



## TOMATÉE CHASSELAS de MOISSAC et POIREAUX mode LVC

Une délicieuse sauce qui utilise un produit bien local le Chasselas de MOISSAC (Note A) ♥♥♥ c'est LE fruit (avec le melon) qui fait de notre région un pays de "bon-manger"

Utilisez aussi nos tomates en saison : même parties bien loin de chez nous elles sont encore aussi bonnes que celles-de votre jardin

### INGRÉDIENTS:

des tomates (note 1)

de l'ail au goût si vous l'aimez (note 2)

des verts de poireaux (note 3)

[huile du hibou en colère et ou potion du diable](#)

du vrai "Chasselas de Moissac" (Note A) ♥♥♥

échalote (note 2)

un peu de corps gras de cuisson (note 4)

[Poudre de Perlimpimpin aux herbes](#)

### MÉTHODE :

#### le raisin

#### **le Chasselas n'étant pas traité n'a jamais besoin de rinçage**

Si, néanmoins vous avez le moindre doute, rincez-le délicatement GRAPPES ENTIÈRES afin qu'il n'y ait pas d'eau qui puisse rentrer dans les grains par le trou du pédicelle de la rafle du raisin (la petite "queue" qui porte le grain, elle-même reliée à la "queue" principale de la grappe)

#### VERSION "CUISINE"

Cette "version" est conseillée pour les gens atteints de diverticules car ainsi ils ne risquent aucun malaise mais je reconnais que c'est le plus long et le plus délicat ...mais le résultat est plus raffiné aussi

Choisissez des grains gros et bien clairs ... et armez-vous de patience

Épépinez soigneusement les grains mis de côté, en enfilant par le trou du pédicelle un petit crochet à dentelle (ou, comme les Baroises pour la confiture de groseilles) prenez une plume d'oie (coupée en biseau . La plume du bout de l'aile est la meilleure car elle se coupe plus ronde au bout avec une lame de rasoir)

Enfoncez par le trou du pédicelle jusqu'au dernier pépin et retirez en relevant votre outil vers le haut et vers vous . Le pépin sort et la chair reste intacte .

#### VERSION "FAMILIALE"

Pour une sauce familiale vous pourrez "alléger" cette préparation :

1 / beaucoup ? Vous pouvez laisser vos pépins et bien que les pépins du Chasselas soient moins "coriaces" que les autres, ils "raidissent" quand même à la cuisson et d'aucuns n'aiment pas trouver de petits grains sous la langue . Même le passage au blinder en laisse quand même

2 : Moins ... mais un peu : ouvrez le grain avec une lame de scalpel, de rasoir... Voir avec une paire de vos [petits ciseaux à usage unique récupérés](#) (Voir fiche) . Et sortez les groupes de pépins . On perd un peu de chair mais c'est quand même tellement plus rapide !

Inconvénient ?? On perd beaucoup de jus et le grain "s'esplataffe" ensuite dans la sauce. Toutefois si à la fin vous devez opter pour une sauce lisse, en récupérant le jus ceci ne serait pas un inconvénient majeur

#### l'ail, l'échalote, le poireau ;

Comme je vous l'indique sur la (note 3) nous n'utiliserons que les verts du poireau qui sont plus parfumés que les blancs .

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

Selon vos goûts vous pourrez les couper plus ou moins fins : le résultat final étant plus "rustique" avec un hachage plus gros mais si vous mixez, voir si vous le passez au mortier, vous ne garder que la "substantifique moelle", juste le "suc"

De même

Hachez plus ou moins finement votre mélange (1/3 aulx, 2/3 échalotes) . Si vous "pilez" vos aromates , très fin vous obtiendrez une sauce plus fluide tout à l'heure .



pour une sauce "rustique" rapide les morceaux sont relativement gros, on "compote" et on "dore" puis on ajoute le coulis

Maintenant, si vous le pouvez faire bien "fondre" et dorer l'ensemble des aromates (ail, échalote + poireau) dans un peu de « ghee » (le plus "neutre") , un peu de graisse d'oie (sudiste) ou autre corps gras de votre choix .(photo 1)

### **Les tomates :**

Si vous avez la chance d'avoir des tomates du jardin ou qu'au marché qu'il y a de vraies tomates «plein champ» vous les faites «éclater» dans une casserole avec quelques cuillères d'eau (pour amorcer le processus).

