



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

FRAIS :

Il pourra éventuellement être utilisé « nature », cru : on mixte la pulpe du fruit épluché et on « monte » la sauce à partir de cette pulpe avec aromates, épices etc ...

Il pourra être utilisé après cuisson (surtout pour les fruits durs) soit à la vapeur, au FAO, voir rôti au four afin de pouvoir avoir une base (plus ou moins « lisse » au goût) pour la future sauce

SECS : les fruits pourront être utilisés tels quels (pour des Plombières) voir réhydratées à froid ou après cuisson

Ils seront aussi utilisés sous forme de « farines » obtenues en pilant les graines dans un de vos [« moulins de LVC »](#)

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 »

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

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 !!

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 .

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

LEMON CURD ou (crème de citron) mode LVC Vous reverriez utilement les fiches de la vieille chouette ==> >>>>

CRÈME DE CITRON LVC

LEMON CURD mode LVC

Ces deux « basiques » seront utilisés pour les transformer en sauces d'accompagnement de vos grillades, poissons et viandes bouillies,

ORANGE CURD ou (crème d'orange) mode LVC

Vous utiliserez les mêmes techniques que pour lemon curd et crème de citron

CONTENU DE LA FICHE DES SAUCES UX FRUITS

CRÈME d'AVOCAT AUX NOISETTES mode LVC

CRÈME de NOIX mode LVC (2)

SAUCE « CENDRILLON » mode LVC

SAUCE POTIRON PIQUANTE ET MIEL

SAUCE POTIRON PIQUANTE

HUMOISS de LVC

PIPERADE mode LVC

POIVRONNADE mode LVC

RATATOUILLE mode LVC

T.S.V.P -->>



CRÈME d'AVOCAT AUX NOISETTES mode LVC

Maintenant on trouve des avocats toute l'année sur les étals mais si vous en avez au jardin ils seront tellement meilleurs car mûrs-à-point »

Selon la saison vous allez utiliser des noisettes aux qualités (et défauts) différents. Tirez-en le meilleur parti

- 1/ Avec des noisettes fraîches encore roses et tendres vous aurez une sauce d'une merveilleuse subtilité qu'il ne faudra pas trop épicer pour ne pas « casser » votre sauce
- 2 Avec des noisettes très sèches *** vous utiliserez de préférence carrément de la « farine » obtenue en pillant les cerneaux de noix dans un de vos [« moulins de LVC »](#) ATTENTION pilez par à coups car sinon ça va chauffer et vous n'aurez plus dans le moulin que de l'huile et du « tourteau » de noisette ! Si vous êtes un « coq » vaillant et patient, utilisez votre mortier et votre pilon pour un résultat parfait .

TRUC *** Faites les donc un peu griller avant de les utiliser . Laissez-les refroidir avant de les écraser : cela « renforcera » leur goût

INGRÉDIENTS :

noisettes (voir en tête de fiche)

bouillon de LVC (note 3)

[Perlimpinpin d'herbes pour « sans sel »](#)

huile d'amandes douces

ail et échalotes et oignons (note 1)

gras (note 2) pour cuisson

piquant de LVC

avocat mûr à point (note 4)

MÉTHODE

Roulez votre avocat dans vos mains : ça « décolle » la peau que vous éplucherez ainsi facilement . Récupérez toute la pulpe (Il en reste parfois dans la peau qui se récupère facilement avec une petite cuillère) . Écrasez-la . Vous obtenez une belle purée verte

Épluchez et coupez les aulx, échalotes et les oignons finement. Et faites les « rissoler » dans un peu de gras (note 2) de votre choix. Laissez dorer mais pas trop puis écrasez en purée très fine

Pendant ce temps écrasez vos noisettes au mortier avec votre pilon : c'est plus long et vous risquez le « pilon-elbow », je sais , Mais si vous avez un peu de temps le résultat est incomparable. Vous obtenez une belle purée fine plus ou moins « dorée »

Mélangez intimement les trois « purées » . « Montez » un peu votre sauce avec quelques gouttes d'huile d'amandes douces (goutte à goutte, sinon avec quelques gouttes de « bouillon » LVC par défaut : c'est un peu moins gras. «

Touillez » toujours en ajoutant peu à peu [Perlimpinpin d'herbes pour « sans sel »](#) + votre piquant de LVC . Vérifiez l'assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) pour avoir juste ce que vous souhaitez

TRUC :

Rappelez-vous , vous pourrez toujours rajouter des épices pour corser votre sauce, mais vous ne pourrez pas en enlever .

