



CHOUETTE BÉARNAISE mode LVC

Une sauce qui pourrait être "d'aqui" mais que la vieille chouette a "récupérée" pour la rendre plus "régime" à la fois pour les "sans sel" bien sûr, mais aussi pour les "sans gras" qui auront tous le plaisir de partager quelque chose de bon tous ensemble !

Et, vous en conviendrez comble du bonheur comme il n'y a pas d'oeufs (ni blanc, ni jaune) pas d'allergie pour mes "sans albumine" et comme il n'y a pas de vin pas de problème pour les "sans alcool"!

En somme une "chouette" petite sauce qui vous aidera à rendre de bonnes choses encore meilleures, pour tous les "sans" et les "avec"

INGRÉDIENTS :

laitage (note 1)

estragon

échalote en "purée"

pétales de soucis secs

[un piquant LVC](#) ou/et [huile de hibou en colère](#)

persil plat

gousses d'ail en "purée" AU GOÛT

[vinaigre \(s\) de LVC](#) à l'estragon

hémérocailles séchées

cornichons LVC ([cornichons à môa](#))

MÉTHODE :

La technique est on ne peut plus simple mais il vous faut impérativement "tester" les proportions de vos divers mélanges avant de vous lancer dans la confection "en grand" de votre sauce.

En premier lieu il vous faut passer dans votre "[moulin de LVC](#)" très finement pétales de soucis secs et hémérocailles séchées : vous obtenez une poudre jaune ocre très fine

Mélange 1 Hachez les herbes fraîches bien finement. En hiver vous trouverez quand même du persil, moins bon je vous l'accorde que celui du jardin au Printemps, mais vous connaissez ma formule ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

Mélange 2 : Hachez très finement les aromates : échalote (voir une pointe d'ail si vous aimez) . Il faut suffisamment de "purées" pour qu'elles "soutiennent" le parfum de la sauce mais pas qu'elles ne la tuent .

Mélange 3 Quant à l'estragon, c'est le "principal" . En saison vous en trouverez facilement, mais dès les premiers frimas (sauf si vous avez une serre ... ou un micro-climat) il bat de l'aile ! MAIS

En saison, vous m'avez écoutée et vous avez eu raison : celui qui dort dans des petits sachets "sous-vide" dans votre "coffre-au-trésor-congélateur" sera génial ! À condition de ne l'utiliser qu'au dernier moment et de le "casser" dans vos doigts encore congelé pour un résultat ... "convenable" dirait ma chère grand'mère

Inversement n'utilisez pas de l'estragon, même super bien séché par vos soins dans cette recette : il n'a absolument pas le même goût et vous auriez une odeur de "vieux grenier" pas du tout en adéquation avec la "fraîcheur" de cette recette !

Donc hachez une partie de l'estragon. Le reste ne sera haché que bien plus "classiquement" au dernier moment

Mélange 3 Mélangez vos deux purées, saupoudrez de votre poudre de fleurs

Sortez vos "[couteau à épices](#)", "[culler à tester](#)" ou votre "[potiot à tester](#)" et "TESTAT"
(**GOÛTEZ et RE-GOÛTEZ**)

Car pensez qu' un excès d'un des éléments peut "tot fotet pel sol" (traduisez : "tout flanquer par terre") .

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



Mélange 5 vous allez maintenant préparer un hachis moyen, au couteau de ([cornichons a môa](#)) ainsi que de leurs compagnons dans leur bocal (aulx, échalote-bananes et/ou petits oignons) ou vos prunes-raisins ou une ou 2 cerises au vinaigre,) pour un goût plus 'fruité" pour une sauce accompagnant une viande rouge grillée par exemple .

Mélange 6 Mélangez l'ensemble des aromates et des épices dans un bol . Notez que vous pouvez préparer ce mélange un peu à l'avance et ne monter votre sauce qu'au dernier moment

Mélange 7 Vous allez maintenant , selon votre choix (note 1) fouetter votre (ou vos) laitages choisis vivement pour bien les "aérer" au maximum . ATTENTION si vous avez choisi la crème, ne fouettez pas trop : vous feriez du beurre !!!

Mélange 8 Tout en douceur, en relevant depuis le fond de la saucière , mélanger le (**Mélange 6**) avec la crème moussieuse pour garder son caractère "léger" à l'ensemble de la sauce

Avec votre "[couteau à épices](#)", "[culler a testar](#)" ou votre "[potiot à testar](#)"

"TESTAT" (**GOÛTEZ et RE-GOÛTEZ**)

vous avez fini : votre "chouette Béarnaise mode LVC " est prête!

Pas trop difficile n'est-ce pas ???! Tenue au frigo elle "tiendra" 1 ou 2 jours dans un bocal à couvercle à vis (sous un film étirable qui empêchera toute oxydation) mais elle sera au mieux si vous la préparez juste pour le service car elle aura tendance à "retomber"

TRUC : Ne "réajustez" l'assaisonnement qu'éventuellement au moment du service en ajoutant un peu de vinaigre de la vieille chouette ou du jus de citron frais

Il serait judicieux , si cela vous est possible de mettre plutôt :

soit un petit broc individuel de jus de citron sur la table pour que chacun puisse aciduler à son goût,

voir de poser auprès de chaque convive une pince à citron dans laquelle on dépose un quartier de citron frais: chacun le presse plus ou moins sur son assiette !

