



QUELQUES ROUILLE(s)

Une sauce typique du sud de notre chère Méditerranée . Et elle a un si bel “acente” cette sauce qu’elle met du soleil dans plein de choses fades : selon votre régime adoptez l’une des versions, de la plus “classique” à la plus “régime”

Ne pensez pas à la rouille pour une soupe de poisson seulement mais aussi sur des petits croûtons “goussés” avec un morceau de pomme pour les “SANS SEL” pour un apéro improvisé (avec olive ou anchois pour les “AVEC SEL” mais ne le dites pas aux sans

Sauce ROUILLE 1

gousses d’ail

concentré de tomates LVC ***

safran

jus de citron

jaune d’œuf

piment Espelette ou piquant LVC

paprika fort (ou fumé =pimenton)

huile d’olive

PRÉPARATION

La rouille n’est pas très différente de la mayonnaise : on remplace la moutarde par l’ail..

Épluchez les gousses d’ail. Retirez les germes ou pas à votre goût. Salez-les éventuellement:?? pour créer l’émulsion en les écrasant au mortier pour sortir tout le jus de l’ail, tout en incorporant 3/4 de l’huile peu à peu. Ensuite le jaune d’œuf va vous aider à faire “monter la sauce”. .Vous devez obtenir un résultat lisse et crémeux .

Mais si vous souhaitez garder la sauce plus de 24 heures (maximum) ne mettez pas l’œuf Battez fermement tout en ajoutant le reste d’huile . Quand la sauce est ferme assaisonnez et ajouter du jus de citron ou très peu de concentré de tomate ***au goût ... et pour une couleur de soleil!

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pas de sel ajouté donc marche pour les “sans sel”

passé pour les “sans gluten” aussi

ainsi que pour les “sans sucre”(traces dans tomates et ail)

mais INTERDIT aux “sans gras”

Sauce ROUILLE 2

pain de campagne

1 petit bol de bouillon de LVC

concentré de tomates LVC ***

safran

piment d’Espelette

gousses d’ail (au goût)

jaune d’œuf

huile d’olive et /ou huile de tournesol

1 grosse pincée de paprika

piquant LVC

PRÉPARATION

Éplucher l’ail et l’écraser au fond du mortier avec le pilon pour avoir une pâte fine

Tremper la mie de pain dans peu de bouillon, bien l’essorer dans votre poing, l’ajouter à l’ail ainsi que le jaune d’œuf. Mais si vous souhaitez garder la sauce plus de 24 heures (maximum) ne mettez pas l’œuf

Bien malaxer ces ingrédients ensemble en commençant à les tourner pour bien “lier” les éléments et verser l’huile en filet comme pour monter une mayonnaise sans cesser de tourner avec l’huile

L’huile d’olives est “locale”et très “typée” . Mettre + ou - d’huile de tournesol “neutralisera” la force de l’huile d’olives Quand la consistance voulue est atteinte, mettre tous les épices et tourner à nouveau.

Mettez un peu de concentré de tomate ***au goût ... et pour une couleur de soleil!

Servir fraîche

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pas de sel donc passe pour les “sans sel”

T.S.V.P -->

Passer pour les “sans gluten” avec de la mie de pain “sans gluten”

Pour les “sans sucre” il y en a dans le pain et des traces dans l’ail et les tomates . Faites bien votre calcul , préférez quand même la version 1 qui est moins dangereuse pour vous .

Pour les “sans gras” **si vous n’en mangez que “pour le goût”** cela passerait pourvu que vous ayez eut la main légère sur l’huile

Sauce ROUILLE 3

pomme de terre

safran

piquant LVC

jus de citron frais

“boulhon LVC” et/ou lait

gousses d’ail

concentré de tomates LVC ***

pimenton (paprika fumé)

jaune d’oeuf

PRÉPARATION

Trempez les filaments de safran écrasés dans une lichette de boulhon pour qu’ils “rebichichinent”

1-Cuire la pomme de terre avec la peau dans de l’eau ou à la vapeur .Éplucher la pomme de terre encore tiède et l’écraser à la fourchette ou au mortier.

NB : Si vous la cuisez au FAO en cas d’urgence, épluchez-la, sortez- la chaude et écrasez-la finement

2-Ajouter aux gousses d’ail pilées très finement un peu de concentré de tomates LVC *** et vous commencez à incorporer les pommes de terre peu à peu . Puis assaisonnez

Ajouter le jaune d’oeuf et fouettez vivement . Ajouter un trait d’huile d’olive en remuant constamment pour le goût si vous le pouvez . Sinon oubliez la Un très petit peu de “boulhon”LVC vous permettra une liaison ... presque pareil

NB :Si vous souhaitez garder la sauce plus de 24 heures (maximum) ne mettez pas l’oeuf

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pas de sel donc passer pour les “sans sel”

Passer pour les “sans gluten” aussi mais attention à vos épices

Pour les “sans sucre”: traces dans tomates et ail mais surtout dans la pomme de terre donc vous opterez pour la version 1)

Moins interdite aux “sans gras” puisque vous pourrez même ne pas mettre d’huile d’olive ... mais je sais c’est pas une vraie “rouille” mais vous savez ma formule alors optez pour cette version

et puis vous savez bien que

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON

concentré de tomates LVC *** : c’est du coulis de tomate LVC que vous faites réduire à “pitchou foc” aussi longtemps que nécessaire pour avoir une purée presque “solide” :le parfum et la couleur se concentrent --> la couleur et le parfum sont “condensés” dans votre sauce