T.S.V.P -->>

Mettez votre sauce au frigo dès qu’elle est prête dans un « potiot » avec couvercle à vis (sous un film étirable plastique pour éviter l’oxydation du couvercle) . Pensez à la re-émulsionner au moment du service

Je ne vous conseille pas de faire des pots de conserve de cette sauce : ce serait sans intérêt culinaire . Inversement sachez que vous pouvez parfaitement conserver des noisettes décortiquées toutes prêtes « sous-vide » dans votre « congélateur-coffre-autrésar ». Elles y attendront sagement que vous vous en serviez car elles ne ranciront pas !!

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Si vous n’avez pas droit au gras, vous pouvez faire fondre ail, échalote et oignon (choisir les moins typés car ils ne doivent pas « étouffer » le parfum des noisettes) avec quelques gouttes d’eau(ou de « boullon » mode LVC) dans votre cocotte pour le FAO afin qu’ils soient cuits et donc faciles à « écraser » dans un mortier (ou à hacher à la girafe ou au mixer)

(note 2) Le mieux pour le « gras » de cuisson est d’utiliser un peu de beurre clarifié qui supporte la chaleur, voir une huile neutre .

(note 3) Optez pour un « boullon » de « légumes-racines » à base de papates douces c’est le mieux.

(note 4) L’avocat est un des fruits les plus gras et il est irremplaçable dans cette sauce . Je suis désolée mais il n’y a pas de version « sans gras » possible

USAGES

1 / Utilisation immédiate car comme nous l’avons dit elle ne supporte pas d’attendre .

2/ Évitez de la garder trop, même au frigo très froid, tout au plus une journée ou deux car elle perd vite toute saveur et elle « vire » facilement

3/ Utilisez là avec des grillades de viandes blanches de préférence , comme « fonds de sauce de salade » et laissez à chacun le bonheur d’assaisonner « sa pasta » à sa façon (avec une sauce que vous avez tiédie et bien émulsionnée à la dernière minute

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas : on en n’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 ingrédients de la sauce mais vu les quantités utilisées, c’est pas très grave !!

Pour les “sans gras” je vous l’ai dit à la (note 4) désolée mais ce n’est absolument pas pour vous **oubliez cette recette** . Regardez la fiche il y a sûrement une recette qui va vous inspirer

et puis vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

T.S.V.P -->



CRÈME de NOIX mode LVC

Selon la saison vous allez utiliser des fruits aux qualités (et défauts) différents. Tirez-en le meilleur parti

- 1/ Avec des noix fraîches sur les cerneaux desquels vous pourrez enlever la petite peau rose amère, vous aurez une sauce d'une merveilleuse subtilité qui sera épicée tout en légèreté pour ne pas « étouffer » le produit

- 2/ Avec des noix encore peu sèches, mettez-les dans du sable mouillé d'eau chaude la veille : vos noix seront quasi fraîches le lendemain et vous les traiterez comme dans le cas 1

- 3/ Avec des noix très sèches vous utiliserez de préférence carrément de la « farine » de noix obtenu en pillant les cerneaux de noix dans un de vos [« moulins de LVC »](#) . ATTENTION pillez par à-coups car sinon ça va chauffer et vous n'aurez plus dans le moulin que de l'huile et du « tourteau » de noix !

INGRÉDIENTS :

noix (voir en tête de fiche)

boulhon de LVC (note 3)

[Perlimpimpin d'herbes pour « sans sel »](#)

huile de noix fraîche

crème fleurette (note 4)

ail et échalotes et oignons (note 1)

gras (note 2) pour cuisson

piquant de LVC

sucres ?? au besoin (note 5)

MÉTHODE

Épluchez et coupez les aulx, échalotes et les oignons finement. Et faites les « rissoler » dans un peu de gras (note 2) de votre choix. Laissez dorer mais pas trop puis écrasez en purée très fine

Pendant ce temps écrasez vos noix au mortier avec votre pilon : c'est plus long et vous risquez le « pilon-elbow » certes je sais , mais si vous avez un peu de temps le résultat est incomparable . Vous obtenez une belle purée fine plus ou moins « dorée »

Mélangez intimement les deux « purées » . « Montez » un peu votre sauce avec quelques gouttes d'huile de noix (goutte à goutte, sinon avec quelques gouttes de « boulhon » LVC par défaut. « Touillez » toujours en ajoutant peu à peu [Perlimpimpin d'herbes pour « sans sel »](#) + votre piquant de LVC . Vérifiez les assaisonnements en continu :

Goûtez : vous pourrez toujours rajouter des épices pour corser votre sauce mais vous ne pourrez pas en enlever .

