



## SAUCE DE COURSEGOULES mode LVC

Sauce découverte dans un merveilleux village de "l'arrière-pays" Vençois", je vais partager avec vous un bien bon souvenir

### INGRÉDIENTS:

vosre coulis de tomates mode LVC (note1)

poivrons(note 2)

ail , échalote et oignons (note 3)

[persillade de LVC](#)

huile de du hibou en colère et potion du diable (note 6)

[Poudre de Perlimpimpin](#)

[piquant LVC](#) et /ou

tomates fraîches.( note 1)

courgettes (note 2)

poireau (vert) (note 4)

herbes du jardin (note 5)

[poudre "de marinage" LVC](#)

huile d'olives

[huile de hibou en colère](#)

### MÉTHODE:

Hachez plus ou moins finement votre mélange ail , échalote et oignons (note 3) .Plus il sera fin, plus votre future sauce sera fluide . Sinon elle aura un peu côté plus "rustique", certes différent mais c'est une question de goût ... et d'utilisation

Si vous le pouvez faites bien "fondre" et dorer votre "purée" dans un peu d'huile d'olives (note 4) + **quelques gouttes** d'huile de hibou en colère et/ou **un rien** de potion du diable (note 4) .. Vous obtenez une "purée" onctueuse que vous pouvez même passer au mixer si vous le souhaitez pour une sauce très "lisse"

Coupez tomates fraîches. ( note 1) + poivrons (note 3) + courgettes (note 3) en très petits morceaux . Ces légumes peuvent être épluchés ou non au goût . Vous les faites vivement revenir dans un peu d'huile d'olive jusqu'à que qu'ils soient bien fondants . Coupés très fins vous les retrouverez dans une sauce "rustique" mais vous pouvez aussi les mixer pour une future sauce "lisse"

Mettez chauffer votre coulis de tomates mode LVC (note 1) auquel vous allez ajouter vos aromates et légumes "cuisinés" et faire cuire le tout jusqu'à réduction qui vous convienne à vous . Ajoutez la persillade de LVC+ les herbes de votre jardin que vous avez choisi hachées bien bien menues (note 5) voir mixées comme plus haut pour une sauce "lisse"

En fin de cuisson **Goûtez** et vérifiez l'assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) . Si nécessaire, vous ajoutez goutte à goutte votre [huile du hibou en colère](#) et/ ou [potion du diable](#) afin d'augmenter un peu la force de votre sauce ATTENTION c'est super "fort" : vous savez que ce sont des produits ... "toniques" !

**RAPPEL On peut toujours en rajouter, jamais en retirer**

Même si au départ vous aviez gardé des morceaux hachés fins pour une sauce "rustique", et que vous préférez une sauce plus "cuisine", si vous le souhaitez vous pouvez passer la sauce au mixer pour avoir une sauce bien lisse .

Mettez dans votre pot et couvrez d'un film plastique sous le couvercle à vis (pour éviter l'oxydation). Attendez avant de stocker votre sauce au frigo que ce soit parfaitement refroidi .

Utilisation : Prélevez la sauce utilisée avec une cuillère absolument propre et laissez refroidir à fond avant de mettre au frigo, bien fermé. Vous aurez une utilisation optima dans une bonne semaine minimum . ATTENTION ne réchauffez chaque fois que la quantité que vous allez utiliser ce sera préférable

### NOTES TECHNIQUES:

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

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Quant aux tomates, si ce n'est pas la saison des tomates de jardin, il vaut encore avoir recourt à une de vos "boîtes" préparés l'été dernier plutôt que des tomates de serre sans goût . C'est le moment de sortir votre coulis de tomates à vous mais si vous n'en avez pas, prenez un coulis de qualité, en flacon de verre (pas d'odeurs de "transfert" possibles) qui ne contient rien d'autre que de la tomate .

VÉRIFIEZ L' ÉTIQUETTE comme d'habitude, maintenant vous le savez !

(note 2) Vous pouvez pour les poivrons, selon vos goûts opter pour votre préféré, jaune, orange, rouge ou vert . De même vous pouvez aussi ajouter des piments (voir [l'échelle de SCOVILLE](#) ) que vous choisirez en fonction de leur force en capsaïcine, de leur pouvoir "piquant" . Dans ce cas tenez-en compte pour utiliser "**huile du hibou en colère et potion du diable**" ... à doses homéopathiques

Quant aux courgettes celles que vous trouvez au jardin mais si possible, les bien grosses, les "oubliées" plus dures mais plus goûteuse. N'utilisez pas le coeur, les graines car elles durcissent lors de la cuisson

(note 3) Choisissez ici aulx , échalotes et oignons les plus "marqués" possible. Si vous en trouvez, choisissez de la petite échalote grise (bien "moche" mais tellement meilleure!).

(note 4) Quant aux poireaux ? Prenez le vert : il est plus "goûteux" mais attention à bien le laver : le sable sous les dents c'est pas fameux pour leur émail et je ne vous dis rien du prix d'un dentier!

(note 5) Les herbes du jardin seront hachées au dernier moment (par exemple de la ciboulette, de l'estragon, du fenouil, de la menthe, de l'oxalis, du tagète ou du tulbaghia etc ...) . À vous d'aller dans votre jardin et de choisir. ATTENTION pas trop de mélanges : les herbes risqueraient de se "tuer" l'une l'autre

(note 6) voir la fiche de LVC "[huile hibou colère et potion diable](#)" : vous y trouverez tous les détails mais pensez que c'est "fort" . Utilisez-en très peu au départ . Vous pourrez toujours en rajouter pas en retirer !

**(note 7)** Si vous n'avez pas droit aux corps gras, faire cuire les légumes et aromates soit à la vapeur soit dans une cocotte dans votre FAO : vous obtenez un mélange "moelleux" à finir d'assaisonner en mélangeant vivement . Pour une purée très fine que vous pouvez passer le tout au mixer si vous le souhaitez

## DES BONHEURS POUR TOUTE L' ANNÉE:

NB : Mais comme pour vos autres sauce LVC, si vous mettez de la sauce bien bouillante dans des petits pots à couvercle à vis **stériles** .Remplissez en laissant 1 cm d'air, au-dessus . Vissez à fond le couvercle. Et retournez le pot sur un linge . NE PAS TOUCHER jusqu'à complet refroidissement .

Vous aurez X "boîtes" d'avance à ranger dans vos "réserves" pour les "ZOKAZOU".

Pensez à bien étiqueter vos "boîtes" : une fois cuites, elles se ressemblent toutes !!!

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en a pas mis!

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiées

Pour les "sans gras" utilisez la méthode de la **note 7** systématiquement et, ça marchera parfaitement en remplaçant l'huile" de hibou en colère par du "piquant" de LVC. Et votre sauce sera impeccable pour vous.

Pour les "sans sucre" il y en a dans les légumes (4/ 5 % en moyenne et I.G 25 à 35), mais c'est peu et ce n'est jamais qu'un petit plus dans votre assiette!

Et puis vous connaissez ma formule :

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