



DES SAUCES BASIQUES DE LVC

Ces sauces « basiques » vont vous permettre de varier vos futures sauces . Ma majorité d'entre elles peuvent être conservées dans des bocaux ou flacons étanches dans votre frigo pourvu qu'elles aient été bien froides lorsque vous les rentrez . Donc si vous les avez « réchauffées » laissez-les bien refroidir avant de les ranger et si possible ne réchauffez que la quantité dont vous avez besoin : les « chauds-froids » ce n'est pas bon pour une bonne conservation !!

QUELQUES BASES ET LEURS TRUCS

Beurre manié mode LVC

Mélangez une tasse de farine avec une tasse de beurre mou. Congelez dans un moule carré . Lorsque c'est un peu durci, coupez des cubes que vous conserverez dans un emballage hermétique : vous en sortirez juste selon votre besoin au moment de l'utilisation

UTILISATION

Ce beurre manié pourra être utilisé pour épaissir d'autres sauces , sauce tomate, sauce au vin, ou des potages comme le consommé de volaille par exemple .

NOTES DIETETIQUES

Les «sans gluten» pourront utilement utiliser une farine «sans gluten» (de châtaigne,de lupin , de maïs, de millet , de riz. de sarrasin ainsi que la fécule de pomme de terre ou la maïzena..

Pour les « sans gras » c'est évidemment INTERDIT

Ne pas assaisonner avant mais lors de l'utilisation finale .

Sauce blanche «instantanée» mode LVC

Décongelez le nombre de cubes nécessaires de notre "beurre manié" .

Pour obtenir une sauce d'épaisseur moyenne, ajoutez un cube de notre "beurre manié» pour chaque tasse de lait et chauffez sur feu doux à moyen en brassant continuellement pour éviter les grumeaux .

UTILISATION : Utilisable «nature» après assaisonnement elle pourra être utilisée pour des gratins ou additionnée de

d'une de vos [tomatées](#) : une «sauce aurore» qui vous fera «rosir» de plaisir avec de la [«crème d'oignons mode LVC»](#) vous aurez une sauce «Soubise» très correcte

NOTES DIETETIQUES

T.S.V. P -->>

Les «sans gluten» pourront utilement utiliser une farine «sans gluten» (de châtaigne,de lupin , de maïs, de millet , de riz. de sarrasin ainsi que la fécule de pomme de terre ou la maïzena..

Pour les « sans gras » c'est évidemment INTERDIT

Ne pas assaisonner avant mais lors de l'utilisation finale .

Sauces aux avocats

Pour les éplucher facilement ? Roulez les dans vos mains quelques instants : la peau se «détachera» très facilement . Faites toutes les opérations "en suivant" car ils s'oxydent très vite N'oubliez pas de citronner la coupe pour qu'ils ne noircissent pas

Pour un "GUACAMOLE" rapide :

Epluchez et coupez en morceaux les avocats bien mûrs . Ajoutez aux fruits écrasés à la fourchette du jus de citron, ou de lime (ou plus original d'orange à jus acide) . Un rien de piment de Cayenne . de l'oignon ([voir de votre crème d'oignon](#)) ou des cebettes écrasées finement .

Vous pouvez ajouter un peu de crème fleurette pour "adoucir" ou lui donner plus de tonus avec du "hot curry" ou du poivre blanc et des baies roses ou une pointe de votre [«huile hibou colere et/ou de la potion du diable»](#)

NOTES DIETETIQUE

Sauce autorisée aux "sans sel", "sans gluten", "sans sucre" (doses très supportables dans les fruits)
INTERDITE aux "sans gras" : l'avocat contient 60% de lipides !

Et si vous essayez cette recette

Sauce chaude des mayas

Epluchez et coupez en morceaux les avocats bien mûrs . Ecrasez les fruits . Mettre dans un bain Marie et ajoutez peu à peu du jus de citron, en tournant comme une mayonnaise . Puis ajoutez en tournant toujours de la purée de poivron vert , du piment de Cayenne , de l'oignon écrasé finement ([voir de votre crème d'oignon](#)) , une cuillère de téquila (pour ceux qui ne sont pas allergiques à l'alcool!) mélangée avec du vinaigre et une forte cuillère de cacao pur. Il est important que la sauce soit remuée sans arrêt AU CHAUD car elle aurait tendance à virer si on la réchauffait

Servez cette sauce en accompagnement d'une grillade de poulet , de brochettes de coeur de canard ou ... avec de la quinoa cuisinée comme le riz balinais : [voir votre recette de "nasi goreng"](#) mode LVC : il va prendre une ampleur inattendue

NOTES DIETETIQUE

Sauce autorisée aux "sans sel", "sans gluten", "sans sucre" mais INTERDITE aux "sans gras" : l'avocat contient plus de 60% de lipides ... sauf à doses «homéopathiques ... mais vous ne consommerez quand même pas des louches !

