



## BOUILLONS DE LA VIEILLE CHOUETTE

### " BULHONS de LVC"

Les "bouillons "vieille chouette" varient à l'infini puisqu'ils sont fonction de la recette à laquelle ils sont destinés .

Vous y trouverez en règle générale des éléments différents qui ne sont là que pour donner du goût à l'eau qu'ils vont parfumer .

Ces "bouillons" seront destinés :

soit à une cuisine "salée"... voir "sans sel" et nous commencerons par ceux-ci

soit à une cuisine "sucrée" et nous finirons par eux

***Et puis essayez*** c'est à vous de décider selon vos préférences : la cuisine , surtout la cuisine "régime", comme elle perturbe vos habitudes, vos souvenirs culinaires, vous semble "fade" : libérez votre imagination! Donnez-lui des parfums différents, tâtez de la "nouveauité" : vous ferrez des découvertes surprenantes parfois étranges .. mais vous verrez vous y prendrez goût. Même l'insipide "cuisson-vapeur" (avec des "vapeurs de bouillons "vieille chouette") aura des accents qui vous enchanteront ...

Ressortez votre fiche [l'orgue à épices de LVC](#) elle va vous être utile

Vous allez faire des mélanges **certes mais pas trop** car trop d'arômes tuent l'arôme comme trop de parfums tuent le parfum. Pensez à la chance que vous avez par rapport à un "nez" de parfumeur de Grasse : il ne joue qu'avec les odeurs .

Et vous vous allez avoir les saveurs, les odeurs, les formes , les couleurs et le goût . Il vous faudra encore plus de talent pour jouer sur tous les registres : l' "orgue" du parfumeur n'est qu'un piano et votre "piano" deviendra buffet d'orgue : vous allez devenir un maestro des fourneaux !

## LES BOUILLONS "SALÉS"

Votre "bouquet garni" ([voir fiche](#)) variera donc avec le bouillon qu'il va parfumer mais la technique ne variera pas .

Optez pour la boule à thé, la compresse ou [le sac de cuisson](#) c'est plus pratique que de devoir filtrer et les éventuelles manipulations sont beaucoup plus courtes et efficaces

Destinés à servir de fond ou de "bain" de cuisson ou de base de sauce, ils varient avec l'élément qu'ils accompagnent :

### ***pour les légumes***

vous partirez d'une "tisane d'herbes" **en faisant bien attention à l'accord des goûts entre la plante que vous voulez cuisiner et son bouillon de cuisson**.

Par exemple pour cuire des panais ou du fenouil vous pouvez utiliser l' agastache ou l'estragon dont le parfum anisé relèvera le goût mais pas de laurier ou de menthe

Inversement avec du céleri ou des carottes usez du laurier, de la menthe nana, de l'hysope dont les parfums corseront la douceur des légumes .

Avec patates douces blanches ou les pommes de terre essayez de les "relever" avec le gingembre , le thym, l'ail en chemise, les piments

ENFIN vous pouvez aussi (voir plus loin) "récupérer" un "court bouillon" . **T.S.V.P --->>**

Pour le bouquet garni d'herbes avec lequel vous aviez fait cuire soit du poisson ou de la viande. Vous devez l'utiliser après l'avoir filtré (l'écume par exemple trouble le bouillon ) pour faire cuire vos légumes .

### pour le poisson

Préparez un bouillon avec un bouillon de légumes + oignon + échalote + un bouquet garni classique (thym, laurier, persil ) pour les poissons blancs . Pensez à faire cuire un bon quart d'heure avant de le filtrer .

Pour les poissons à chair rose ( truite, saumon, saumonette ) ... et les crustacés vous pouvez ajouter des morceaux de betterave rouge qui donnera une jolie couleur rose indien et au bouillon et à son contenu

Pour la morue ( **bien dessalée sous l'eau courante 24 heures** ) mettez donc un bâton de cannelle , un gros bouquet d'hysope et si vous aimez un peu d'amertume une petite branche de chrysanthème .

