



## SAUCES AVEC DES FRUITS

### TECHNIQUES GÉNÉRALES

La majorité des sauces mode LVC sont fabriquées à partir d'un fruit , voir de plusieurs fruits qui constitueront la base des futures sauces

Les citrouilles, courges, potiron etc .. ; sont utilisés FRAIS mais pré-cuits :

En effet ces fruits ne sont pas fameux utilisés crus : la pulpe du fruit épluché et « mixé nature » n'a pas d'intérêt culinaire réel . Ce sont les aromates , les épices etc ... qui vont vous permettre de découvrir des « petits bonheurs » qui donneront plein de relief à votre cuisine « régime »

### 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 « potiots » 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 « potiots » à couvercle à vis bien stérilisés et retournez sur un linge au frais . Ne touchez pas jusqu'au lendemain .

Vérifiez la fermeture des « potiots » . 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 !!

**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](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.fr)

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 -->>**



## « PIPERADE » mode LVC

Inspirée directement de la recette basque, cette garniture devient une sauce d'accompagnement que vous aurez toujours sous la main dans votre frigo en saison . Avec les « boîtes » dans votre « ricantou » si vous avez profité d'une belle récolte au jardin ou d'une « promotion » en saison au marché, vous ferez à tout moment ce délicieux accompagnement .

### INGRÉDIENTS :

pour 500 grs d'oignons  
un bon kilo de poivrons rouges (note 1)  
force)  
1 kilo 1/2 de tomates (note 2)  
gras (note 3) pour cuisson  
[Perlimpimpin d'herbes pour « sans sel »](#)  
bouquet garni de LVC

gousses d'ail, échalotes  
2 ou 3 poivrons verts (selon taille et  
boulhon de LVC (note 4)  
piment d'Espelette ( note 5)  
boulhon de LVC (note 4)  
sucre « brut » au besoin

### MÉTHODE

Épluchez et coupez les oignons finement. Épépiner les piments doux (ouvrir en deux et enlever le pédoncule avec les graines qui y adhèrent et les poivrons et coupez les en morceaux pas trop gros puisque, si vous les laissez entiers dans votre future sauce, il faut que ce soit une « sauce » pas une garniture de légumes !! . Éplucher et couper finement l'ail

Choisissez ici des aulx, des échalotes et des oignons aux goûts marqués . Pensez en particulier à la petite échalote grise certes pas jolie mais tellement aromatique!  
Faites « revenir » les aromates dans le gras choisi (note 3) . Laissez dorer mais pas trop .

Ajoutez vos tomates concassées et bien mélanger . Ajoutez du « boulhon pour qu'il y ait assez de liquide pour couvrir votre « bouquet garni » . Et faites « gourgouler » (mijoter) un bon quart d'heure 20 minutes .

Assaisonnez maintenant avec poudre de [Perlimpimpin d'herbes pour « sans sel »](#), et votre « piment d'Espelette IRREMPLAÇABLE

Mais goûtez : vous pourrez toujours rajouter pour corser les épices  
mais vous ne pourrez pas en enlever .

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

N B : Si votre sauce vous semble trop acide, vous pouvez éventuellement lui ajouter une ou 2 pincées de sucre (muscovado, rapadura ) voir pour les gourmets ? Gourmands ? : faites y fondre un caramel !!

Bien entendu, les « sans sucre » utiliseront un peu d'édulcorant thermostable

### USAGES

Là s'offrent à vous plusieurs options :

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

1 / Utilisation immédiate avec toutes les grillades (poissons ou viandes) ou comme base de cuisine (escargots, omelette ou œufs brouillés (des chef-d'oeuvre de la cuisine basque), thon etc ...

2 / Mettez votre sauce en « potiots » à couvercle à vis ... (avec une feuille de film étirable sous le couvercle pour éviter l'oxydation) ...