N B : Vérifiez l'assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) pour avoir juste ce que vous souhaitez

Mettez votre sauce au frigo dès qu'elle est prête dans un « potiot » avec couvercle à vis (sous un film étirable plastique pour éviter l'oxydation du couvercle) . Pensez à la re-émulsionner au moment du service

TRUC Si vous trouvez que votre sauce n'est pas assez parfumée, vous pouvez éventuellement lui ajouter très peu de confit de châtaigne ou un rien de miel de bruyère callune : ça « relève » la noix

T.S.V.P -->

Je ne vous conseille pas de faire des pots de conserve de cette sauce ce serait sans intérêt culinaire . Inversement sachez que vous pouvez parfaitement conserver des cerneaux de noix « sous-vide » dans votre « congélateur-coffre-autrésor » : ils attendront le temps nécessaire pour que les utilisiez au dernier moment car ils ne ranciront pas congelés !!

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Si vous n’avez pas droit au gras, vous pouvez faire fondre ail, échalote et oignon (choisir les moins typés car ils ne doivent pas « couvrir » la noix) avec quelques gouttes d’eau (ou de « boullon » mode LVC) dans votre cocotte pour le FAO afin qu’ils soient cuits et donc faciles à « écraser » dans un mortier (ou à hacher à la girafe ou au mixer)

(note 2) Le mieux pour le « gras » de cuisson est d’utiliser un peu de beurre clarifié qui supporte la chaleur, voir une huile neutre . Surtout pas de l’huile de noix qui se décompose à très basse température . Vous la garderez pour le petit plus, le moelleux de la fin

(note 3) Optez pour un « boullon » de « légumes-racines » avec des panais c’est le mieux. Évitez le bouillon de viandes qui rendraient votre sauce « instable » dans le temps

(note 4) La crème fleurette sera la plus fine . Vous pourrez même la fouetter un peu pour alléger la sauce . Mais pour les « sans gras » optez pour du Fraîchet maison 0 % de MG ou du yaourt toujours 0 % de MG, lesquels vous pourrez éventuellement délayer avec un peu de lait écrémé pour une fluidité parfaite . Moins fin mais efficace...

USAGES

1 / Utilisation immédiate car comme nous l’avons dit elle ne supporte pas d’attendre .

2/ Évitez de la garder trop, même au frigo très froid, tout au plus une journée ou deux car elle perd vite toute saveur et elle « vire » facilement

3/ Utilisez là avec des grillades de viandes blanches de préférence, comme « fonds de sauce de salade » et laissez à chacun le bonheur d’assaisonner « sa pasta » à sa façon (avec une sauce que vous avez tiédie et bien émulsionnée à la dernière minute)

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 ingrédients de la sauce mais vus les quantités utilisées, c’est pas très grave !!

Pour les “sans gras” **ATTENTION « CÉPAPOURVOU »** les noix sont bourrées d’huile . De bons corps gras certes mais ... des lipides . Prenez-vous par la main et sachez que dans cette sauce vous avez entre 65 et 70 % de M.G selon le cas . Alors ... je sais c’est trop bon, alors juste une micro-cuillère à moka !!!

et puis vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

T.S.V.P -->



CRÈME de NOIX(2) mode LVC

Si vous avez le choix, opter pour des noix « anciennes » type trinquette, elles sont plus longues à « dépioter » mais si goûteuses . Et si ce sont celles du vieux noyer du jardin, récupérez donc les bogues puisque vous pourrez les cueillir à temps et, si je ne vous l'ai pas mis sur le site faute de temps, demandez-moi la recette du « vin (dites bine) de noses du Papet » (le vin de noix du grand'père)

Selon la saison vous allez utiliser des fruits aux qualités (et défauts) différents. Tirez-en le meilleur parti

- 1/ Avec des noix fraîches sur les cerneaux desquels vous pourrez enlever la petite peau rose amère, vous aurez une sauce d'une merveilleuse subtilité qui sera épicée tout en légèreté pour ne pas « étouffer » le produit

- 2/ Avec des noix encore peu sèches, mettez-les dans du sable mouillé d'eau chaude la veille : vos noix seront quasi fraîches le lendemain et vous les traiterez comme dans le cas 1

- 3/ Avec des noix très sèches vous utiliserez de préférence carrément de la « farine » de noix obtenu en pillant les cerneaux de noix dans un de vos [« moulins de LVC »](#) . ATTENTION pillez par à-cou car sinon ça va chauffer et vous n'aurez plus dans le moulin que de l'huile et du « tourteau » de noix !

INGRÉDIENTS :

noix (voir en tête de fiche)

boullhon de LVC (note 3)

[Perlimpinpin d'herbes pour « sans sel »](#)

huile de noix fraîche

crème fleurette (note 4)

ail et échalotes et oignons (note 1)

gras (note 2) pour cuisson

piquant de LVC

« sucres » ?? au besoin (note 5)

[huile de hibou en colère](#)

MÉTHODE

Épluchez et coupez les aulx, échalotes et les oignons finement. Et faites les « rissoler » dans un peu de gras (note 2) de votre choix. Laissez dorer mais pas trop puis écrasez en purée très fine

Préparez vos cerneaux selon l'état de vos noix .