T.S.V. P -->>

Encore une sauce aux avocats

Et puis tant que nous y sommes avec les sauces à base d'avocat et de cacao essayez donc celle ci :

sauce au chocolat pour une fondue extraordinaire :

De la pulpe d'avocat, du lait de coco , du vrai cacao (type van houtten) du sucre rabaya . Touillez bien et faites chauffer doucement ... ou mettez dans votre "thermomix" . Vous obtenez une superbe "sauce à fondue au chocolat"

NOTES DIETETIQUE

«Sauce» INTERDITE aux "sans gras" (comme la "salée) mais va bien aux "sans sel", "sans gluten" et ... même aux "sans sucre" car l'avocat n'a que 0,8% de sucre donc avec un édulcorant résistant à la chaleur (type sucaryl) voila la base d'un vrai dessert !

UNE « ANCHOÏADE » mode LVC

Je vous le dit tout de go, une « anchoïade vraie » est totalement impossible pour les « sans sel » donc je vais vous donner des « versions LVC En effet, les anchois en boîte sont toujours hyper salés (directement conservés dans le sel ou la saumure) et même les versions « marinées sont beaucoup trop salées pour les utiliser, nous les « sans sel »

version 1

Voyez [la fiche « anchoïade » de LVC](#) Elle va vous inspirer

version 2

Meilleur avec des anchois frais ou de la sardine fraîche grillée dont vous levez les filets bien sûr ! Mais à défaut ressortez une de ces boîtes de sardines anciennes « sans sel » (ou au moins « allégées » en sel au maximum) . Je vous ai précisé « anciennes », « vieilles » car plus une boîte est vieille (si elle est de qualité) meilleur est le poisson dont les « arêtes » se sont « fondues » avec le temps .

Sortez une de vos « cacas », boîtes » [de câpres de Cochise](#) » que vous égouttez bien et que vous pourrez hacher en mini-bouts pour les retrouver si vous aimez ou vous les écraserez dans votre mortier selon votre choix

Vous pouvez utiliser [les olives déssalées selon la mode de LVC](#) : là aussi au choix des mini-morceaux ou tout écrasée dans le mortier

Ajoutez une pointe de votre «[huile hibou colere et/ou de la potion du diable](#)» .

Bien mélanger et vérifiez l'assaisonnement .

Si vous êtes dans l'urgence , c'est pas traditionnel d'accord mais sortez votre «girafe» (ou votre mixeur) pour obtenir une belle sauce bien lisse

N B : Selon vos droit «au gras» vous utiliserez plus ou moins de «sauce» de votre conserve pourvu que l'huile utilisée était de l'huile d'olives

Stocker vos sauces refroidies dans des pots de verre avec couvercles à vis. IMPÉRATIVEMENT intercaler du film étirable entre le bouchon et le pot : l'acidité de la sauce (acide) oxyderait le couvercle qui est en métal .

SAUCE (s) « PERSILLADE » de LVC

version 1

Une version « basique » que vous pourrez varier à l'infini en fonction du plat que votre sauce va accompagner

Vous partirez de votre [« persillade »](#) à vous que vous avez stockée dans votre frigo... ou -qu'encore meilleure- vous venez de faire et dont vous prélevez la base de votre sauce

INGRÉDIENTS:

huile (s) de LVC(note 1)

ail , échalote et oignons (note 3)

[« persillade »](#)

Poudre de Perlimpimpin

vinaigre(s) de LVC(note 2)

poireau (vert) (note 4)

herbes du jardin (note 5)

Piquant de LVC

MÉTHODE:

Hachez finement votre mélange d'aromates (1/2 aulx, 1/2 échalotes)(note 3) + votre vert de poireau: voir (note 4). Ne pas hacher trop fin. Vous pourriez le mixer mais il vaut mieux des petits morceaux qu'on trouvera avec bonheur sur la langue

Mélangez à chaud dans une petite casserole l'huile (s) de LVC(note 1) choisie pour 4/5 ème ainsi que le vinaigre parfumé de LVC(note 2) pour 1/5 . Cela va s'émulsionner et ce sera la base de votre future sauce

Ajoutez votre "purée d'aromates" dans votre mélange crémeux . Touillez . Ajoutez votre persillade et bien mélanger . Vous variez le goût de votre sauce en lui ajoutant des herbes fraîches du jardin (note 5) hachées fraîches au dernier moment en fonction de la richesse de votre herbier