... et vous attendez son complet refroidissement pour la stocker au frigo . Tiendra une semaine facilement

3/ Si vous devez en faire réchauffer, n'utilisez que la quantité nécessaire car la sauce n'aimerait pas ces « aller-retour » de température et elle s'aigrirait .

4/ Vous pouvez, si vous préférez une sauce « lisse » passer votre « piperade » au mixer (votre « girafe » marchera parfaitement pour ce travail .

5 / Ces sauces (sous leurs deux formes) sont aussi délicieuses chaudes que froides en accompagnement de

grillade de légumes (aubergines, potiron ou radis noir grillés par exemple)

de crustacés, escargots, grenouilles et coquillages cuits ,

de grillades de poissons ou de viandes (barbecues, plancha),

de charcuteries (chorizzo, saucisses, etc. ..)

et ...

pour les œufs sous toutes leurs formes (brouillades, cocotte, mollets, omelettes

Vous avez maintenant des réserves dans votre « ricantou » ... pour les « Okazou ». Vous pourrez toujours « stériliser » votre sauce dans des petits pots selon la méthode LVC et ainsi vous en aurez d'avance en réserve pour tout imprévu ou « urgences »

Enfin, si vous en avez beaucoup, réchauffez et donnez quelques tours d'ébullition . Versez dans des bocaux (vos « cacas », vos « boîtes ») bien stériles vissez le couvercle et retournez . Ne touchez plus les bocaux jusqu'à complet refroidissement .t, si lors de la vérification des bocaux le lendemain, il y a eut des « boîtes » mal fermées , vous pouvez toujours les « re-stériliser » classiquement 1/2 heure

## NOTES TECHNIQUES

(note 1) Les poivrons rouges , selon les productions sont plus ou moins aromatiques, voir « piquants » . Choisissez-les selon votre goût mais dans tous les cas bien fermes et bien brillants car ils seront frais .

(note 2 ) En saison, prenez des vraies tomates des champs mais n'utilisez pas hors-saison ces tomates de serre insipides des étals : mieux vaut encore une conserve de qualité . On en trouve « nature », sans sel ni additifs dans des marques de qualité . Cueillies en saison et mises en boîte immédiatement elles seront préférables

(note 3) Les premières « piperades » étaient cuites à la graisse de baleine ! Et oui les basques ont été les premiers chasseurs de ces grosses bêtes lorsqu'elles remontaient le golfe de Gascogne vers le nord. Du reste plus tard ils les ont suivies et sont devenus les premiers « terre-neuvas » !

Mais bon, optez plutôt pour de la « sagine », la bonne graisse fondue de votre « tessou » . Encore que si, de passage en pays basque, vous pouviez trouver quelques « boîtes »(bocaux ) de saindoux de quelque « cul-noir » pyrénéen ce serait magnifique ... et vous la « distilleriez » dans votre cuisine toute l'année ...

(note 4) Optez pour un « boullhon » de « légumes-racines » de LVC. Évitez le bouillon de viandes qui rendraient votre sauce « instable » dans le temps

**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](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.fr)

(note 5) Le piment d’Espelette (**le vrai**) s’impose bien sûr ici puisque « local » mais cela va tellement bien que ce serait dommage de ne pas profiter de cette délicate épice qui « pique » juste ce qu’il faut et dont le parfum extraordinaire est irremplaçable

## NOTES DIÉTÉTIQUES

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

Pour les “sans sucre” : certes il y a un peu de sucre dans les légumes et surtout il vous faut éviter l’ajout de sucre : utilisez un édulcorant qui supporte la chaleur (cyclamate, Sucaryl etc ) mais c’est « symbolique . Et puis ce n’est qu’un peu de sauce dans votre assiette ...

Pour les “sans gras” (voyez la note 3) . Faites cuir vos légumes sans corps gras (à la vapeur ou mieux dans votre cocotte FAO . Le reste de la recette sans changements et soignez particulièrement les assaisonnements La sauce sera certes moins moelleuse . Je sais c’est pas pareil

mais vous connaissez ma formule :

**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**

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