Lorsqu'elles sont bien "éclatées" sortez votre "girafe" et voila votre "coulis" est prêt. S'il est trop "liquide" à votre goût, laissez-le «gorgolar a pitchou foc» (mijoter à petit feu) jusqu'à obtention de la bonne consistance .

Hors saison, 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 !

### **MÉTHODE:**

S'il n'est déjà chaud, faites chauffer votre coulis de tomates mode LVC (note 1) . Ajoutez vos aromates "cuisinés" et faites cuire le tout jusqu'à "réduction" qui vous convienne **à vous**

En fin de cuisson vous assaisonnerez de "faux sel" aux herbes LVC,

Goûtez et vérifiez l'assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) .

Puis 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 le savez

Goûtez et vérifiez l'assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) .

Votre "fond de sauce" est prêt : deux solutions de base :

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

A/ Vous laissez tels quels tous les ingrédients et il ne vous reste plus qu'à ajouter les raisins et laisser un peu "gourgouler" pour que les ingrédients se "parlent" et se "mêlent" dans une sauce rustique très goûteuse et avec de la "mâche" en bouche

B/ Vous mixez votre fond de sauce et lui ajoutez les grains de raisin juste assez longtemps pour qu'ils chauffent et lors du service ils "éclateront" dans votre sauce .

C/ Vous pouvez ajouter les grains de raisin au fonds de sauce et vous mixer très finement le tout . Au besoin vous passez la sauce au chinois . Il ne reste plus qu'une sauce fine qui serait encore plus "grande cuisine" si vous la "montez" au moment du service au beurre fin pour lui donner "du corps"

Lorsque vous avez vérifié l'assaisonnement, vous utilisez chacune des versions "chaudes" dès fabrication .

**Demain ?** Vous pouvez les verser dans votre pot de service et couvrez . Attendez avant de le stocker au frigo qu'il soit parfaitement refroidi .Vous pourrez éventuellement réchauffer la sauce une ou deux fois mais pas plus car ensuite elle risquerait de s'oxyder et de tourner

Sachez que vous pouvez utiliser aussi cette sauce en version "froide" sans problème

TOUJOURS Prélever la sauce utilisée avec une cuillère absolument propre.

ENFIN vous pouvez aussi les verser bien bouillantes dans des petits pots à couvercle à vis stériles remplis en laissant environ 1 cm d'air, au-dessus .

Vissez à fond le couvercle. Et retournez-le sur un linge . NE PAS TOUCHER jusqu'à complet refroidissement . Vous aurez X "boîtes" d'avance à ranger dans vos "réserves" pour les "ZOKAZOU".

### **SERVICE :**

Selon les versions retenues vous pourrez l'utiliser différemment :

La version "rustique" sera utilisée tant chaude que froide avec toutes les volailles , bouillies, grillées, rôties quel qu'elle soit mais en particulier le canard

la version la plus "cuisine" (surtout si vous la "montez" avec un rien de graisse d'oie ou de canard (bien froide) accompagnera sublimement un pavé du foie gras assorti

Testez-les avec des grillades de viandes et de poissons (cuisson des aromates au ghee) et testez-la avec des courgettes ou des aubergines "à la plancha"

### **NOTES TECHNIQUES:**

**(Note A) ♥♥♥..Le MOISSAC** Comment, vous ne le connaissez pas ? Il était bien plus cher que le gros joufflu d'à côté qui plus "beau" ! Réparez vite votre erreur ! Filez vite chez votre marchand, vérifiez l'étiquette (je sais, je "repapier" mais il est toujours bon de répéter les bonnes choses) et si c'est du "VRAI" c'est écrit sur le cageot,(pardon la cageotte) .

