



SAUCES AVEC DES LÉGUMES

TECHNIQUES GÉNÉRALES

La majorité des sauces mode LVC sont fabriquées à partir de patates douces dont les espèces sont différents mais peuvent être mélangées aussi sans problème mais vous ne sauriez les utiliser crues : ce n'est pas trop bon ainsi

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

ASTUCE PRATIQUE Si vous les stockez sur un « plateau » où les « potiotis » sont calés cela vous permettra de les sortir d'un coup sur la table au moment du service ... et de les rentrer vite au frais après usage

De plus vous pourrez réchauffer éventuellement certaines de vos sauces sans le couvercle qui ne sera donc pas brûlant pour le service . Mais faites bien attention , je vous préciserais toujours si la sauce supporte le « réchauffage » .

Dans tous les cas, lorsque c'est possible, ne réchauffez pas toute la « réserve, mais juste la quantité nécessaire car ce n'est jamais fameux (sauf cas exceptionnels que je vous expliquerais) de faire subir des sautes de températures à un aliment . Il perd et sa saveur (le moins grave) mais surtout ces qualités organoleptiques, nutritionnelles voir tout simplement sanitaires !

Si vous avez trop de produit pour un usage immédiat (voir rapide) pensez à faire quelques « boîtes » à partir de vos sauces chaudes

Pour la garder plus longtemps et avoir des « réserves » dans votre « ricantou », verser votre sauce **bouillante** en « potiotis » à couvercle à vis bien stérilisés et retournez sur un linge au frais . Ne touchez pas jusqu'au lendemain .

Vérifiez la fermeture des « potiotis » . S'il y a quelques ouvertures intempestives, re-stérilisez « classiquement » vos bocaux 1/2 heure ... Et lorsqu'ils sont froids, vous avez des réserves pour les « zokazou »

Pensez à noter sur chaque bocal son contenu car certaines sauces se ressembleront beaucoup . Étiquetez avec des étiquettes que vous vernirez (ou recouvrirez de plastique adhésif) car sinon, avec l'humidité du frigidaire, dessins et noms s'effaceraient !!

Sinon utilisez simplement un marker : votre bocal vide passera même à la machine à laver la vaisselle et pourra contenir sans problème la nouvelle sauce .

N B : On peut effacer le marker permanent avec de l'alcool à brûler et si vous êtes comme moi allergique, embauchez une âme de bonne volonté ! ... ou frottez vigoureusement avec votre éponge grattante ou votre « scotch-brit »

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

T.S.V.P --

>>



« SAUCE AUX PATATES DOUCES » mode LVC

Une sauce de LVC qui plaira beaucoup à tous les petits et moins petits « KÉMEPALÉLÉGUM »

Peut-être qu'un plus joli nom du genre « douceur des tropiques » ou « doux rêve des îles » permettra un essai de vos « pitchouns » et que convaincus par ce galop d'essai ils se chamailleront bientôt autour de vos nouvelles créations-légumes !!!

INGRÉDIENTS :

des patates douces(note 1) 2)	gousses d'ail et échalotes au goût (note
bouillon de LVC (note 3) diable Perlimpinpin d'herbes pour « sans sel » persillade LVC	huile du hibou en colère et ou potion du gras (note 4) pour cuisson sucre « brut » (note 5) au besoin

MÉTHODE

Bien sûr, il faut éplucher les patates et vérifiez bien car certaines peuvent avoir une chair très tendre alors qu'elles ont une peau épaisse, et même si elles sont un peu séchées la peau devient chanvreuse et doit être bien enlevée avant de les cuire

Faites-les cuire en morceaux réguliers (pour une cuisson uniforme) selon une des méthodes habituelles :

à la vapeur
dans votre « cocotte-minute » (pardon marmite à pression)
dans votre cocotte de cuisson de votre FAO

L'idée est que vos patates soient bien tendres . Avec votre « girafe » ou votre mixer vous les réduisez en une purée, en un coulis et vous allez vous servir de base pour votre sauce

pour une sauce destinée à une cuisine « salée »

Épluchez et coupez les aulx et échalotes finement. Et faites les « rissoler » dans un peu de gras (note 4) de votre choix. Laissez dorer mais pas trop puis écrasez en purée très fine que vous allez joindre à la pulpe de patates . Pour les « sans gras » voir (note 4)

[Ajoutez de la persillade de LVC](#), et un peu de poudre de [Perlimpinpin d'herbes pour « sans sel »](#)
Touillez . Ajoutez goutte à goutte de [huile du hibou en colère et /ou de la potion du diable](#) prudemment car rappelez-vous **vous ne pourrez pas en enlever** ... mais vous pouvez toujours en ajouter s'il le faut

pour une sauce destinée à une cuisine « sucrée-salée », voir « sucrée »

