



ZOKAZOU DEDANS DEHORS

TARTINERIES ET PIQUANTERIES mode LVC

Nous allons, avec plein de choses que nous avons depuis ... longtemps préparées dans notre "ricantou" imaginer de les regrouper pour faire un "ZOKAZOU" bien sympathique avec les moyens du bord

Bien sûr , pour ceux qui ne peuvent pas avoir "des réserves", ils trouverons, lorsque c'est possible dans des magasins spécialisés de quoi improviser eux aussi . Nos idées les aideront à respecter quand même les fameux "sans" ... avec plein de bonheur ...

Vous n'utiliserez que des produits "connus" de vous, vous savez que c'est "naturel" ... et que vous n'allez pas mettre n'importe quoi dans votre "casse-croûte" nah ! !

INGRÉDIENTS : C'est là tout votre "travail" avant

Le contenu de vos plats, assiettes et récipients divers seront bien signalés

soit par une étiquette collée sur le pot ,

soit avec une brochette de bambou passant à travers un petit carton blanc piquée dans l'aliment afin que celui qui n'aime pas le beurre salé ou la moutarde sucrée ne tombe dessus !!

Dans des "potiots" vous allez mettre plein de choses à associer, à grignoter, à picorer , à tartiner etc ...

les classiques :

les mendiants, [les arachides et son pesto](#), des [amandes](#) ,

des noisettes et [autres mendiants grillés pour "sans sel"](#),

des [noix diverses](#) et

pensez aux fruits secs : abricots, dattes (farciés ou nature), figes (farciés ou nature), pruneaux etc

les moins classiques

comme les banaes séchées, vos cerises et fraises séchées ainsi que les fruits confits

et pensez aux olives même pr les "sans sel" avec [olives sous la cendre](#) ou [anchoiade mode LVC](#)

Des Potiots de beurre (doux et/ou salé) voir des [beurres parfumés](#) voir des [crèmes](#)

les "assaisonnements"

[vos moutardes de LVC](#) et les dérivés mode LVC ainsi que

vos "vinaigrettes", sauces légères et autres sauces moutarde de LVC

le tout dans des "conteneurs" idoines afoin que chacun puisse se servir à son goût sans crépir pour autant le corsage neuf de l'inconnue qu'il était en train de "draguer" (pour l'art de la conversation, bien entendu !)

ces bonnes "cochonailles",

[saucissonnailles](#) , [confits, pastats etc](#) , [salaisons et autres CAMBAJOU](#) que vous allez retrouver dans le [fichier de Mr lou Tessou](#)

C'est le moment de "craquer". ATTENTION très peu pour vous mais "c'est pour faire plaisir aux autres évidemment !"

Toutes ces petites choses au vinaigre :

comme "[les câpres de Cochise](#)" , "[les cornichons a môa](#)" ou les "[fleurs d'hémérocales au vinaigre](#)" et [autres fleurs de yucca au vinaigre](#) ... ou [les aulx au vinaigre](#)

ou autres "trucs qui piquent " que chacun va utiliser à discrétion .

Comme [la moutarde de LVC](#) , [les moutardes selon LVC](#) ou [moutarde en grains de LVC](#) et bien sûr pensez aux sauces "dérivées

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

Sortez vos flacons

d'huiles "classiques" et les vôtres (huile d'avocat, [d'onagre](#) et autres huiles de fleurs etc...) et vinaigres les parfumés ([de melon](#), [d'onagre](#), et voyez "[vinaigre et vinaigres de LVC](#)" afin que chacun puisse renforcer ses assaisonnements selon son choix

mais ...

selon les convives méfiez-vous des choses très typique comme [l'huile de hibou en colère](#) ou de la [potion du diable](#) : il ne faudrait pas qu'un "rigolo" arrose discrètement quelques sandwiches ou niamaniamas des autres convives : ça gâcherait la fête !

Mais vous pouvez sortir quelques "zacôté"

qui peuvent corser comme [coulis et confit de chicorée](#), coulis

ET VOS SAUCES regardez le fichier [sauces](#) et choisissez!! Sortez vos plateaux à sauces :

les vôtres seront les meilleures puisqu'elles seront faites avec "amour" .

Référez- vous au [fichier sauces](#) où vous trouverez plein de recettes et d'idées supplémentaires : car une sauce ça change tout !

Pensez aux fameux "chutneys" de nos amis anglais : Lorsque vous avez fait des "confits de fleurs" et ceux de "fruits sans sucre" : ils ne marieront superbement pour des niamaniamas exemptionnels, pour des assaisonnements "sucré-sulés" (surtout qu'ils seront "sans sel"!)

