



LA CUISINE DE LVC

LES "ZZABAYONS" de LVC

Le "zabaione" est une très ancienne recette originaire des anciens états italiens , adoptée par nos cantinières pendant les campagnes d'Italie .Le mot apparait en 1803 sous la forme francisée "sabaillon" . D'aucuns pensent que nos "cuisinières" n'avaient tout simplement pas oublié les vieilles recettes de la cour de notre chère Reine Catherine de Médicis qui, dit la légende en régalaît déjà son royal époux !.

INGREDIENTS

jaunes d'oeufs

un liquide

METHODE CLASSIQUE

La technique de base est toujours la même : Lier un liquide avec du jaune d'oeuf . Compter 10 à 15 Cl de liquide par oeuf moyen .

Sur le feu doux, fouettez vivement les jaunes en leur incorporant au fur et à mesure le liquide choisi. Traditionnellement du vin blanc doux est utilisé, voir des alcools . On ajoute un épice au choix et un sucre parfumé

Chez les "grands chefs" on l'exécute sur un réchaud d'argent en casserole de cuivre devant le client: ça épate mais vous allez faire aussi bien sans problème .

VARIANTES

Le tout est de bien "foisonner" au fouet votre préparation qui va épaissir peu à peu . Mais il ne faut pas que cela bout car sinon ça tournerait . Certains utilisent un "bain-Marie" par sécurité

- de liquide + d'oeuf -> le zabayon est +épais + de liquide et - d'oeuf = Zabayon clair

Avec du lait : Le plus simple et le plus connu ??? Le "lait-de-poule" de Mamy dans notre enfance . Je vais vous faire rire car comme je savais qu'il fallait des oeufs et de lait pour faire cette douce boisson si parfumée, je me demandais si il y avait des vaches qui pondaient les oeufs ou des poules qui avaient du lait ... Et cela m'angoissait beaucoup ...

Optez pour du bon lait, des oeufs de "vraies" poules et variez l'épice selon vos goûts . Et pour ceux qui l'aiment ajoutez un rien de l'alcool que vous aimez et servez brûlant dans un mazagran : un dessert qu'on vous re-demandra

Avec du vin doux , un classique :(jaune d'œufs, sucre et vin moelleux) à utiliser en nappage, en accompagnement d'un pain de poisson, comme base de gratins destiné à accompagner des dés de fruits par exemple,

Avec des jus de fruits pour les "sans alcool",(jaune d'œufs, sucre et jus de fruits) ça marche parfaitement avec des gratins de fruits, pour "arroser" des glaces , des biscuits

Avec du jus de citron (jaune d'œufs, citron) destiné à accompagner des coquilles Saint-Jacques

Avec du vin sec (jaune d'œufs, sucre et vin type Muscadet, Gaillac perlé ..) voila un "zzabayon" pour vos poissons blancs, pour du veau froid, des légumes vapeur

Avec des "tisanes", des "bouhons" (jaune d'œufs et liquide avec épices et selon le cas sucre ou "sel") vous obtiendrez de délicieuses "sauces" de nappage pour viandes , poissons etc...

A base de thé ou de café (avec jaune d'œufs, sucre et boisson) vous obtiendrez des crèmes à servir au choix chaudes sur des boules de glace ou bien glacées avec des biscuits secs . Et voila des délicieux desserts

SERVIR :

Le "sabayon" peut être servir tel quel bien chaud . On le fait "mousser" en le servant comme du "thé à la marocaine" dans un verre ou un mazagran

Utilisé "en cuisine" il enrobe des fruits au gratin, là aussi servis chauds ou froids .

La même technique vous donnera des "sauces" d'accompagnement

Pensez également au "sabayon" pour un plat salé : (jaune d'œufs, et Champagne) pour un grand classique les huitres au sabayon de Champagne

DES TRUCS de VIEILLE CHOUETTE

Si votre sabayon a "trop cuit" et que vous avez des grumeaux ??? Sortez vite votre "girafe", posez la casserole dans un recipient d'eau glacée . Mixez et fouettez vite votre "zzabayon" assez longtemps jusqu'à refroidissement : en principe c'est à nouveau homogène

Pas de "girafe"?? Versez le dans un bocal à couvercle à vis . Et secouez, secouez comme si vous aviez un crime à faire payer à votre bocal . Rafraichissez et là aussi secouez avec énergie jusqu'à refroidissement

Rie à faire , c'est pas parfait . Filtrez au "chinois" ou dans votre cher "KIPASSTOU"

Ces préparations "basiques" que vous retrouverez dans des recettes variées et vous rendront grands services pour des résultats épatants avec peu de peine

VOYEZ AUSSI LA FICHE MIGUAINE

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" vérifiés

Pour les "sans sucre" Bien sûr pour vous de l'édulcorant qui peut cuire par exemple à base de cyclamates

Pour les "sans gras" il y a du gras dans les oeufs bien sûr mais si vous n'utilisez que des liquides "non gras" tout ira bien et vous aurez un très bon dessert . Je sais c'est pas tout à fait pareil mais

vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A