Pour les « fraîches » ou semi-fraîches vous les hacherez plus ou moins grossièrement mais vous en garderez quelques-uns pour le « décor » lors du service .

Dans les autres cas, écrasez vos noix au mortier avec votre pilon : c'est plus long et vous risquez le « pilon-elbow » certes je sais , mais si vous avez un peu de temps le résultat est incomparable . Vous obtenez une belle purée fine plus ou moins « dorée »

Dans la crème « fleurette » ou le mélange que vous avez choisi (voir la note 3) mélanger vos noix préparées .

Ajoutez échalote et ail (note 2) préparés au début . Attention, mettez-en peu au départ car il faut créer une harmonie et les aromates ne doivent pas « couvrir » le parfum des noix

Mélangez intimement les deux « purées » .

Assaisonnez avec votre piquant de LVC . Vérifiez l'assaisonnement lorsque vous utilisez votre [poudre de Perlimpinpin pour « sans sel »](#) ainsi que quelques gouttes d'huile de noix fraîche (vérifiez votre huile avant de l'utiliser car cette huile est fragile et elle « ranci » vite)

T.S.V.P -

→>

« Montez » un peu votre sauce avec quelques gouttes d'huile de noix (goutte à goutte, sinon avec quelques gouttes de « boullon » LVC par défaut. Vous ajoutez alors (**au compte-gouttes**) un rien de votre [huile hibou en colère](#) (ATTENTION c'est fort : vous pourrez en ajouter, pas en enlever Testez avec [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) .et

Ainsi vous réajusterez en continu selon vos goûts vos assaisonnements car vous pourrez toujours rajouter des épices pour corser votre sauce mais vous ne pourrez pas en enlever .

Mettez votre sauce au frigo dès qu'elle est prête dans un « potiot » avec couvercle à vis (sous un film étirable plastique pour éviter l'oxydation du couvercle) . Pensez à la re-émulsionner au moment du service

TRUC Si vous trouvez que votre sauce n'est pas assez parfumée, vous pouvez éventuellement lui ajouter très peu de confit de châtaigne ou un rien de miel de bruyère callune : ça « relève » la noix . Pour ceux qui ne sont pas allergiques à l'alcool : quelques gouttes de votre « vin de noix LVC » ou de « liqueur de noix du Périgord » peuvent vous aider à « corser » le goût Mais bien entendu à éviter systématiquement s'il y a des enfants

UTILISATION

Immédiate, au plus dans des 3/4 jours conservée bien au frais avec un couvercle étanche . Délicieuse froide, cette sauce peut être tiédie pour accompagner des asperges ou des pousses tendres de printemps pour une somptueuse « trempette ». Mais dans ce cas la « touiller » sans arrêt pendant que vous la chauffez dans un bain-Marie pour qu'elle reste bien moelleuse et qu'elle ne tourne pas Dès la fin de l'utilisation, bien froide, remettez-la vite au frigo . Si vous voulez la tiédir, n'utilisez que la quantité nécessaire : elle ne supporte pas les changements de températures alternées

ET

Je ne vous conseille pas de faire des pots de conserve de cette sauce ce serait sans intérêt culinaire . Inversement sachez que vous pouvez parfaitement conserver des cerneaux de noix « sous-vide » dans votre « congélateur-coffre-autrésar » : ils attendront le temps nécessaire pour que les utilisiez au dernier moment car ils ne ranciront pas !!

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Si vous n'avez pas droit au gras, vous pouvez faire fondre ail, échalote et oignon (choisir les moins typés car ils ne doivent pas « couvrir » la noix) avec quelques gouttes d'eau(ou de « boullon » mode LVC) dans votre cocotte pour le FAO afin qu'ils soient cuits et donc faciles à « écraser » dans un mortier (ou à hacher à la girafe ou au mixer)

(note 2) Le mieux pour le « gras » de cuisson est d'utiliser un peu de beurre clarifié qui supporte la chaleur, voir une huile neutre . Surtout pas de l'huile de noix qui se décompose à très basse température . Vous la garderez pour le petit plus, le moelleux de la fin

(note 3) Optez pour un « boullon » de « légumes-racines » avec des panais c'est le mieux. Évitez le bouillon de viandes qui rendraient votre sauce « instable » dans le temps

T.S.V.P -->

(note 4) La crème fleurette sera la plus fine . Vous pourrez même la fouetter un peu pour alléger la sauce . Mais pour les « sans gras » optez pour du Fraîchet maison 0 % de MG ou du yaourt toujours 0 % de MG, lesquels vous pourrez éventuellement délayer avec un peu de lait écrémé pour une fluidité parfaite . Moins fin mais efficace...

USAGES

1 / Utilisation immédiate car comme nous l’avons dit elle ne supporte pas d’attendre .