Assaisonnez de poudre de Perlimpimpin et du Piquant de LVC . Vérifiez l'assaisonnement. **Goûtez** et vérifiez l'assaisonnement avec votre [cuillère à épices](#) . Versez alors dans votre pot et vissez le couvercle Secouez vivement la sauce avant le service pour la rendre homogène pour le service

Utilisation : Prélever la sauce utilisée avec une cuillère absolument propre et dès la fin de l'utilisation, refermez bien le bocal d'un film étirable avant de fermer le couvercle à vis (pour éviter son oxydation) . Bien refroidie la sauce sera conservée au frigo après refroidissement . Mais ne la conservez pas longtemps car les herbes seront « cuites » par le vinaigre et le goût sera très différent

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Voyez les fiches LVC pour les huiles parfumées aux herbes de LVC . Le goût de votre sauce va bien sûr varier selon l'huile choisie . ATTENTION toutes les huiles ne supportent pas la cuisson . Vérifiez sur la fiche

(note 2) Les vinaigres parfumés aux herbes de LVC sera parfait pour ce genre de sauce et corsera le fond de sauce

(note 3) Choisissez ici moitié-moitié des aulx, des échalotes et des oignons les plus "marqués" possible. Si vous en trouvez, choisissez de la petite échalote grise (pas belle, difficile à éplucher mais ... mais tellement meilleure!) . Pour les oignons les plus piquants seront les meilleurs !

T.S.V.P -->>

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou la.vieille.chouette@wanadoo.fr

(note 4) Le "vert" des poireaux est beaucoup plus "fort" que le blanc mais il parfamera plus votre sauce. Attention à surtout bien les laver pour ne pas avoir de sable . À couper fin ensuite pour la sauce

(note 5) herbes du jardin hachées au dernier moment (par exemple de la ciboulette, de l'estragon, du fenouil, de la menthe, de l'oxalis, de la tagète ou du tulbaghia etc ...) . À vous d'aller dans votre jardin et de choisir le petit "plus" de votre sauce . Pas d'excès non plus car vous savez que des goûts qui ne vont pas ensemble peuvent tout gâcher

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en a pas mis!

Pour les "sans gluten" pensez juste à utiliser des épices vérifiés pour n'avoir aucun problème

Pour les "sans sucre": il y a des traces de sucre dans les divers éléments mais très peu finalement . Et cela ne fera que peu de sauce dans votre assiette

Pour les "sans gras" ? Désolée , vous ne pouvez pas utiliser cette recette . Inversement supprimez les huiles Préparez les différents éléments et faites les pré-cuire . Dans une petite casserole inox versez du lait Ribot (ou du lait fermenté) et montez le doucement en température dans le bain-Marie . Ajoutez peu à peu vos divers éléments.. Touillez et servez bien chaud

Ne surtout pas laisser cette sauce refroidir dans du métal mais dans du grès, de la porcelaine ou du verre . Ne remettre au frigo que bien refroidi surtout . Ne pas réutiliser cette sauce réchauffée elle tournerait et ne serait pas bonne . En revanche vous pourrez la finir froide en la re-fouettant au moment du service pour lui rendre son homogénéité

Et puis vous connaissez ma formule :
ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

T.S.V. P -->>

SAUCE INDIENNE

Une sauce avec un parfum qui vous permettra de partir en voyage au pays des Maharadjahs sans frais de visa !!

INGRÉDIENTS:

farine (note 1)	boulhon LVC (note 2)
aubergine (note 3)	ail (note 4)
échalote (note 4)	poireau (vert) (note 4)
un peu d'huile de sésame (note 5)	et/ou du ghee.(note 5)
curry (note 6)	huile hibou colère et potion diable
Poudre de Perlimpimpin	piquant LVC

MÉTHODE:

Enlever le pédoncule (la queue) de l'aubergine (note 3) et la marque de la fleur à l'opposé de la queue. Vous ferez "fondre" votre aubergine (vapeur ou FAO) entière . Laissez refroidir dans sa peau . A froid vous récupérez la pulpe que vous mixez finement .

Chauffez le "bulhon" tout prêt et tenez-le au chaud

Hachez très finement votre mélange (1/2 aulx, 1/2 échalottes) + votre vert de poireaux : voir (note 4). 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/et d'huile de sésame.(note 5).

Lorsque c'est bien doré , "singez" (saupoudrez) de farine de votre choix (note 1) . Et laissez plus ou moins "roussir" au goût . Versez du boulhon bien chaud en tournant vigoureusement.