Pour la raie , le requin et le mérrou mettez donc de la noix de coco et un 1/2 citron vert

Pour le merlan ? Faites-lui un court-bouillon classique + de la vanille et à la saison des pétales de fleurs de soucis .

Exemple : Vous verserez votre "bulhon" bien chaud comme ici sur les poissons dit "en colère" sur leur garniture (ici des poireaux et des cébettes) . Rabattez le film et un petit tour au FAO . Laissez "dormir" au frais dans son "jus" après cuisson et Servir frais



Pour les filets "à la vapeur" mettez de l'estragon, du romarin et surtout une grosse cuillère d'algues qui donneront un parfum iodé très agréable

**RAPPEL le poisson doit cuire en frémissant et ne doit jamais bouillir .**

### pour la viande

Préparez un bouillon avec un bouillon de légumes + oignon + échalote + un bouquet garni classique (thym, laurier, persil ) . Pensez à faire cuire un bon quart d'heure avant de le filtrer et de l'utiliser .

#### **pour l'agneau , le mouton :**

un bouquet garni fort en laurier, thym, persil et ajoutez cerfeuil, coriandres (feuilles et graines) poivre à queue et bois de 4 épices .. Ajoutez des légumes doux en parfum (carottes, oignons-bananes, cives ou patates douces ) vous aurez au bouillon de base pour les couscous, le "pétaram" ou les navarins

#### **pour le boeuf:**

Là vous n'hésitez pas , un bouquet garni fort en laurier, thym, persil et persil tubéreux, céleri , gingembre vont accompagner des légumes de bon goût : c'est une viande "forte" donc tablez sur des "compagnons" "équilibrés". Pensez rutabaga, choux rave , raves mauves mais aussi quelques petites "douceurs" pour l'arrière-goût : carottes, panais

Pour les cuisines slaves (goulasch par exemple) pensez à corser votre bouillon avec des poivrons rouges et des piments ... et bien sûr usez du paprika de Hongrie (une poudre de poivron rouge particulier ) presque sans modération

#### **pour le porc:**

Viande de presque toutes les traditions culinaires de l'Orient à l'Amérique , de l'Afrique au pôle nord c'est là où vous aurez le plus de facilité pour enrichir vos recettes avec des bouillons corsés .

N'hésitez pas, vous pouvez corser le bouquet garni et lui ajouter plein d'herbes dont la sauge si vous l'aimez car la sauge a des vertus digestives et elle aime bien le "tessou"

N'hésitez pas c'est une viande "souple" qui se marie aussi bien avec les épices douces, que les arômes forts, les herbes de toutes origines, tous les légumes frais ou secs et même les fruits (pommes, bananes, noix de coco etc..ou fruits secs ), et ... même certains fruits de mer !

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

Laissez voguer votre imaginaire mais essayer les choses mais **pas trop de mélanges quand même !** .  
3 à 4 herbes , 3 à 4 épices maximum et chaque fois restez dans une gamme principale : sucrée, amère ,acide etc... **avec** une petite touche opposée . Là se retrouvera votre talent dans cet art du mélange .

#### **pour le veau :**

Pensez à la vanille ou au romarin qui , si vous les joignez à un bouillon de légumes (carottes, navet, daïkon, cosses de petits pois (ou pois gourmands) panais etc.. vous permettra de créer des fonds de veau , des blanquettes, des sauces inoubliables

**NOTE GÉNÉRALE** : Tous ces "bouillons" pourront bien entendu être récupérés dans des bouteilles stériles. Versez-les bien bouillants et bien filtrés dans vos bouteilles posées sur un linge . Fermez fermement et retournez tête bêche . **NE PLUS TOUCHER** jusqu'à ce soit parfaitement froid . Réservez au "ricantou" et vous en aurez toujours sous la main

