



## HUILE DE ROQUETTE

En hiver il y a pas toujours beaucoup de source de vitamines disponibles. Le parfum, fort et marqué de la roquette (ou rouquette ou ("roukèto" diriez-vous en occitan) est incompatible avec la cuisson et, même si les italiens l'adorent déposée fraîche sur leur pizza, elle n'est pas toujours disponible à l'étal du légumier. Voici un moyen de profiter plus longtemps de cette "verdure"

### Ingrédients pour l'huile de roquette :

de la roquette (note 1)

de l'huile (note 2)

éventuellement du sel de Guérande pour les "avec"

### MÉTHODE :

Même si vous n'en avez pas dans votre jardin, vous pouvez trouver au marché des bouquets de roquette "cultivée", même parfois assez longtemps avant et après la saison, mais elle est au mieux de sa forme entre la fin du printemps et l'automne (note 1)

Sachez que s'il y a du séneçon dans votre jardin, vous pourrez en utiliser à la place mais méfiez-vous il serait toxique dès lors que vous en utiliseriez beaucoup ! Et vous ne pouvez pas en priver vos lapinets !!!

### PRÉPARATION D HUILE DE ROQUETTE :

Dans votre mixer mettez la roquette préparée : que des feuilles et tiges tendres et surtout pas de tiges raides qui seraient filandreuses et mettraient des "mini-pailles" dans votre huile. Ce serait irréparable car si vous filtriez votre huile vous en retireriez tous les bons constituants ! Autant ne rien faire

Hachez grossièrement et recouvrez dans le bol du mixer d'assez d'huile un peu chaude (50/55°) pour être "à couvert" mais pas "trop" car les essences aromatiques seront trop "dispersées" dans l'huile qui n'est ici qu'un "support-protecteur"



Mixer très finement : vous obtenez un liquide vert vif un peu "peigeux", épais . Mettez cette "crème" immédiatement dans un flacon stérile et bouchez hermétiquement .

Retournez tête en bas au frais et au noir (au frigo, pour les flacons que vous comptez utiliser vite. La [glacière de LVC](#) suffit dans ce cas. L'huile qui va "surnager" sur la pulpe, permettant la conservation à l'abri de l'air

### mais

À ce moment-là, les "avec sel" ajouteront du sel de Guérande . **GOÛTEZ** car salée, l'huile "tient" mieux mais pas trop de sel quand même !

Certes les "avec sel" sont très avantageés car pour eux il y a pas de problème de conservation dans une cave ou un placard : le parfum de la roquette est un peu "changé" par le sel dans ce cas, mais ça "tient" bien plus longtemps.

**T.S.VP --->>**

Ne salez pas trop néanmoins : vous ne fabriquez pas du "sel de roquette" qui n'aurait du reste aucun intérêt culinaire !!



"TRUC de LVC"♥♥♥... Préparez plutôt plusieurs petits flacons (plutôt qu'un grand) lesquels vous allez stocker dans votre frigo. En effet, au froid et au noir ça "tiendra" déjà plus longtemps sans fermenter . Mettez-les même au congélateur si vous voulez faire la "jointure" avec l'année prochaine. Lorsque vous voudrez les utiliser, sortez-les suffisamment à l'avance

**ET dans tous les cas**, n'oubliez pas de bien secouer pour les homogénéiser avant de vous en servir !

## UTILISATION

- Dans une vinaigrette pour salade ?? 2/3 de vinaigrette à vous + un tiers d'huile de roquette
- Ajoutez-lui de l'huile de hibou en colère et mettez-en un peu sur une pizza .. à l'italienne
- Dans des "penne al dente", elle est mélangée à une bonne crème fleurette au dernier moment
- Dans des haricots secs cuisinés à la saucisse piquante de Calabre : un filet à la fin
- Dans vos salades de pommes de terre en hiver avec des échalotes hachées finement etc...

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) La "diplotaxis erucoïdes", dite la roquette est une "salade" adorée des italiens . Préférez la sauvage en saison (fin du printemps à début d'automne en climat doux) elle se ramasse longtemps. Si vous en cueillez au fur et "avec" mesure : elle aura encore plus de goût. Elle sera utilisée bien fraîche, jamais "raplatie" par un séjour trop long dans le magasin : elle perd son parfum et devient trop amère et perd son "craquant"

(note 2) Vous pouvez opter pour l'huile de votre choix mais prenez de la première qualité car votre préparation va durer un certain temps donc il ne faudrait pas que l'huile rancisse et que votre préparation soit inutilisable . Évitez les huiles trop typées : leur parfum "tuerait" celui de votre roquette

Les huiles utilisées seront différentes si vous souhaitez par la suite les utiliser dans des plats où l'huile doit être pas trop présente. L'avantage de l'huile de colza est sa "neutralité" gastronomique ! Mais vous auriez pu prendre une autre huile "blanche", "neutre" sans problème par exemple arachide, tournesol... Ici toutefois, *si vous l'aimez* la plus "assortie" est l'huile de noix . ATTENTION: elle ne se cuit pas . Mais

dans une salade avec un rien de Roquefort ou un petit Cabécou grillé et quelques cerneaux de noix au besoin ... c'est sans commentaire. Mais ATTENTION : ne se gardera pas longtemps car l'huile de noix est fragile ... sauf d'utiliser le "TRUC de LVC"♥♥♥... plus haut



**T.S.VP --->>**

## NOTES DIÉTÉTIQUES :

Pour les "sans sel" : on en a pas mis dans la version "basique" à vous de prévoir une conservation avec l'aide de votre "coffre-aux-trésors-congélateur" + ...le "TRUC de LVC"♥♥♥... plus haut et le tour est joué !

Pour les "sans gluten", tout va bien

Pour les "sans sucre" ,pas de problème

Pour les "sans gras" certes, ce n'est absolument pas régime ... en théorie. Toutefois dans le cadre d'une utilisation en tant qu'arôme, à doses très raisonnables pour parfumer une sauce à vous: voyez ce que vous permet votre régime .

Sachant que l'huile en question comportera 70% de lipides donc une cuillère à moka représentera 2.75 à 3 grs de lipides . Voyez vous-même . Mais je crois que, si pour le reste de votre menu vous êtes raisonnable, vous devez pouvoir utiliser sans remord votre "huile de roquette" pour un petit + qui change tout

Et puis vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KI KON A**