



CRÈME D ORTIES mode LVC

Cueillez vos orties avec une faux ou une serpette et laissez les un peu sécher : elles vont « ramollir » et les piquants ne seront plus agressifs . Préparez soigneusement vos feuilles d'orties . Bien les rincer et évitez d'y oublier des « squatters » dedans : vous ne faites pas une sauce à la « viande » !.

INGRÉDIENTS:

des orties jeunes	ail (note 2)
échalote (note 2)	poireau (vert) (note 3)
bulhon de LVC	ghee (note 4)
Poudre de Perlimpimpin	piquant LVC
de la crème fleurette (note 5) pour version 2	

MÉTHODE:

version 1

Pour les cuire vous avez le choix : la vapeur ou simplement un petit tour au FAO dans une jatte avec un peu d'eau avec un film étirable avec juste un petit trou ou deux avec [«chapeau l'épingle»](#) : les feuilles «tombent» très vite . Il faut les cuire juste assez pour qu'elles soient bien tendres Mixez soigneusement et vous obtenez une «base» de sauce .

Hachez très finement votre mélange (1/2 aulx, 1/2 échalotes) + votre vert de poireaux : voir (note 3). Ne pas trop "piler" vos aromates, juste coupés en très petits bouts. Si vous le pouvez faites les bien "fondre" et dorer dans un peu de ghee ou autre « gras » de votre choix

Lorsque c'est bien doré ajoutez votre pulpe d'orties . Et laissez plus ou moins "roussir" au goût . Versez un peu de bouillon bien chaud en tournant vigoureusement. Laissez "gourgouler a pitchou foc" (mijoter à petit feu) jusqu'à une consistance.

Assaisonnez avec Poudre de Perlimpimpin et piquant LVC . Mais goûtez : vous pourrez toujours en rajouter pour corser les épices mais vous ne pourrez pas en enlever .

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

Mettez dans votre pot , couvrez d'un film étirable pour éviter tout oxydation et vissez le couvercle . Lorsqu'elle sera refroidie vous pourrez la stocker au frigo

version 2

Préparez vos plantes comme au-dessus et récupérez votre pulpe .

Passez au mixer les aromates (crus) et assaisonnez avec Poudre de Perlimpimpin et piquant LVC . Mais goûtez : vous pourrez toujours rajouter pour corser des épices mais vous ne pourrez pas en enlever . Mélangez les deux pulpes .

Vous pouvez maintenant pour adoucir et en même temps donner du corps à votre sauce, fouettez avec de la crème fleurette fraîche : ATTENTION dans ce cas la sauce ne peut plus être réchauffée : elle tournerait

T.S.V.P -->>

Dès la fin de l'utilisation, remettez vite la sauce au frigo . Vous aurez une utilisation optima pendant une bonne semaine dans un « potiot » avec film étirable sous le couvercle à vis

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Si vous en avez optez pour un “boulhon” de légumes le plus parfumé possible : le goût de votre sauce viendra aussi de lui et ajoutez-lui une ou deux gouttes de votre alcoolat de citronnelle LVC

(note 2) Choisissez ici moitié-moitié des aulx et des échalotes les plus “typiques” possible. Si vous en trouvez, choisissez de la petite échalote grise (“moches” oui, mais typiques). Pour les oignons les plus parfumés seront les meilleurs !

(note 3) Utilisez du vert de poireau de préférence car il est plus parfumé

(note 4) Vous pouvez utiliser du ghee ([voir la fiche LVC ainsi que celle du beurre clarifié](#)) , typique de la cuisine hindou

(note 5) Pour la version « froide » vous pouvez utiliser de la crème fleurette, mais vous pouvez aussi (à défaut ou pour des raisons de « régime sans ») utiliser du yaourt (même du 0 % de MG) , voir du lait Ribot mais c'est encore plus « acide » . Dans ce cas alors ajoutez quelques gouttes de sirop de sucre (voir un rien d'édulcorant pour les « sans sucre »). Vous pouvez également utiliser du « fraîcheur » maison de LVC en le « rallongeant » éventuellement avec un peu de lait entier (ou écrémé) ou un peu de « bulhon » de LVC

NOTES DIÉTÉTIQUES

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

Pour les “sans gluten” avec des farines “sans gluten” (dont celle de lentilles) et des épices vérifiés il n'y a plus de problème

Pour les “sans sucre” : certes il y a des traces de sucre dans les orties mais c'est « symbolique V. Et puis ce n'est qu'un peu de sauce dans votre assiette ...

Pour les “sans gras” , vous pouvez tout « cuisiner » à cru ou au FAO Et ça marche parfaitement . Bien sûr pas de crème, mais voyez la (note 5) . Je sais c'est pas pareil mais

vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A