## **LES BOUILLONS "SUCRÉS"**

Là aussi les "bouillons" seront une base de cuisine . Pensez à quel point vos herbes (voir [fichier des herbes et plantes sauvages](#)) et bien sûr revoyez [la fiche de l'orgue aux épices](#) . Les deux , devraient vous permettre faire des "bouillons" non seulement parfaitement adaptés à la cuisson que vous voulez faire mais vous pourrez vous servir de certains pour faire des boissons fort sympathiques. Dans ce cas la boisson sera non seulement tellement bien "assortie" au plat mais en plus elles se renforceront l'une l'autre ... un peu comme vous servez une sauce au vin avec le vin qui a été cuisiné dans la sauce !

#### **Les infusions et décoctions**

Pour vous donner quelques idées : **Décoction au thym et origan :**



Dans une bouteille qui résiste à la chaleur : ici nous avons choisi une bouteille de limonade fermée avec bouchon mécanique . Si vous avez des bouteilles de bière vides elles sont colorées . C'est moins "joli" mais si vous devez garder le produit , il se conservera mieux à l'abri de la lumière.

Posez la bouteille stérilisée sur un linge afin d'empêcher le futur choc thermique qui risquerait de faire éclater la bouteille ,

Si vos plantes sont cultivées au jardin où elles risquent de contenir des miasmes apportés par des animaux sauvages , par sécurité, nettoyez-les selon la technique habituelle ([fiche](#)) . Il n'y a aucun risque que la plante garde des odeurs donc ... "emporter son parapluie ne fait pas pleuvoir" !!

Mettez dans le flacon suffisamment de plantes (ici il y en a très peu pour que vous voyiez bien comment faire) . Bien sûr laissez les branchettes : feuilles et fleurs resteront attachées et lorsque vous utiliserez votre décoction vous ne serez pas obligé (e) de filtrer : elles resteront dans la bouteille !

Remplissez d'eau bouillante . Fermez vite la capsule . Si vous le pouvez, mettez la bouteille tête-bêche et ne la touchez plus jusqu'à ce qu'elle soit froide : c'est "stérile" et votre décoction va se conserver quelques temps sans problème jusqu'à l'utilisation future

#### **Les tisanes et Thés ;**

Cette fois utilisez plutôt des bouteilles avec un couvercle à vis : plus pratiques à remplir par la suite . Mais comme pour la décoction précédente prévoir des flacons stérilisés et les poser sur un linge pendant la préparation .

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

### **Thé de ronce :**

Prenez des feuilles de ronce sèches de préférence car les feuilles fraîches ont un parfum beaucoup plus amer ... mais vous avez le droit de préférer !!

Vous pouvez faire votre "thé" dans une théière "à pompe" qui vous permettra de ne pas avoir à filtrer .

Pour moi, je préfère une solution plus simple et plus sûr : mettez-bouillir l'eau et lorsqu'elle bout jetez vos feuilles dans l'eau et laissez frémir à TOUT TOUT TOUT petit feu . Lorsque le goût vous satisfait, versez dans votre bouteille dans la passette posée sur un entonnoir .

Le liquide est clair : fermez vite la capsule et retournez à l'envers . NE PLUS TOUCHER jusqu'à ce soit parfaitement froid .

Réservez au "ricantou" et vous en aurez toujours sous la main par exemple pour servir bien frais comme boisson (Ne sucrez pas , chacun le fera selon son choix) ou

Sortez la recette du [thé de ronce en cappuccino](#) : vous pourrez la faire même hors saison avec votre "reserve" !

Bon, vous voila quelques idées qui vont vous permettre de préparer, d'imaginer plein de bonnes choses surtout ces techniques vous permettront de "rattraper" le temps

ET en plus cette fois c'est fait pour tout le monde, pour les "sans sel", "sans sucre", "sans gluten" , "sans gras" et même pour les "sans calories "

et en plus c'est bon

Alors vous changez ma formule

**ON FRA ÇA KOI KON VEU, AVÉ CA KOI KON A FÉ**