



## SAUCE LEGERE

### SAUCE VERTE HERBES

Cette sauce "légère aux herbes vertes" en saucière sur la table se mariera avec les légumes nature (riz, pommes de terre etc), les grillades de viandes ou de poissons en apportant un aimable contraste chaud-froid, piquant-doux selon le choix que vous ferez des ingrédients

Je vous redis de tester vos mélanges avant de vous lancer dans la confection de vos mélanges aromatiques car un excès d'un des éléments peut tout "tuer" . Sortez votre "couteau-à-épices" .. et testez : vous aurez gagné du temps !!

#### Ingrédients :

fromage blanc ou yaourt ou crème (note 1)

poudre de Perlimpimpin(note 2)

gousses d'ail en "purée"

un piquant LVC spécial (note 2)

herbes fraîches ou poudres d'herbes séchées en hiver

moutarde LVC (voir fiche)

du citrons frais

échalotte en "purée"

un peu de bouillon LVC

#### Méthode:

Dans un sac de plastique mélanger les épices et assaisonnements (voir notes techniques) . Ajouter les poudres d'herbes séchées en hiver .

Dans un bol fouettez le fromage blanc, le yaourt ou la crème choisie pour l'alléger" au maximum . Hachez les herbes fraîches ( en hiver vous trouverez quand même du persil, moins bon je vous l'accorde que celui du jardin au Printemps certes ) mais il donnera du "corps" , cette petite fraîcheur à votre sauce . Ajoutez la moutarde LVC selon la force désirée finale mais il en faut quand même suffisamment pour relever la sauce ainsi que les "purées" d'ail et d'échalotte

Notez que vous pouvez aussi utiliser un peu de roquette, du cresson, de la fane de navets ou de la feuille de moutarde japonnaise (le wasabi qu'on trouve souvent maintenant en grandes surfaces) pour leur couleur .... et leur "tonus"

Bien mélanger avec la poudre sèche qui doit être bien répartie partout



Tout en douceur, en relevant depuis le fond de la saucière , mélanger avec la crème mousseuse : vous avez fini , votre "sauce verte" est prête!

Pas trop difficile n'est-ce pas ???! Tenue au frigo elle "tiendra" 2 ou 3 jours dans un bocal à couvercle à vis sans perdre ses qualités gustatives : parfois même avec certaines plantes elle gagne en "caractère"

T.S.V.P-->

Ne "réajustez" l'assaisonnement qu' au bout d'un moment : il faut laisser aux arômes le temps de se marier, de se fondre, de se sublimer les uns les autres .

C'est vrai que si vous n'avez pas de problème de "gras" optez pour la crème fraîche double : un de mes cousins , grand Athé devant l'Eternel , aurait dit :

- c'est un Jésus en culotte de velours qui me réconcilierait presque avec le Bon Dieu !" ... Bien que la formule soit "osée" elle décrit assez bien la situation ...!!

Vous pouvez arroser vos légumes , votre poisson ou votre viande avec votre "sauce" ... mais mettez la plutôt en saucière à part (ou dans des petits pots individuels ) en servant vos convives : chacun l'utilisera selon ses goûts !

## NOTES TECHNIQUES:

((note 1) Vous pouvez donner libre cours à votre imagination dans le choix de vos herbes mais faites attention aux mélanges "étonnants" voir "détonnants" . Choisissez une épice ou une plante "dominante" et mariez les autres pour renforcer la "note" dirait un "nez" .

Vous n'êtes pas sûre ??, Faites chauffer la lame de votre "couteau à épices" ( voir fiche ) "à blanc", prenez un peu de votre mélange , secouez la lame et goûtez avec votre doigt le mélange refroidi avec le "fond" de sauce que vous avez choisi : plus il y a de "gras" dans la "base" plus vos parfums vont "monter"

Pensez à la fabrication des parfums ( les vrais) on "récupère" leurs essences sur de la cire grasse qui les absorbe d'avantage avant de les distiler c'est vous dire ...

Pensez également que autant les poissons aiment les parfums anisés ( agastache, anis étoilé, anis vert, cumin...) , déjà les viandes blanches les aiment beaucoup moins ( voyez du côté des estragons, herbes à curry, marjolaine , curcuma et même cardamome verte ) quant aux viandes rouges, elles détestent et préfèrent les odeurs chaudes (piments, poivrons, oignons , herbes de Provence , tagètes, macis, cannelle etc.)

Alors , le secret ??? Goûtez et regoûtez : si vous aimez il y a de grandes chances que ceux que vous aimez aiment à leur tour !

Par exemple le saumon adore les herbes "nordiques ( aneth ( le fenouil batard), la rue ( attention petits touches car c'est "fort" et déconseillé formellement aux femmes enceintes ), les graines de stéllaire ( poivre de Damas), ainsi que le mélange poivres + graines de moutarde mais j'ai une amie qui mettait de la cannelle dans ses rillettes de saumon ... et ma foi !?!

## NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en met pas !

Pour les "sans gluten" pensez à vérifier que vos épices non "maison" sont bien "sans blé" ou "produits amyliacés": maintenant le Commerce est obligé ( du moins théoriquement ) de faire figurer les contenus des produits vendus . A ce sujet je vous rappelle que renseignements pris auprès du fabricant le fameux Rabelais de nos grands mères ne contient pas de gluten ni d'additifs de conservation !

Pour les "sans sucre" si vous n'en mettez pas il y en aura pas !!!

Pour les "sans gras" bien sûr du fromage blanc 0% ou du yaourt 0% d'office et pas de crème bien sûr pour le reste tout est permis !

ET vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**