quoi faire votre sauce tout à l'heure

**Les aromates (note 2) :** vous les faites « revenir » hachés fins soit dans du ghee ou un mélange d'huiles « blanches », neutres (voir note 4) Puis vous écrasez finement le tout avec votre mortier (ou bien sûr votre mixer!) . Ajoutez le mentastre en poudre (note 3) et touillez bien le tout. Vous pouvez aussi ajouter la [poudre de Perlimpin de Noël](#)  
Vérifiez l'assaisonnement .

**GOÛTEZ:**

vous pourrez toujours rajouter épices et herbes pour corser mais vous ne pourrez pas en enlever .

Vérifiez l'assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuiller à tester](#) .

ET, si vous voulez une sauce très douce ajoutez un peu de sucre brut, soit un peu de miel d'acacia mais pas beaucoup quand même. À moins que vous ne souhaitiez que votre sauce aigre-douce, soit carrément douce

Mettez dans votre « potiot » et posez un film étirable sous le couvercle à vis (Cela évitera une possible oxydation) avant de fermer le couvercle

Lorsqu'elle sera refroidie vous pourrez stocker la sauce de Cendrillon au frigo . Dès la fin de chaque utilisation, remettez-la vite au frigo. Vous aurez une utilisation optima pendant une semaine bien fermée dans un frigo très froid

Il vous reste de quoi faire juste quelques « potiotics » de réserve pour les « zokazou » ? Utilisez la méthode « express » de LVC . Versez votre pulpe bien bouillante dans des « potiotics » avec couvercles à vis bien stérilisés . Fermez à fond . Retournez tête en bas et laissez refroidir sans les toucher. Vérifiez demain : ils sont bien fermés ? donc stériles .

Voilà de quoi faire plus tard plein de futures sauces car je déconseille de préparer d'avance des sauces en boîtes. Vous l'assaisonneriez au moment de l'usage et elle sera meilleure "fraîche" pour les « Okazou »

Il vous en reste vraiment beaucoup ? Faites des vraies « boîtes » que vous utiliserez plus tard ; voir la fiche « [conserves de LVC](#) » . Comptez une bonne 1/2 heure de cuisson à partir de l'ébullition

## UTILISATION

Avec des nems et autres crêpes farcies, charcuteries ( saucisses, « berets », lards etc ..) et autres grillades de porc , avec du gibier rôti ou à la broche

Est excellente pour ajouter à un "bouillon" de légumes de LVC glacé : vous le servirez en "amuse-bouche-entrée" d'été . C'est très doux et rafraîchissant pour un dîner dehors . Dans ce cas, utilisez de la menthe poivrée et de la menthe Nana de préférence au mentastre : c'est plus "vert", moins "rond" et plus "rafraîchissant"

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

**Un truc de LVC :** Utilisez-en un peu pour le « fond de sauce » d'une salade de fruits frais ... ou pour fourrer d'une façon originale un gâteau roulé, des meringues ou des spéculoos .. étonnant et délicieux ,

## SERVICE :

Lorsque vous venez de la faire , mettez la "coque" vide de la citrouille quelques instants dans le four FAO . Versez votre sauce bouillante et remettez sur la table avec le plat qu'elle accompagne

## NOTES TECHNIQUES

LES GRAINES : Si vous êtes tenté(e) et quelles sont suffisamment grosses, récupérez-les, enlever les filaments et rincez soigneusement les graines . Séchez-les bien soigneusement

Vous pourrez les re-semer l'an prochain mais surtout

vous pourrez les faire griller : l'amandon qui est à l'intérieur est délicieux et comme il faut de la patience et du "doigté" pour le récupérer c'est excellent pour les "sans calories". Vous dépenserez plus de calories pour les décortiquer (pensez au "KIKASTOU" de LVC) que pour les croquer !!

(note 1) Vous pourrez utiliser n'importe quelle "cousine de la famille des courges" mais ce serait moins joli comme présentation . Dès lors qu'elle sera cuite vous pourrez goûter la purée obtenue et, avec l'aide de votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) vous allez pouvoir l'enrichir de tous les parfums des aromates et de vos épices jusqu'à avoir une de ces superbes sauces dont vos convives vous demanderont la recette

(note 2 ) Choisissez ici des échalotes et des oignons très doux (les roses des Cevennes par exemple) . Nous souhaitons une sauce douce et ainsi votre purée n'aura quand même pas un goût trop marqué .

(note 3) Préférer le mentastre à la menthe séchée : c'est plus subtil . Vous verrez que si cela vous est possible, c'est meilleur

(note 4) Selon les épices que vous choisirez, le goût de votre sauce changera grandement : Revoyez l' [« orgue à épices »](#)) cela devrait vous aider

(note 5) Vous pouvez utiliser du ghee ([voir la fiche LVC ainsi que celle du beurre clarifié](#)) . Pour les huiles « blanches » comme on dit ici, ce sont des huiles très « désodorisées », sans parfum particulier type colza ou tournesol . Ne chauffez pas trop pour ne pas avoir d'acroléine

Pour les « sans gras » vous pouvez toujours faire « fondre » vos aromates dans votre cocotte de FAO de LVC et ce sera sans danger

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on n'en a pas mis et pour les "sans gluten" avec des épices vérifiées il n'y a plus de problème

Pour les "sans sucre" : certes il y a des traces de sucre dans la citrouille ( de 2.5 à 3.6%) donc , sauf régime extrêmement stricte, vous pouvez manger votre sauce sans remords ... peut-être pas à la louche quand même et éviter l'excès de sucre ou de Miel dans votre version "à vous" !

Pour les "sans gras" en tenant compte de la note 5, c'est tout à fait correct . Je sais c'est pas tout à fait pareil mais vous connaissez ma formule :

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