2/ Évitez de la garder trop, même au frigo très froid, tout au plus une journée ou deux car elle perd vite toute saveur et elle « vire » facilement

3/ Utilisez là avec des grillades de viandes blanches de préférence , comme « fonds de sauce de salade » et laissez à chacun le bonheur d’assaisonner « sa pasta » à sa façon (avec une sauce que vous avez tiédie et bien émulsionnée à la dernière minute

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 ingrédients de la sauce mais vus les quantités utilisées, c’est pas très grave !!

Pour les “sans gras” **ATTENTION** les noix sont bourrées d’huiles . De bons corps gras certes mais ... des lipides . Prenez-vous par la main et sachez que dans cette sauce vous avez entre 45 et 70 % de MG selon le cas . Alors ... je sais c’est trop bon, alors juste une petite cuillère à moka !!!

et puis vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

T.S.V.P -->>



SAUCE « CENDRILLON » mode LVC

C'est une sauce d'hiver, à une période où le jardin est vidé de tous ces parfums et qu'avoir un fruit-légume (Hé oui c'est un fruit, la preuve il est plein de graines que vous ferez sécher et qui lorsque vous allez les re- semer l'an prochain, vous redonneront ... des potirons !!!

C'est un fruit qui permet d'avoir plein de vitamines et de bons oligo-éléments en profitant d'un produit bien goûteux

INGRÉDIENTS:

Citrouille, potiron (note 1)

échalote (note 2)

[huile du hibou en colère et ou potion du diable](#)

[Perlimpimpin d'herbes pour « sans sel »](#)

[beurre clarifié](#) ou huile « blanche »(note 4)

ail (note 2)

oignons (note 2)

branche d'estragon(note 3)

boulhon de LVC

MÉTHODE:

La citrouille ou le potiron :

D'aimables « cousins » mais ce ne sont pas des « frères-siamois » . Il y a des dizaines de citrouilles, courges et potirons divers qui ont des aspects très différents : grosses boules aplaties , gros boudins , des « choses » énormes et des petits fruits ... et je ne vous parle pas des couleurs qui varient presque à l'infini !!

Mais surtout la chair de chacun de ces fruits a un goût différent . Alors votre challenge c'est de mettre au mieux les qualités du votre en valeur

Mais vous aurez cueilli dans votre jardin et gardé soigneusement sur un plateau de bois retourné « votre » citrouille . Sa queue est sèche : elle est à point . Donc si elle est digne de servir à Cendrillon pour son carrosse, vous n'allez pas tout manger d'un coup !

Nous allons donc préparer d'abord votre fruit pour ne rien en perdre

PRÉPARATION DU FRUIT :

Pour pouvoir éplucher plus facilement les morceaux , dans tous les cas commencez par couper des tranches dans votre fruit :

comme des parts de tarte pour les citrouilles de la queue jusqu'au trognon de l'autre côté
des grosses rondelles dans les « courges » longues

Pour éplucher les fruits les plus durs, sortez donc vos [découpoirs de LVC](#) . La tranche mise à plat, vous détacherez facilement la « croûte », la peau avec un couteau aiguisé

Coupez vos tranches en morceaux de taille proche afin que la cuisson soit homogène . Pour la cuisson vous opterez selon la quantité :

Cuisson à la vapeur « classique » dans une grille, un panier au-dessus d'eau bouillante

cuisson dans votre « cocotte-minute : le plus rapide mais avec certains fruits elle peut même

être trop rapide

ou

cuisson dans la cocotte de FAO de LVC pour une petite quantité

T.S.V.P -->>

DANS TOUS LES CAS SURVEILLER UNE JUSTE CUISSON VOUS DEVREZ FAIRE UNE PURÉE PAS DE UN JUS GLUANT

Égouttez votre fruit : vous n'allez utiliser que la pulpe , mais ne jetez-pas le jus . Faites-le bien bouillir et versez-le dans des bouteilles avec couvercles à vis stérilisées . Fermez à fond . Retournez tête en bas et laissez refroidir sans les toucher. Vérifiez demain : Elles sont bien fermées donc stériles .

Vous voici avec des « réserves » de « bouillons » de légumes à ranger dans votre « ricantou » pour des recettes futures

Réduisez en purée, en coulis votre fruit . Mettez de côté de la pulpe pour un potage ce soir (une louche par personne) et bien sûr de quoi faire votre sauce tout à l'heure

Il vous reste de quoi faire juste quelques « potiot » de réserve pour les « zokazou » ? Utilisez la méthode « express » de LVC . Versez votre pulpe bien bouillante dans des « potiot » avec couvercles à vis bien stérilisés . Fermez à fond . Retournez tête en bas et laissez refroidir sans les toucher. Vérifiez demain : ils s sont bien fermés ? donc stériles . Voilà de quoi faire plus tard plein de futures sauces