Ajoutez la pulpe d'aubergine et "touillez" vigoureusement

Laissez "gourgouler a pitchou foc" (mijoter à petit feu) jusqu'à une consistance idéale de la sauce Assaisonnez de curry (note 5) selon vos goûts + du Piquant de LVC . Mais goûtez : vous pourrez toujours en rajouter pour corser les épices mais vous ne pourrez pas en enlever . Vérifiez donc l'assaisonnement . **Goûtez** et vérifiez l'assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) . Mettez dans votre pot et vissez le couvercle . Lorsqu'elle sera refroidie vous pourrez la stocker au frigo

Utilisation : Prélever la sauce utilisée avec une cuillère absolument propre et dès la fin de l'utilisation, remettez la vite au frigo . Vous aurez une utilisation optima pendant une bonne semaine

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

NB : Lorsque votre sauce sera prête vous pouvez comme nous en avons déjà parlé, vous pouvez verser la sauce bien bouillante dans des petits pots à couvercle à vis stériles remplis en laissant 1 cm d'air, au dessus . Vissez à fond le couvercle. Et retournez-le sur un linge . NE PAS TOUCHER jusqu'à complet refroidissement . Vous aurez X "boîtes" d'avance à ranger dans vos "réserves" pour les "ZOKAZOU".

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Farine ??? Vous pouvez choisir la farine de votre goût mais testez la farine que vous fabriquerez à partir de lentilles dans votre "moulin LVC" si vous n'en trouvez pas . **T.S.V.P -->>**

C'est typique de l'Inde alors amis "sans gluten" profitez-en c'est le "top pour vous"

(note 2) 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 3) Vous pouvez prendre n'importe quelle aubergine pourvu qu'elle soit bien ferme et bien brillante : donc bien fraîche

(note 4) 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 5) Vous pouvez utiliser du ghee ([voir la fiche LVC ainsi que celle du beurre clarifié](#)) : c'est plus "typique" de la cuisine hindou . Mais si vous avez un peu d'huile de sésame cela marchera très bien pour cette sauce. Vous pouvez aussi utiliser les deux

(note 6) le curry tout le problème . Voyez la fiche de LVC [« l'orgue à épices »](#). Je vous rappelle que le mélange dit « poudre de curry » utilisée en Inde est le fruit de plusieurs siècles de traditions régionales et familiales .Vérifiez le contenu chez votre marchand d'épices. Ne croyez pas trop aux « hypers » pour vous apporter le meilleur. Vérifiez le contenu sur l' « ÉTIQUETTE »; du moins en théorie vous saurez ce que vous achetez

Il existe des variantes infinies et de « forces » très différentes : choisissez plutôt une version plus parfumée et vous pourrez toujours la « renforcer » avec le (ou les piments de votre choix ([voir échelle de Scoville](#))
Et pensez aussi à l' [« herbe à curry »](#) mais attention à la manipuler avec parcimonie !

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 donc) et des épices vérifiés il n'y a plus de problème

Pour les "sans sucre" : certes il y a des traces de sucre dans l'aubergine ainsi que dans la farine de lentilles , les tomate et les aromates mais ce ne sont pas des grosses quantités . Vous pouvez ne pas utiliser de farine de lentilles et utiliser la pulpe d'aubergine plus "sèche" pour que la sauce est une "tenue" minimum . Et puis ce n'est qu'un peu de sauce dans votre assiette ...

Pour les "sans gras" , cuisinez les aromates au FAO ainsi que l'aubergine . Mélangez à froid la farine de lentilles dans la "bulhon" de légumes et le coulis de tomates . "Montez" ce "jus" peu à peu en tournant dans une casserole au bain-Marie. La base de sauce s'épaissira et vous y touillerez la purée de légumes et d'aromates . Et ça marche parfaitement . Mais pour le goût, si vous le pouvez , mettez quelques gouttes de ghee ... pour le parfum . Je sais c'est pas pareil mais

vous connaissez ma formule :
ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

T.S.V.P -->>

PRÉCAUTIONS ET ASTUCES GÉNÉRALES

Stockez vos sauces BIEN REFROIDIES dans des bocaux avec couvercles à vis et prévoyez un film étirable sous le bouchon pour éviter l’oxydation par l’acide des sauces

De plus vous pourrez réchauffer éventuellement certaines de vos sauces sans le couvercle qui ne sera donc pas brûlant pour le service

Pensez à noter sur chaque bocal son contenu car certaines sauces se ressembleront beaucoup : utilisez simplement un marker. Votre bocal vide passera même à la machine à laver la vaisselle et pourra contenir sans problème une nouvelle sauce

Si vous les stockez sur un « plateau » où ils sont calés cela vous permettra de les sortir d’un coup sur la table au moment du service

Secouez vivement les sauces avant le service pour la re-emulsionner