Faites « fondre » à la vapeur les aulx et échalotes finement hachées mais ayez soin dans ce cas de choisir des gousses d'ail doux et plutôt de l'oignon doux des Cevennes en lieu et place de l'échalote plus typique . Écrasez finement au mortier (voir bien sûr avec la girafe!) .
Oubliez les « herbes » classiques mais vous pouvez user de poudres de fenouil séché, de verveine, de tilleul ou de fleurs d'achillée ou de sureau , bref une poudre « douce, ensoleillée, vanillée)
Mais votre sauce ne doit pas être « mièvre » : elle aura du goût.

T.S.V.P -->

Donc vous pouvez ajouter goutte à goutte de votre huile du hibou en colère à doses homéopathiques car rappelez-vous **vous ne pourrez pas en enlever** ... mais vous pouvez toujours en ajouter s'il le faut

D'aucun aimeront même une sauce toute douce : ajouter du sucre de canne brut ou du miel d'acacia à goût léger car il ne faut pas que le sucré anéantisse le goût de base de votre sauce

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

N . B : Pour une sauce fluide (à mettre dans un flacon doseur par exemple) passez la sauce au mixer vivement

Ne faites pas de conserve de ces sauces : elles sont très vite faites et il y a des patates douces toute l'année donc, soyons clairs : ça ne vaut pas la peine d'utiliser de la place dans votre « ricantou »

NOTES TECHNIQUES

note 1) Les patates douces proviennent de nombreuses régions du monde mais de plus en plus vous pourrez en trouver des « autochtones » dans les « paniers » des producteurs locaux, sur vos marchés ... et dans votre jardin ... car est-ce l'effet du « réchauffement climatique ?? Ce cher Doudou-hibou m'en a apporté de son potager ... alors !

Inversement vous pouvez trouver des patates de presque toutes les couleurs de chair . Il y a certes des différences de goûts (plus ou moins « sucrées », plus ou moins acides, un goût plus ou moins marqué d'épices (curry, muscade, poivre vert, agrumes séchés etc ...) . À vous de profiter de ces différences pour accentuer ou « étouffer » ces spécificités .

(note 2) ail, et échalotes à utiliser : pour une fois prenez des aromates doux pour une sauce au goût d'enfance (ail rose de Lautrec doux, échalote « cuisse de nymphe » ou oignon-banane)

(note 3) Utilisez seulement du bouillon de légumes, s'il vous faut en ajouter pour une bonne consistance de la sauce ... et ici, utilisez tout simplement un peu de votre bouillon de cuisson voir du jus de pommes frais . Pour une sauce moins douce, utilisez du jus de citron de Menton (le plus fruité et pas agressif... si vous en trouvez!) . Autre variante si vous aimez l'amertume du jus de pomelos rose

(note 4) Optez pour du beurre -voir encore plus fin dans ce cas du ghee(du beurre clarifié) voir [fiche](#)

(note 5) Vous pouvez au goût ajouter du sucre de canne brut ou du miel d'acacia pour une sauce hyper douce

USAGES

Vous pouvez garder quelques jours votre sauce comme d'habitude dans un « potiot » bien hermétique, équipé d'une feuille de film étirable sous son couvercle à vis hermétique . Mais bien sûr elle sera toujours meilleure lorsqu'elle vient d'être faite

Vous pouvez l'utiliser chaude sans problème (FAO ou Bain-Marie) mais ne faites chauffer que la quantité nécessaire car, comme toutes les sauces, elle n'aime pas les changements de températures et « tournerait » très vite

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

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas : on en n’a pas mis et pour les “sans gluten” avec des épices vérifiées il n’y a plus de problème

Pour les “sans sucre” : les patates contiennent certes de 4 à 5 % d’hydrates de carbone mais un I G de 46 seulement . Bien sûr ce n’est pas rien mais après tout ce n’est qu’une sauce d’accompagnement !!

Pour les “sans gras”, voyez la (note 4) pour les assaisonnements. le reste de la recette sans changement ; Certes c’est un peu moins moelleux . Je sais c’est pas pareil

mais vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

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

Des numéros de secours ? le 06.18.42.92.03 OU 06.86.98.40.44 o ET bien sûr un mail à : la.vieille.chouette@wanadoofr

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



Des numéros de secours ? le 06.18.42.92.03 OU 06.86.98.40.44 o ET bien sûr un mail à : la.vieille.chouette@wanadoofr