



## AIDE EN CUISINE

### HUILE D ONAGRE

Vous n'avez aucune chance de trouver une huile aux onagres dans le commerce ; depuis longtemps on commerce des huiles de graines d'onagre dont les vertus en cosmétique sont très utilisées . En cuisine, vous allez retrouver les bons effets de la plante sur votre peau mais en "bonus" . Car cette huile, faites avec les fleurs bien saines, ces ravissantes sauvageonnes qui ont envahi votre jardin, vous l'apprécierez surtout pour son goût délicieux

Si un mot vous manque (🌿) [voir le « lessic » de LVC](#)

#### INGRÉDIENTS:

huile «blanche»

fleurs d'onagre

un bocal ou des bocaux ! (note 1)

du temps ....

#### MÉTHODE

Vous ramassez les fleurs au fur et à mesure dans la soirée car les fleurs ne s'ouvrent que le soir . C'est à ce moment qu'elles sont fécondées la nuit par leurs insectes pollinisateurs : donc elles sont au mieux de leur forme à ce moment là .

En particulier toutes leurs essences, toutes leurs effluves seront à leur maximum pour attirer leurs visiteurs. Ainsi vous aurez le meilleur de la fleur en la cueillant délicatement . Ne gardez que la corolle en éliminant entre vos ongles (pouce+index) le maximum des sépales qui auraient tendance à donner de l'amertume à votre préparation .

J'ai ici volontairement utilisé de petits flacons car j'ai eu peu de fleurs cette année . Traditionnellement j'utilisais une huile « blanche (comme se dit ici (🌿)!) en somme une huile « neutre » de goût (arachide, tournesol par exemple) . Je n'utilise pas l'huile de colza car bien que désodorisée par l'industrie lorsqu'elle « macère » avec des plantes elle retrouve un goût ... un goût aigrelet ».



J'ai fait un essai avec l'huile d'olives pour les crudités « sudistes » mais j'avoue que je n'ai été que partiellement satisfaite car le parfum de l'huile elle-même a tendance à « étouffer » l'onagre . Testez vous-même car je n'avais peut-être pas assez tassé les fleurs qui n'avaient pas assez d'essence pour dominer l'olive

Couvrez les fleurs bien « tassées » avec votre huile « à couvert » **absolu**: il ne faut pas qu'elles « prennent l'air » mais l'huile doit « circuler » entre les plantes quand même !!

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

## MACÉRATION et « TRAVAIL » du produit

Pendant la période de « travail » soit entre 15 jours et 1 mois 1/2 vous pourrez, comme moi les fermer « provisoirement » avec une pellicule de film étirable, « bloquée » par le bouchon pas trop trop vissé (il déchirerait la pellicule et vous auriez une « prise d'air » . Et vous le savez, l'air oxyde l'huile et la rend rance



Ceci se produirait d'autant plus sûrement que vous allez sortir tous les matins vos flacons au soleil après les avoir secoués pour bien faire circuler l'huile entre les pétales. Donc si vous aviez une prise d'air + les variations de température ça serait un fiasco : tout « tournerait »

Après ce « travail » il y a deux solutions :

Vous laissez vos flacons tels quels au frais et au noir jusqu'à leur usage . Pensez alors, lorsque vous vous en servez, à ne pas laisser tomber de pétales dans votre préparation (goûtez ils deviennent souvent « raides » en macérant dans l'huile) ... à moins que vous aimiez leur couleur ocrée avec une salade !

Soit vous voulez avoir juste une huile parfumée, « sans foncilles » (🌸) . Dans ce cas filtrez là avec votre « [kipasstou](#) » posé sur un entonnoir éventuellement en appuyant avec un pilon de votre mortier par exemple . Vous pouvez aussi « tordre » la « chaussette » comme pour essorer du linge . l'essentiel étant de récupérer le maximum d'extrait . Je me permet de vous conseiller de le faire que lorsque vous voudrez vous servir de l'huile : elle sera plus parfumée . Toutefois prévoyez pour ne pas le faire au dernier moment : c'est assez long à faire

L'huile obtenue est très jaune : c'est normal c'est le pollen et le colorant des pétales qui ont coloré l'huile en la parfumant

## CONSERVATION

Lorsque l'huile est « faite », rangez-là soigneusement au frais (cave, cellier , « ricantou ») et si possible au noir . Utilisez-la si possible dans l'année (maximum deux ans) et dès qu'elle est ouverte gardez-là à température froide et constante entre deux usages sinon elle aurait tendance à s 'oxyder, à rancir »

## UTILISATION

Pour une vinaigrette de grand cuisinier avec un vinaigre de LVC avec la même fleur ou un vinaigre de melon de LVC c'est encore plus raffiné !

Comme huile très fine dans des entrées froides : une petite touche de douceur (voyez [la recette des cornichons frais à l'huile de soucis](#) ) c'est presque pareil . Du reste l'huile de pétales de soucis est faite de la même façon , elle est juste plus « forte » de goût ...

N.B : j'allais oublier, ...

T.S.V.P -->

cette huile est un excellent produit de massage en cas de douleur dans les doigts de la main . Vous masser avant de dormir, mettez un gant et ... dormez . Demain ... vos doigts seront tous neufs !

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Il vous faut des bocaux ou bouteilles à couvercle à vis ou en liège bien étanches . Vous le voyez sur la photo j’ai utilisé des flacons pas très grands pour pouvoir tester des huiles différentes (selon leurs usages futurs)

Pendant la période de « travail » (soit entre 15 jours et 1 mois 1/2) vous pourrez comme moi les fermer « provisoirement » avec une pellicule de film étirable, « bloquée » par le bouchon pas trop trop vissé (il déchirerait la pellicule et vous auriez une « prise d’air »

Vous pourrez du reste garder ce type de fermeture si votre « bouchage » est bien fait, ce que vous pouvez vérifier en mettant le flacon à l’envers . S’il ne fuit pas c’est que la pellicule était bien lisse et qu’elle a servi de « joint » étanche sous la capsule .

N’y touchez pas plus dans ce cas et rien ne « bougera » . Et si vous les conservez dans un endroit frais, au noir et sans sautes de température à partir de la fin de la macération tout ira très bien

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Ça marche pour les pour les “sans sucre” , sans gluten” et “sans sel” sans problème

Sauf bien sûr pour les « sans gras » ... par nature ! Un truc de LVC : faites la même chose avec (si vous le pouvez de l’alcool : voir fiche [les alcoolat de cuisine de LVC](#)) , soit avec du vinaigre d’alcool coupé de sirop de sucre rabaya . Vous pourrez alors utiliser ces produits dans les sauces légères de LVC par exemple à base de yaourts ou de fraîcheurs à 0 % de M.G . Je sais, c’est pas pareil mais ...

vous connaissez ma formule :

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