Il vous en reste vraiment beaucoup ? Tout va bien . Faites des « boîtes » que vous utiliserez plus tard ; voir la fiche « [conserves de LVC](#) » . Comptez une bonne 1.2 heure de cuisson à partir de l'ébullition

la sauce «CENDRILLON»

Les aromates (note 2) : vous les faites « revenir » hachés fins soit dans du ghee ou un mélange d'huiles « blanches », neutres (voir note 6) Puis vous écrasez finement le tout avec votre mortier (ou bien sûr votre mixer!) . Ajoutez leurs quelques feuilles d'estragon (note 3) et écrasez bien le tout

Montage

Mélangez votre purée de citrouille avec les aromates et bien « touiller » . Assaisonnez maintenant avec votre poudre de [Perlimpinpin d'herbes pour « sans sel »](#), (note 5) et ajoutez (au compte-goutte car c'est très fort) un peu d' [huile du hibou en colère et /ou de potion du diable](#) .

Ou, si vous voulez une sauce très douce remplacez l'huile de piment par soit un peu de sucre brut, soit un peu de miel d'acacia

GOÛTEZ: vous pourrez toujours en rajouter pour corser les épices mais vous ne pourrez pas en enlever . Vérifiez l'assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) .

Éventuellement, vous ajoutez juste assez de « bouillon » pour avoir la bonne fluidité de votre sauce Mettez dans votre « potiot » et posez un film étirable sous le couvercle à vis (Cela évitera une possible oxydation)

T.S.V.P -->>

Lorsqu'elle sera refroidie vous pourrez stocker la sauce de Cendrillon au frigo . Dès la fin de chaque utilisation, remettez-la vite au frigo . Vous aurez une utilisation optima pendant une bonne semaine bien fermée dans un frigo froid

T.S.V.P -->>

N B : Pour cette sauce, je vous déconseille d’en préparer d’avance en boîtes dans le ricantou . Nous avons vu que vous pouviez garder juste de la pulpe en petits potiot . Vous l’assaisonneriez au moment de l’usage et elle sera meilleure fraîche pour les «Okazou »

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Vous pourrez utiliser n’importe quelle courge pourvu qu’elle soit bien ferme et saine . Dès lors qu’elle sera cuite vous pourrez goûter la purée obtenue et, avec l’aide de votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) vous allez pouvoir l’enrichir de tous les parfums des aromates et de vos épices jusqu’à avoir une de ces superbes sauces dont vos convives vous demanderont la recette

(note 2) Choisissez ici des aulx, des échalotes et des oignons aux goûts nets car en règle générale votre purée n’a quand même pas un goût trop marqué . Pensez en particulier à la petite échalote grise, rare et ni jolie, ni facile à éplucher mais avec un arôme sublime !

(note 3) Si vous n’avez pas d’estragon frais, vous pouvez utiliser celui que vous avez gardé « sous-vide » dans votre congélateur . ATTENTION si c’est de l’estragon de Russie il est plus fort et plus « rude » . Testez avec peu : vous pouvez toujours en ajouter, pas en enlever
Quant au séché il n’apportera pas beaucoup de parfum, ajoutez-lui plutôt une goutte (voir 2) d’alcoolat d’estragon de LVC , voir , à défaut de « Pastis du Papet » mode LVC

(note 4) Optez pour un « boullon » de « légumes-racines » de LVC ou bien sûr utilisez un peu du bouillon de cuisson du fruit. Votre sauce sera plus « stable » dans le temps

(note 5) Selon les épices que vous choisirez, le goût de votre sauce changera grandement : Revoyez l’ [« orgue à épices »](#).) cela devrait vous aider

(note 6) Vous pouvez utiliser du ghee ([voir la fiche LVC ainsi que celle du beurre clarifié](#)) . Pour les huiles « blanches » comme on dit ici, ce sont des huiles très « désodorisées », sans parfum particulier type colza ou tournesol . Ne chauffez pas trop pour ne pas avoir d’acroléine
Pour les « sans gras » vous pouvez toujours faire « fondre » vos aromates dans votre cocotte de FAO de LVC

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas : on n’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 des traces de sucre qui varient selon les cas de 6 à 15 % au maximum donc , sauf régime extrêmement stricte, vous pouvez manger votre sauce sans remords ... peut-être pas à la louche quand même !

