



## SAUCE AUX OLIVES NOIRES mode LVC

Pour vous les "sans sel" il est évident que rien que le mot "d'olive noire" vous semble devoir être chassé pour toujours de votre vocabulaire

Mais que nenni, si vous suivez bien les "trucs de LVC" vous allez pouvoir vous servir de cette recette presque comme tout le monde

### INGRÉDIENTS :

des olives noires (note 1)

crème fraîche (note 2)

[Perlimpimpin d'herbes pour « sans sel »](#)

échalotes et oignons (note 3)

[huile de hibou en colère / ou potion du Diable](#)

une larme de sirop d'estragon( note 4)

### MÉTHODE

Si vous avez la chance d'avoir un olivier et des olives noires chez vous, vous utiliserez une de vos "boîtes" à vous "sans sel" . Sinon , voyez la fiche de [dessalage des olives](#) quelques jours avant d'entreprendre votre recette



Vous avez toujours des olives avec noyaux car comme toujours c'est le noyau qui préserve l'essentiel du parfum du fruit

Commencez à détacher la chair en tournant autour du noyau et coupez-la en petits morceaux , **pas en charpie** : il faut au contraire qu'on garde des morceaux sous la langue lorsqu'on déguste la sauce

Faites cuire vos échalotes et oignons hachés dans un peu de ghee ou de beurre, et écrasez finement le tout au pilon dans le mortier afin d'obtenir une "purée" très fine

Mettez, la ou les crèmes, voir le fraîchet dans un grand bol. Et "touillez "en ajoutant peu à peu [Perlimpimpin d'herbes pour « sans sel »](#) + la purée de vos aromates + un rien de votre sirop d'estragon . Vérifiez l'assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [votre couteau à épices](#) pour avoir juste ce que vous souhaitez . Maintenant ajouter goutte à goutte votre potion du diable (donnera une petite touche vinaigrée, un rien "digestive avec la crème) ou de l'huile du hibou en colère ("assouplira" la version fraîchet)

TRUC :       Rappelez-vous , vous pourrez toujours rajouter des épices pour corser votre sauce, mais vous ne pourrez pas en enlever

Ajoutez vos olives concassées et mélangez soigneusement pour bien les répartir partout dans la sauce

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

Mettez votre sauce au frigo dès qu'elle est prête dans un « potiot » avec couvercle à vis (sous un film étirable plastique pour éviter l'oxydation du couvercle) .

### **Pensez à la re-émulsionner au moment du service**

Je ne vous conseille pas de faire des pots de conserve de cette sauce : ce serait sans intérêt culinaire .

## **NOTES TECHNIQUES**

(note 1) des olives noires :

si ce sont les vôtres elles sont "sans sel" vous pouvez donc directement les utiliser

si c'est un bocal industriel sortez l'avant-veille la fiche [dessalage des olives](#) ... ou ressortez celles que vous avez déjà dessalées il y a quelques jours !

(note 2 ) de la crème fraîche.

Selon le résultat souhaité vous pourrez utiliser :

soit de la crème double épaisse : la sauce est très ferme, presque "dure" quand elle sort du frigo lors du service

soit de la crème fleurette entière : le résultat est très fluide

soit vous pouvez utiliser le deux mélangées et légèrement fouettées avant d'ajouter le reste des ingrédients

enfin vous pouvez utiliser du "fraîchet maison" (lequel pourra être 0 % de M.G puisque c'est vous qui l'aurez fait ) . Certes c'est moins "fin" mais c'est très "voisin" quand même et cela a deux "avantages" : ça marche très bien pour les "sans gras" mais également ça se conservera 1 ou 2 jours de plus au frigo si c'est bien protégé !

(note 3) Pour cuire ail et échalotes

utilisez du ghee ([voir la fiche LVC ainsi que celle du beurre clarifié](#)) afin d'avoir une harmonie . Écrasez très très soigneusement votre purée et laissez-là bien refroidir avant de la joindre à la sauce

(note 4) Le sirop d'estragon :

(voir recette du sirop de cerises : ça marche pareil pour le faire) mais si vous n'en avez pas de l'an dernier et que le vôtre n'est pas encore fait : il vous en faut très peu . Vous allez faire bouillir dans une mini-casserole un peu de sirop(eau+sucre) très concentré. Mettez-y bouillir de l'estragon haché (une poignée) et laissez refroidir jusqu'à demain sous un couvercle . Filtrez

Utilisez-le, comme tout aromate ou épices en testant chaque fois avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuiller à tester](#) pour avoir juste le goût que vous souhaitez

## **USAGES**

1 / Faite le matin , et utilisation pour le dîner : la sauce est au "top"

2/ Évitez de la garder trop, même au frigo très froid, car elle perd vite sa saveur et elle « vire » facilement

3/ Utilisez là avec des grillades de viandes rouges ou blanches , avec du poisson grillé ou froid de préférence , avec des œufs durs , comme « fonds de sauce de salade » etc ... mais attention les "sans gras" et "sans sel" , n'en abusez surtout pas !

## **NOTES DIÉTÉTIQUES**

Pour les "sans gluten" avec des épices vérifiées il n'y a plus de problème

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

Pour les "sans sucre" : certes il y a des traces de sucre dans les ingrédients de la sauce mais vu les quantités utilisées, c'est négligeable !!

Pour les "sans sel" de toutes évidences ce n'est pas là votre recette mais vous pouvez mettre très peu d'olives très bien "dessalées" selon la fiche LVC [dessalage des olives](#) . Mangez-en juste pour-le-plaisir : on ne mange pas une sauce à la louche ! Et avec une escalope panée ce sera très bien... à petite dose

Pour les "sans gras" je vous l'ai dit à la (note 2) même avec du fraîcheur 0 %, il y a de l'huile... dans les olives !

Peut-être un petit peu, tenez avec des fruits de mer mais ce n'est quand même pas pour vous. Allez, oubliez cette recette . Regardez les autres fiches de sauces : il y en a qui seront aussi sympathiques ... et meilleurs pour vous !!

et puis vous connaissez ma formule :

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