SERVICE :

Selon la façon dont vous allez utiliser cette sauce vous pouvez la "rallonger" plus ou moins avec un mélange de "bulhon " de légumes de LVC (ou de lait) + du vinaigre parfumé (en fonction des mêmes herbes que celles choisies pour la sauce)

voir de la "corser" avec plus ou moins [d'huile de hibou en colère](#) ... mais vous le savez ça donne du "tonus" ... et c'est même très "tonique" ! Alors TESTEZ entre les ajouts goutte à goutte :

il vaut mieux en rajouter si nécessaire : **[vous ne pourrez pas enlever](#)** !!

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

Vous pouvez arroser vos légumes (sauce version "morceaux") , votre poisson (sauce version mixée) ou votre viande (**blanche**) avec l'une ou l'autre des versions de "sauce" ... mais

Le TOP ?? mettez la plutôt en saucière à part (ou dans de petits pots individuels) afin de permettre à chacun d'utiliser la dose qu'il souhaitera

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) LAITAGE : fromage blanc (votre "fraîchet" à vous) ou yaourt ou crème : plus votre laitage sera ferme, plus votre sauce aura de "corps " , plus elle sera épaisse

D'ores et déjà parlons du fait que pour des sauces "légères" on optera de préférence pour des fraîcheurs, des yaourts voir des "crèmes" ALLÉGÉES .

Ce qui ne veut pas dire qu'ils sont "sans tout",

Ils sont juste écrémés, allégés en corps gras suite aux modes antérieures qui voulaient qu'on ne consomme pas de "corps gras qui faisaient grossssssssssir" .

Depuis, heureusement on s'est aperçu qu'un minimum de "bons" lipides (comme des "bons" sucres du reste!) étaient nécessaires à notre organisme (en particulier à notre cerveau... et oui!) donc pas d'extrémisme est une bonne méthode

NB : Pour une sauce plus "cuisine" et pour ceux qui y ont droit écrasez au pilon du jaune d'oeuf cuit que vous mêlerez intimement au laitage choisi avant de "monter" la sauce : une version plus proche du goût de la "traditionnelle" . ATTENTION pour les "sans gras" au cholestérol des œufs !

(note 2) Vous pouvez donner libre cours à votre imagination dans le choix de vos herbes mais faites attention aux mélanges "étonnants" voir "détonnants" . Choisissez une plante "dominante" comme toujours la moyenne est sagesse .

Vous pouvez opter pour d'autres harmonies par exemple pour toutes les viandes rouges ou les légumes du soleil grillés :

laurier, thym, origan, romarin avec des épices chaudes (badiane cannelle, cardamome, muscade) si vous l'associez à des poivrons et tomates

Mais ATTENTION les "produits de la mer" n'aiment ni le cerfeuil, ni les menthes, ni la tagète

C'est simple utilisez la méthode LVC ::

Avec votre "[couteau à épices](#)", "[culler a tester](#)" ou votre "[potiot à tester](#) "

"TESTAT" (**GOÛTEZ et RE-GOÛTEZ**)



Sur la photo de gauche, ce jour là, j'avais choisi une note "anisée": ciboulette , fenouil, estragon et persil plat, ma poudre de Perlimpimpin contenait des graines d'anis car je destinais ma sauce à une salade de pommes de terre avec des de truites fumées mode LVC

Cette harmonie est très "verte" et s'accommode particulièrement bien avec les coquillages, les crustacés, les poissons ... et les viandes "blanches" (veau au bouillon, volailles)

DONC vous connaissez LE TRUC : **GOÛTEZ ... !!**

et

ENFIN ♥♥♥ **un truc pour un cas d'urgence** : sortez votre "boîte" [de persillade de LVC fraîche du frigo](#) et servez-vous en comme mélange d'herbes de base : ATTENTION USAGE IMMÉDIAT !

(note 3) Pour les vinaigres vous avez un grand choix (voir entre autres [la fiche vinaigres et vinaigrier](#)) mais là aussi **pensez à "accorder" le vinaigre parfumé mode LVC que vous choisiriez avec les herbes que vous allez utiliser**

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

CONSEIL : Ne conservez pas trop cette sauce qui ne supporte pas les conserves "express" et très mal le congélateur .À la limite il vaudra mieux en cas d'urgence utiliser le robot pour mixer tous les ingrédients vite fait , voir une version avec votre persillade LVC comme nous l'avons déjà vue , mais préférez la version "dernière minute" même "simplifiée"

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en met pas !

Pour les "sans gluten" pensez à vérifier que vos épices non "maison" sont bien "sans blé" ou "produits amylicés": maintenant le Commerce est obligé (du moins théoriquement) de faire figurer les contenus des produits vendus .

Pour les "sans sucre" comme vous n'en mettez pas il y en aura pas, tout au plus des traces dans les aromates et les herbes !!!

Pour les "sans gras" bien sûr votre fraîcheur 0 % à vous, du fromage blanc 0% ou du yaourt 0% d'office et pas de crème bien sûr voir (note 1) cette sauce-là vous est alors permise ! Évitez la sauce version + jaune d'oeuf bien sûr ! Oui, je sais que ce n'est pas tout à fait pareil

mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A