C'est écrit : origine MOISSAC,

Bien sûr ça ne sera pas cultivé au pied de la basilique : ça pousserait peut-être entre les pavés de la place du reste car les bons ceps , ç'est tétu, ça pousse dans la "caillasse" . Mais, (exceptionnellement sortez votre "téléphone") et vérifiez que la ferme (ou le GAEC ou la COOP ) est bien "d'aquí", de là

Approvisionnez-vous : il n'y en aura pas pour tout le monde ... et vous avez des voisins qui connaissent : ils y ont goûté et ils vont revenir ... !

DÉGUSTEZ-LES en dessert mais avant de les mettre dans le compotier gardez-en assez pour votre sauce : 1 tasse à moka pour un potiot, par pot de confiture

LE TRUC : De toutes façons , les grappes sont toujours très claires, dorées avec des petites "éphélides" de soleil comme toutes les jolies peaux blondes ... et on voit par transparence le ou les deux, 3 pépins dedans : n'achetez-pas les grosses grappes, évidemment plus "flatteuses" pour le chaland "kinikonérien".  
Mais

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

Achetez (s'il y en a chez vous , car on "se l'adore chez nous en famille") Ça s'appelle "la grappe" : des mini-grappes toutes clairsemées (et souvent moins chères en plus!) . Les grains ne se sont pas gênés et sont gorgés de lumière >> de soleil>> de goût : c'est les meilleurs !

(Note 1) Les tomates ? Bien sûr des fraîches du jardin ou achetées au marchand du marché que vous connaissez

Mais sinon plutôt qu'utiliser les insipides tomates de serre , utilisez en premier lieu une de vos "boîtes à vous" hors saison , voir une boîte industrielle . Vérifiez l'étiquette : si il n'y a **QUE** des tomates : ce sera le moins mal car au moins vous avez toutes les chances que ça ne contienne que des tomates de champs, mûries sur pied ... et ça aura toujours plus de goût

(note 2 ) Choisissez ici aulx et des échalotes bien doux (ail blanc de Beaumont frais, ail rose de Lautrec et échalote-banane car il faut que vos aromates "soutiennent" le parfum de votre sauce, pas qu'ils "l'étouffent"

Au printemps optez pour des "aihets" , les petites "repousses" tendres et bien finement parfumées pour une sauce toute en délicatesse

(note 3) Utilisez le vert des poireaux qu'après les avoir parfaitement nettoyés et préparés selon la méthode LVC ([à la fin de la fiche nettoyage des légumes](#) ) . Deux versions possibles : coupés en fines bandelettes : vous les retrouverez sous la langue pour une sauce "bourgeoise" et goûteuse cuits avec aulx et échalotes et réduits en purée : c'est une sauce plus "cuisine" . Faites comme vous aimez : VOUS

(note 3) l [huile du hibou en colère et ou potion du diable](#) est très corsée : utilisez la donc avec modération grande modération ET TESTAT, goûtez et re-goûtez ! . Faites-le peu à peu : on peut en rajouter , pas en enlever !;

(note 4) Vous pouvez utiliser du ghee ([voir la fiche LVC ainsi que celle du beurre clarifié](#)) , typique de la cuisine hindou, très doux qui va très bien avec le chasselas mais pensez aussi à la graisse d'oie qui ici serait en harmonie

## NOTES DIÉTÉTIQUES

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

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

Pour les "sans sucre" il y en a dans la tomate concentrée (4 grs et I.G 30), et le chasselas de Moissac est le plus sucré des raisins sucrés !!! Je crains de devoir vous déconseiller cette sauce alors revoyez donc plutôt les autres sauces de LVC : il y en a sûrement une "sauce" qui vous ira et pour le goût et pour le régime ... j'en suis sûre

Pour les "sans gras" utilisez la méthode FAO pour les aromates et, ça marchera parfaitement . Je sais c'est pas pareil mais vous connaissez ma formule :

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