



## LA CUISINE DE LVC

### JUS DE CITRON et SANS PRESSE-CITRONS

Il y a sur le marché même des presse-citrons électriques !! Entre le temps passé pour le brancher, pour l'utiliser puis le laver, voir le sécher ce genre d'engin ne me semble pas nécessaire pour l'usage usuel que vous en aurez . A la rigueur si vos enfants et conjoints manquent d'idée pour la fête des mères, réclamez un presse-citrons en porcelaine ancien (dans le brocantes ou chez les brocanteurs) pour 3 franc, six sous (pardon quelques "zeuros") . Au moins il est facile à laver en quelques secondes et a même la bonne idée de retenir la majorité des pépins dans ses griffes : c'est joli au moins et ça ne donne pas de goût au jus !

Sinon optez pour beaucoup plus simple : la méthode LVC qui a l'avantage de marcher pour tous les agrumes !

#### IL VOUS FAUT

une fourchette à dessert ou mieux

une fourchette à huître

Je m'explique la fourchette est ronde et même avec une grande énergie vous aurez moins de risque que les dents très agressives transperce la peau de l'agrumes ... jusqu'à votre peau à vous

#### MÉTHODE

Plantez la fourchette au milieu et tournez : le jus coule et comme il coule d'abord dans votre main vous allez pouvoir le filtrer dans vos doigts pour enlever les pépins et éventuellement laisser ou non passer la pulpe ! Et le tour est joué!! En plus vous pourrez bien "racler" la peau .



NB : Mettez-vous au dessus d'une passoire NON MÉTALLIQUE pour éventuellement éviter la chute des pépins dans votre jus

NB Je vous rappelle que si vous faites bien sécher des peaux d'agrumes vous pourrez les utiliser pour de fabuleux parfums en tisane .

Avec des peaux bien vidées de leur peau blanches seront aussi séchées et par la suite vous aurez sous la main de quoi faire de la poudre d'écorce d'orange dont vous connaissez toutes les utilisations (voir fiche : "poudre d'écorces d'orange")

#### NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans gluten", pour les "sans gluten", pour les "sans gras" et pour les "sans sucre" pas de problème particulier donc

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**