



## SAUCE AU THON et aux HERBES mode LVC

Une sauce bretonne qui vous permettra d'agrémenter beaucoup de coquillages, de fruits de mer voir de crustacés et que vous retrouverez dans des salades composées pour des plats "complets" pour un dîner du soir léger.

Et testez-la avec du veau : inspiré du "vitello al tonatto" des Italiens vous serez à la fois surpris (e) et conquis (e) pour ce mariage peu commun et pourtant tout en finesse

### INGRÉDIENTS :

laitage (note 1)

échalote en "purée"

thon pré- cuisiné (note 4)

[poudre de Perlimpimpin pour ss sel](#)

[vinaigre \(s\) de LVC](#) et/ou du jus de citron frais (note 3)

herbes fraîches (note 2) ♥♥♥

gousses d'ail en "purée"

[câpres de Cochise de LVC](#)

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

### 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 si vous n'avez pas de thon à vous, égouttez-le de sa boîte et mettez-le tremper un moment dans du lait chaud puis "essorez-le" bien avant de le faire "mariner" avec aromates, épices et herbes

**Mélange 1 :** Dans un sac de plastique mélanger les épices et les poudres d' assaisonnements (voir notes techniques ) que vous allez bien mêler en secouant le sac fermé

**Mélange 2** Hachez les herbes fraîches (voir note 2) ♥♥♥ . En hiver vous trouverez quand même du persil,( moins bon je vous l'accorde que celui du jardin au Printemps certes ), mais avec quelques plumets de fenouils sudistes, quelques feuilles de cresson voir de la fane de navets pour leur couleur ... et leur "tonus", si vous les aimez, ces légumes donneront une petite "fraîcheur" à votre sauce bien agréable .

Comme toujours "TESTAT", ET ( GOÛTEZ et RE-GOÛTEZ)

**Mélange 3** Ajoutez au mélange 2 avec les "purées" d'ail et d'échalote : plus ou moins selon la force désirée finale mais il en faut quand même suffisamment pour relever la sauce.

**Mélange 4** Bien mélanger la marinade aromatisée du thon avec les poudres sèches (mélange 1) qui doivent être bien réparties partout et donner une texture homogène et fine

L'ensemble doit être harmonieux même s'il vous semble un peu "fort" : c'est normal puisque lorsqu'il va être ajouté aux autres ingrédients : c'est ce mélange qui va "relever" l'ensemble

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

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

**Mélange 5** 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 !!!

**Maintenant** passons au thon : vous allez l'écraser plus ou moins au goût car vous pouvez choisir : soit on trouve des morceaux dans un fond de sauce ,là aussi plus ou moins "hâché" finement soit, tout au contraire vous "mixez" carrément la sauce pour une onctuosité très fine .

**Ajoutez** l'ensemble de vos mélanges ( 1, 2 3 et 4) et ajouter le thon puis ...

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

... **Tout en douceur**, en relevant depuis le fond de la saucière , mélanger avec la crème moussieuse (mélange 5) pour garder son caractère "léger" :

**vous avez fini : votre "sauce au thon " est prête!**

Pas trop difficile n'est-ce pas ??!! Tenue au frigo elle "tiendra" 2 ou 3 jours dans un bocal à couvercle à vis (sous un film étirable qui empêchera toute oxydation) sans perdre ses qualités gustatives : parfois même avec certaines plantes elle gagne en "caractère"

**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 !



Comme vous le voyez sur les photos au-dessus je n'ai pas "cassé" mes morceaux de thon, je les ai juste "dispersés" dans le fond de sauce . Ce jour-là je servais, pour un dîner léger au jardin, une "salade de pâtes au thon" dont la sauce était le "support" Avec une salade verte ( la chicorée va particulièrement bien) ajoutez quelques petites "prunes-raisin" au vinaigre et n'oubliez pas les [câpres de Cochise de LVC](#)

Selon la façon dont vous allez utiliser cette sauce vous êtes à même de 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) et plus ou moins [d'huile de hibou en colère](#) ... Mais vous le savez ça donne du "tonus" ...mais c'est même très "tonic" ! Alors **TESTEZ** il vaut mieux en rajouter si nécessaire : **vous ne pourrez pas en enlever !!**

### **SERVICE :**

Vous pouvez arroser vos légumes (version "morceaux") , votre poisson (version mixée) ou votre viande ([blanche](#)) avec votre "sauce" ... mais 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

Ah, j'allais oublier l'essentiel : quelques [câpres de Cochise de LVC](#) pour le décor ... et le goût au dernier moment !!

### **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" .

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

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 ... comme toujours la moyenne, la sagesse



(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"

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 truites fumées mode LVC

Vous pouvez opter pour d'autres harmonies par exemple : laurier, thym, origan, romarin avec des épices chaudes (badiane cannelle, cardamome, muscade ) si vous l'associez à des poivrons et tomates

**MAIS ATTENTION** le thon n'aime ni le cerfeuil, ni les menthes, ni la tagète

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 !

(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**

(note 4) le thon pré-cuisiné ? Bien sûr si vous avez fait griller du thon à la plancha ou que vous en avez fumé ([voir saurseries de LVC](#)) ce sera parfait . Bien sûr vous aurez fait "mariner" votre thon depuis la veille dans de l'huile d'olives et des herbes parfumées .

Sinon ?? Regardez bien chez votre épicier il y a maintenant des boites de conserves de thon presque pas salées avec de l'huile d'olives . Égouttez-les bien à fond et laissez tremper le thon un quart d'heure dans du lait chaud . **Donnez le lait au chat** et égouttez très bien la chair du thon dans une passette ([ou un sac de cuisson de LVC](#)) Faites-le "mariner avec huile, herbes aromates etc... comme s'il s'agissait du vôtre ... et ça sera plus salé certes mais pas "toxique" !!!

## 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 amylacés": maintenant le Commerce est obligé (du moins théoriquement) de faire figurer les contenus des produits vendus .

Pour les "sans sucre" si vous n'en mettez pas il y en aura pas !!!

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 sur voir (note 1) . Le thon n'est pas un poisson trop gras (4%) sauf le ventre qu'adorent les Japonais et .. pour le reste tout est permis ! Oui, je sais que ce n'est pas pareil

mais vous connaissez ma formule :

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