



## SAUCE PERSILLADE CHAUDE LVC

Directement dérivée de vos "persillades de LVC" , elle vous permettra de sauver bien des "restes" en leur redonnant un autre goût, une autre vie .

Faites juste attention à ce que ces "accents" ne se contredisent pas avec la cuisinée de base

### INGRÉDIENTS:

huile (s) de LVC(note 1)

ail , échalote et oignons (note 3)

[persillade de LVC](#)

[Perlimpimpin pour "sans sel"](#)

[vinaigre \(s\) de LVC](#)(note 2)

poireau (vert) (note 4)

herbes du jardin (note 5)

[potion du diable](#)

### MÉTHODE:

Hachez finement votre mélange d'aromates (1/2 aulx, 1/2 échalotes) (note 3) + votre vert de poireaux: voir (note 4). Ne pas hacher trop fin. Vous pourriez le mixer mais il vaut mieux des petits morceaux qu'on trouvera avec bonheur sur la langue

Mélangez à chaud dans une petite casserole l'huile (s) de LVC(note 1) choisie pour 4/5 ème ainsi que le vinaigre parfumé de LVC(note 2) pour 1/5 . Cela va s'émulsionner et ce sera la base de votre future sauce

Ajoutez votre "purée d'aromates" dans votre mélange crémeux . Touillez . Ajoutez votre persillade et bien mélanger .

Vous variez le goût de votre sauce en lui ajoutant des herbes fraîches du jardin (note 5) hachées fraîches au dernier moment en fonction de la richesse de votre herbier

Assaisonnez de [Perlimpimpin pour "sans sel"](#) puis **d'un peu** de [potion du diable](#) le tout précautionneusement car vous le savez la potion du diable est très forte . Vérifiez l'assaisonnement.

Sortez vos "[couteau à épices](#)", "[culler a testar](#)" ou votre "[potiot à testar](#) " et "TESTAT"  
( GOÛTEZ et RE-GOÛTEZ)

Vous pouvez l'utiliser chaude immédiatement mais vous pouvez aussi mettre dans un potiot (sous un film plastique pour éviter l'oxydation) et fermez bien votre couvercle à vis .

Attendre que le pot soit froid pour le mettre au frigo . Votre sauce se gardera plusieurs jours sans problème .

Vous pourrez même éventuellement la réchauffer mais penser à bien la fouetter lors du service pour retrouver son homogénéité

**Utilisation** : Prélever la sauce que vous allez utiliser avec une cuillère absolument propre et aussitôt refermez bien le bocal avant de la remettre au frigo

NB : : Lorsque votre sauce vient d'être faite vous pouvez comme nous en avons déjà parlé, préparer quelques "boâtes" . Vous verserez la sauce bien bouillante dans des petits pots à couvercle à vis stériles remplis en laissant 1 cm d'air, au-dessus . Vissez à fond le couvercle. Et retournez-le sur un linge . NE PAS TOUCHER jusqu'à complet refroidissement .

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

Vous aurez X "boâtes" d'avance à ranger dans vos "réserves" du "ricantou" pour les "ZOKAZOU". À utiliser aussi bien froide que réchauffée plus tard . Pensez à bien les homogénéiser en les secouant vivement lors du service

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Voyez les fiches LVC pour les huiles parfumées aux herbes de LVC . Le goût de votre sauce va bien sûr varier selon l'huile choisie . ATTENTION toutes les huiles ne supportent pas la cuisson . Vérifiez sur la fiche et pensez à ne pas "tuer" une herbe ou une épice avec son opposé : ce mélange n'est jamais bon

(note 2) Les vinaigres parfumés aux herbes de LVC seront parfaits pour ce genre de sauce et corseront le fond de sauce . Pensez à les harmoniser avec l'huile parfumée utilisée

(note 3) Choisissez ici par tiers des aulx, des échalotes et des oignons les plus "marqués" possible. Si vous en trouvez, choisissez de la petite échalote grise (pas belle, difficile à éplucher mais ... mais c'est tellement plus savoureux!) . Pour les oignons les plus piquants seront les meilleurs !

(note 4) Le "vert" des poireaux est beaucoup plus "fort" que le blanc mais il parfumerait plus votre sauce. **Attention à surtout bien les laver** pour ne pas avoir de sable (voir fin fiche de nettoyage des légumes) . A couper fin ensuite pour la sauce

(note 5) herbes du jardin 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 le petit "plus" de votre sauce . Pas d'excès non plus car vous savez que des goûts qui ne vont pas ensemble peuvent tout gâcher

## NOTES DIÉTÉTIQUES

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

Pour les "sans gluten" pensez juste à utiliser des épices vérifiées pour n'avoir aucun problème

Pour les "sans sucre": il y a des traces de sucre dans les divers éléments mais très peu finalement . Et cela ne fera que peu de sauce dans votre assiette

Pour les "sans gras" désolée vous ne pouvez pas utiliser cette recette . Inversement supprimez les huiles et vinaigres . Préparez les différents éléments et faites les pré-cuire . Dans une petite casserole inox versez du lait Ribot (ou du lait fermenté 0 % de MG) et montez le doucement en température dans le bain-Marie . Ajoutez peu à peu vos divers éléments.. Touillez et servez bien chaud

Ne surtout pas laisser cette sauce refroidir dans du métal mais dans du grès, de la porcelaine ou du verre . Ne remettre au frigo que bien refroidi surtout . Ne pas réutiliser cette sauce réchauffée, elle tournerait et ne serait pas bonne . En revanche vous pourrez la finir froide en la re-fouettant au moment du service pour lui rendre son homogénéité

Et puis vous connaissez ma formule :  
**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**

**ASTUCE** Pensez à noter sur le bocal son contenu car certaines sauces se ressemblent beaucoup : utilisez simplement un marker. Votre bocal vide passera même à la machine à laver la vaisselle et pourra contenir sans problème une nouvelle sauce