



## SAUCE BERRICHONNE AUX HERBES mode LVC

Cette sauce " berrichonne aux herbes" va vous rappeler une fiche ancienne sur la "[fromagée berrichonne et ses radis roses](#) . Vous avez raison : c'est une version plus "fluide" qui se mariera bien sûr avec les crudités et les légumes en général .

Mais, si vous la maintenez un peu ferme, elle ira aussi très bien avec les poissons de rivière ( truites "au bleu", ou saumon fumés mode LVC ) . Elle accompagnera aussi sans fausse note une grillade de volaille à la plancha ou elle garnira des "crêpiaux" de LVC farci de fritons

### INGRÉDIENTS :

laitage (note 1)  
échalote en "purée"

[poudre de Perlimpimpin pour ss sel](#)

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

herbes fraîches (note 2) ♥♥♥

gousses d'ail en "purée"

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

### MÉTHODE :

La technique est très simple mais il vous faut impérativement "tester" les proportions de vos mélanges d'herbes avant de vous lancer dans la confection de plusieurs pots de sauce. Pensez qu' un excès d'un des éléments peut tout "fotet pel sol" (traduisez : "flanquer par terre") .

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

**vous aurez gagné du temps et du Bonheur !!**

Dans un sac de plastique mélanger les épices et assaisonnements (voir notes techniques) .

Dans un bol, fouettez le fromage blanc, le yaourt ou la crème choisie pour "l'alléger" au maximum .

Hachez les herbes fraîches . En hiver vous trouverez quand même du persil,( moins bon je vous l'accorde que celui du jardin au Printemps certes ), mais pensez au céleri en branche ou aux plumets des fenouils sudistes, à quelques feuilles de roquette, du cresson, de la fane de navets ou de la feuille de moutarde japonaise (le wasabi qu'on trouve souvent maintenant en grandes surfaces) pour leur couleur ... et leur "tonus" car (si vous les aimez) ces légumes donneront une "petite fraîcheur" à votre sauce bien agréable .

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



Comme toujours "TESTAT",

Ajoutez la moutarde LVC, ainsi que les "purées" d'ail et d'échalote : selon la force désirée finale mais il en faut quand même suffisamment pour relever la sauce. Bien mélanger avec les poudres sèches



ET

( GOÛTEZ et RE-GOÛTEZ)

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

Tout en douceur, en relevant depuis le fond de la saucière , mélanger avec la crème moussieuse :  
**vous avez fini : votre "sauce verte" est prête!**

Pas trop difficile n'est-ce "tiendra" 2 ou 3 jours dans un sans perdre ses qualités avec certaines plantes elle gagne mettez sous un film étirable qui

TRUC : Ne "réajustez" bout d'un moment : il faut de se marier, de se fondre, de se



pas ???! Tenue au frigo elle bocal à couvercle à vis gustatives : parfois même en "caractère" ; Mais empêchera l'oxydation

l'assaisonnement qu' au laisser aux arômes le temps sublimer les uns les autres .

C'est vrai que si vous n'avez pas de problème de "gras" optez pour la crème fraîche double : c'est ... c'est autre chose ! Du reste, un vieux cousin, un Grand Athée devant l'Éternel, aurait dit :- " C'est un Jésus en culotte de velours qui me réconcilierait avec le Bon Dieu !" ... et bien que la formule soit "osée" elle décrit assez bien la situation ...!!

Consolez-vous "sans gras", avec un "fraîchet" de qualité vous aurez un résultat, différent certes mais tout à fait excellent

Votre sauce sera plus au moins fine selon le hachage des herbes ... et les ingrédients "de base" mais vous pourrez toujours ajouter soit du "bouillon de légumes mode LVC" ou de la crème fleurette , voir du lait (entier, demi-écrémé , voir du lait écrémé selon vos régimes) pour obtenir une sauce plus ou moins fluide

### SERVICE :

Vous pouvez arroser vos légumes , votre poisson ou votre viande avec votre "sauce" ... mais mettez la plutôt en saucière à part (ou dans de petits brocs 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

Dores 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", juste qu'ils sont 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 ... comme toujours la moyenne c'est 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 épice ou une plante "dominante"

Par exemple , sur la photo de gauche, j'ai choisi une note "anisée": ciboulette , fenouil, estragon et persil plat car je destinais ma sauce à l'accompagnement de truites fumées mais

Comment "mariez" vos herbes, pour renforcer la "note" dirait un "nez" créateur de parfum ?? . Vous n'êtes pas sûre ??, Faites chauffer la lame de votre "couteau à épices" ([voir fiche](#)) "à blanc" ...

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

... prenez un peu de votre mélange , secouez la lame et goûtez avec votre doigt le mélange refroidi avec le "fond" de sauce que vous avez choisi : plus il y a de "gras" dans la "base" plus vos parfums vont "monter". En effet pour la fabrication des parfums (les vrais) on "récupère" leurs essences sur de la cire grasse qui les absorbe davantage avant de les distiller c'est vous dire ...

TRUC ???

Pensez également que autant les poissons aiment les parfums anisés ( agastache, anis étoilé, anis vert, cumin...),

déjà les viandes blanches les aiment beaucoup moins (voyez du côté des estragons, herbes à curry, marjolaine , curcuma et même cardamome verte )

quant aux viandes rouges, elles détestent et préfèrent les odeurs chaudes (piments, poivrons, oignons , herbes de Provence , tagètes, macis, cannelle, etc...)


Alors , le secret ??? Goûtez et regoûtez : si vous aimez il y a de grandes chances que ceux que vous aimez aiment à leur tour !

DES exemples ?

le saumon adore les herbes "nordiques (aneth dit fenouil batard, la rue (attention petites touches car c'est "fort" et **déconseillé formellement aux femmes enceintes**) ;

Les graines de stéllaire (poivre de Damas), celles de papaye ainsi que le mélange poivres + diverses graines de moutarde se marient avec les volailles bouillies ou grillées

ET j'avais une amie qui mettait de la cannelle dans toutes ses viandes rouges grillées ce qui était presque "classique" par rapport à ses rillettes de saumon ... qui ma foi, n'étaient pas si mal !?!

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**

## 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 amyliacés": 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 utilisez votre fraîcheur 0 % à vous, du fromage blanc 0% ou du yaourt 0% d'office et pas de crème bien **sur voir (note 1)** .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**