Pour les “sans gras” (voyez la note 6) . 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 -->>



SAUCE POTIRON PIQUANTE et SAUCE POTIRON PIQUANTE ET MIEL

Les deux sauces qui suivent sont directement dérivées de la recette au-dessus . Ainsi que je vous l’ai dit, vous pouvez « oublier » l’ [huile du hibou en colère et /ou de potion du diable](#) . Ou au contraire « forcer » un peu sur le piment pour avoir une « SAUCE AU POTIRON PIQUANTE »

UTILISATION

Avec les poissons et les viandes bouillies, avec les viandes blanches et les volailles vapeur ou rôties , avec du riz blanc

Si vous souhaitez une sauce à la fois douce et piquante , utilisez l’ [huile du hibou en colère et /ou de potion du diable](#) .à dose plus forte (mais pas trop quand même, méfiez-vous c’est de la « dynamite » . Puis vous ajoutez autant de miel de callune qu’il vous semblera nécessaire pour obtenir une « SAUCE DE POTIRON PIQUANTE ET MIEL » avec un goût qui vous plaise bien à vous

UTILISATION

Avec des nems et autres crêpes farcies, charcuteries (saucisses, « berets », lards etc ..) et autres grillades de porc , avec du gibier rôti ou à la broche

Un truc de LVC : Utilisez-en un peu pour le « fond de sauce » d’une salade de fruits frais ... ou pour fourrez d’une façon originale des meringues ou des spéculoos .. étonnant et délicieux ,

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas : on n’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 des traces de sucre (qui selon les « courges » varient entre 6 à 15 % au maximum donc , sauf régime extrêmement stricte, vous pouvez manger votre sauce sans remords ...

Pour les “sans gras” (voyez la recette au-dessus et n’abusez pas de l’huile de hibou en colère (mais vous pouvez sans danger utiliser la potion du diable ! .Et puis, vu mes doses ce n’est quand même pas du poison !

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

T.S.V.P -->>



HOUMOUS (s) mode LVC

Plat typique du Moyen-Orient il est surtout consommé comme « légume », voir en sorte de « dip » dans les « mézzés » .

Ici nous allons l'utiliser pour une sauce d'accompagnement qui peut varier beaucoup de goût selon les aromates et épices que vous allez utiliser avec vos pois chiches ou autre de vos « cacas »

À condition de bien vérifier l'étiquette, on trouve même dans le commerce des conserves (le plus souvent des bocaux) où la dose très raisonnable de sel (inférieure à 0.5 %).

Lorsque, bien égouttés vous les aurez rincées à 2 eaux bouillantes , les graines ne contiendront plus que peu de sel et on peut les utiliser sans risque pour « sans sel »

Si vous avez pensé la veille à faire tremper vos pois secs vous aurez une base plus douce et plus « fine », même si la cuisson sera longue, le résultat sera supérieur .

Inversement si vous utilisez des pois chiches en boîte vous pouvez « improviser » au dernier moment !

Mais ce sera très goûteux dans tous les cas

INGRÉDIENTS:

des pois chiches (voir des pois carrés)(note 1)

échalote (note 2)

[huile du hibou en colère et ou potion du diable](#)

Poudre de Perlimpimpin

bouillon de LVC (note 4)

[gomasio voir fiche tahini](#) (note 5)

(note 5) revoyez dans la fiche [« orgue à épices »](#)

ail (note 2)

oignons (note 2)

branche d'aneth (note 3)

[Perlimpimpin d'herbes pour « sans sel »](#)

[beurre clarifié ou huile sésame](#) (note 6)

[poudre de sumac et /ou zathar](#) (note 5)

MÉTHODE:

Les pois chiches ou carrés :

SECS :Laisser tremper vos pois au moins une nuit dans une tisane (refroidie) très fortement dosée en « herbes de Provence » + de l'aneth (éventuellement voir(note 3) . Rincez et si des peaux s'enlèvent frottez un peu les pois les uns sur les autres pour enlever le maximum de ces petites pelures qui durcissent à la cuisson

Mettez cuire vos pois égouttés dans du « bouillon » de LVC . Comme tous les légumes secs la cuisson suyant un trempage froid doit commencer à froid car sinon les légumes durciraient

Et laissez cuire le temps nécessaire : ça dépend des pois, de leur âge, de leur grosseur, des qualités de l'eau de cuisson plus ou moins calcaire, bref GOÛTEZ ! Écrasez le pois entre vos doigts : il doit s'écraser quasi tout seul

PRÉ-CUITS : Égouttez très soigneusement et lavez à plusieurs eaux froides . Plongez-les quelques instants dans de l'eau bouillante. Si vous avez le temps et qu'il s'agit d'une boîte industrielle, laissez-les tiédir dans l'eau : ils se dessaleront encore un peu

Les égoutter et préparer une purée fine avec votre mortier (ou bien sûr votre mixer!)

Les aromates (note 6)

deux écoles :

soit vous les faites (note 2) « revenir » hachés fins soit dans du ghee ou un mélange d'huile de sésame et d'arachide (ou colza) (voir note 6) .