Pensez à vos "tartinades" à vous comme [la cacaotade de LVC](#) , [la Chicourgeade de LVC](#) ou tous vos fameuses compotées et vos délicieux confit de fruits lesquels vous retrouverez [au fichier](#) dans les fruits correspondants

Revoyez vos recettes qui vous donneront plein d'idées :

bûche de Noël fourrée aux patates douces, confit d'abricot 2 brugnons et courgettes, confit ananas citron patates douces , confit d' ananas frais citron et patates douces, confit de courgettes à la cannelle , [confit de panais à l'agastache et aubépine](#) , confiture de pommes de terre, épices d'hiver, crème d'avocat glacée, crème de betteraves rouges et figues vertes fraîches, veloute d'avocats et oranges sanguines, veloute de carottes au miel bien originales et qui donneront du "pep" à votre "PIKNIK"

Pensez aux légumineuses

Les fromages ? :

vous pourrez toujours avoir un grand pot de votre fraîcheur , que dis-je de vos [fraîchets à vous](#) qui a eux seuls feraient même un "[plateau de fromage](#)" ... mais avec votre "[boîte à fromage](#)" ajoutez-en quelques uns Voyez donc [le fichier](#) et en particulier la partie "dîner fromages" ainsi que divers plateaux de fromages dont [celui pour les "sans sel"](#)

ET LES PAINS

Des tranches de pain sec coupées fines (note 1) ou des [biscroutes et croustilles de LVC](#)

MÉTHODE

Ingredients pour les croûtons

- des gousses d'ail (note 2)
- Des échalottes grises (note 3)
- des tomates fraîches en tranche
- du gruyère ou un fromage sec à raper -
- quelques cebettes (note 4)
- du Gorgonzola

preparation biscroutes , croûtes, croustilles, tartines etc ...



Frottez les tranches de pain secs ou des "croustilles" du vieux hibou avec de l'ail, ou de l'échalote ou des deux

Vous pouvez même en mettre sur les deux faces si vous aimez les choses goûteuses

MAIS



Attention les croustilles sont fragiles et il n'est pas toujours facile de faire du "pan gossé" sans les casser !

La surface rugeuse du pain ou de la "croustille" vont fonctionner comme des râpes et il restera juste sur le "support" un plus ou moins "d'aromate" bien partout, même jusqu'au bord sans problème. Vous pouvez même envisager d'en mettre sur la tranche.

Si vous les destinez à être utilisés tel quel ne rien mettre sur la tranche : ça glisserait dans les doigts ... et sur votre plancher

Inversement si vous voulez les passer au four ç'est une excellents idée pour un maximum de goût

Enfin une bonne précaution : tout le monde n'aime pas ail et échalote, voir l'un et pas l'autre . Aussi je vous conseille de préparer des assiettes avec des biscroutes , croûtes, croustilles, tartines etc bien "tartinées" mais laissez dans chaque cas des gousses ... pour ceux qui trouveront qu'il n'y en a pas encore assez , voir des "neutres" avec rien dessus . Pensez à bien signaler chaque cas : le plus simple écrivez sur un papier blanc et transpercez le par une brochette de bambou : ça rentre bien, ça ne casse pas vos tartines ... et comme tout le monde sait (bon + ou 6 mais supposons) chacun se débouillera

Couvrir d'une tranche de tomate fraiche jusqu'aux bords des brins de cebelles hachées et sur le dessus une tranche de Gorgonzola

Mettez un peu de rapé sec ou un nuage de gruyère (même sans sel" ça retiendra votre "fondu" lors de la cuisson ... et au four !

Ici vous voyez nettement l'ensemble pistil +étamines qui est sorti sur la deuxième photo en tirant l'ensemble par le bas de la corolle , coupé tout le tour en gardant assez de "coeur " pour pouvoir tirer l'ensemble par le fond de la fleur :

inconvenient vous laissez plein de pollen dans la corolle : c'est pas le but car vous perdez une partie du futur "safran". Selon les fleurs vous serez parfois obligé (e) de "dérrouler", voir de couper une partie de la corolle
Au milieu vous trouverez le pistil entouré des étamines

Sur la première photo vous voyez l'ensemble étamines (courbées et avec le bout enflé : il contient tout le pollen dans la fleur fraîche mais "mûre"
Sur la deuxième vous gardez que les étamines et enfin sur la troisième la partie que vous jetterez

UTILISATIONS :

NOTES DIÉTÉTIQUES :

Pour une fois , les "sans sel", les "sans gras", les "sans gluten" et même les "sans sucre" car il n'y a pratiquement pas d'hydrates de carbone mais beaucoup de parfum !!

Tout le monde y a droit ! Alors profitez-en

ON FÉ CA KOI KON VEU AVÉ ÇA KOI KON A