T.S.V.P -->>

puis vous écrasez finement le tout avec votre mortier ... ou votre mixer en pâte fine

soit vous les « écrabouillez » finement « à froid » avec votre mortier (ou bien sûr votre mixer!) : sans cuisson il n'y a pas de risque pour les « sans gras »

Montage

Mélangez votre purée de pois avec les aromates et bien mélanger . Assaisonnez maintenant avec Poudre de Perlimpimpin, [Perlimpimpin d'herbes pour « sans sel »](#), [gomasio voir fiche tahini](#) (note 5) [poudre de sumac et /ou zathar](#) (note 5). Revoyez au besoin la fiche [« orgue à épices »](#) elle peut vous aider

Mais goûtez : vous pourrez toujours en rajouter pour corser les épices mais vous ne pourrez pas en enlever . Vérifiez l'assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) .

Vous ajouterez maintenant, tout en touillant » vivement un peu d' [huile du hibou en colère et/ou de potion du diable](#) . ATTENTION là aussi **C'est fort** : vous pourrez en ajouter, pas en enlever !!

Ajoutez juste assez de « boullon » pour avoir la juste fluidité de votre sauce

Mettez dans votre pot et vissez le couvercle (avec son film étirable de protection contre l'oxydation). Lorsqu'elle sera refroidie vous pourrez la stocker au frigo

Dès la fin de chaque utilisation, remettez-la vite au frigo . Vous aurez une utilisation optimale pendant une bonne semaine bien fermée dans un frigo froid

N B : 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 . Vous avez maintenant des réserves dans votre « ricantou » ... pour les « Okazou »

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Vous Pouvez utiliser des pois chiches mais vous obtiendrez un excellent résultat avec un « survivant » dans notre Sud-ouest : le pois carré

(note 2) Choisissez ici des aulx, des échalotes et des oignons aux goûts marqués . Pensez en particulier à la petite échalote grise pas jolie mais avec un arôme exceptionnel !

(note 3) Si vous n'avez pas d'aneth frais, oubliez le sec : il ne donne rien ici

(note 4) Optez pour un « boullon » de « légumes-racines » de LVC . Évitez le bouillon de viandes ou de poisson qui « fixerait » l'usage à la base ... et de plus votre sauce ne sera pas « stable » dans le temps

(note 5) Selon les épices que vous choisirez, le goût de votre sauce changera grandement/ voir la fiche Tahini /// Gomasio dans la fiche LVC [le gomasio \(note 5\)](#)) ainsi que la [poudre de sumac et /ou zathar](#) Le sésame va augmenter le parfum « grillé », avec de la coriandre (surtout fraîche, elle sera plus « verte » et avec sumac et Zathar (Revoyez l' [« orgue à épices »](#)) : vous serez au Liban !

T.S.V.P -->>

(note 6) Vous pouvez utiliser du ghee ([voir la fiche LVC ainsi que celle du beurre clarifié](#)), ou tout simplement un peu de beurre fondu mais en version libanaise par exemple vous lui préférerez l’huile de sésame (vous retrouverez le goût de cette graine dans [le gomasio \(note 5\)](#)). Ne chauffez pas l’huile de sésame trop fort : elle brûle facilement, coupez-la d’un peu d’huile d’arachide (ou de colza) qui l’empêchera de « virer »

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 ce n’est pas votre sauce car c’est « bourré » de glucides (jusqu’à 30 % à (à % selon la consistance de la sauce!) mais avec juste un petit peu dans votre assiette ? Á vous de voir avec juste un peu de sauce dans votre assiette ?? ...

Pour les “sans gras” (voyez la note 5) . Avec cette précaution ça marchera parfaitement pour vous Je sais c’est pas pareil mais vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

NOTEZ : vous pouvez faire des « houmous » version LVC avec :

**des pois cassés
des lentilles roses
et aussi**

des mélanges de graines dont les parfums

surprendront

vos grillades ou vos « bouillis » avec beaucoup de

bonheur



« 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)
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 force)
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. Épipiner 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 « boullhon 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 « potiot » 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

(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 -->>



« POIVRONNADE » mode LVC

Une sauce occitane ? Une vraie puisque l'Occitanie , l'ancienne, celle des troubadours allait des vallées alpines du sud jusqu'à l'Aquitaine . Il y avait mille variantes dans cette cuisine car chaque « pays » avait ses productions et les utilisaient au mieux. Mais les techniques circulaient fort bien même sans Internet.

Il faut dire qu'en ces temps-là on préférait partager une bonne soupe ou une « fricassée » qu'une photo de repas . Ça nourrissait plus le corps ... mais je le crois, surtout l'esprit et le coeur !

INGRÉDIENTS :

pour X grs d'oignons	gousses d'ail et échalotes au goût (note 1)
autant de tomates que d'oignons(note 2)	double de poivrons rouges mûrs (note 3)
quelques poivrons en train de mûrir (note 3)	bouquet garni de LVC(note 4)
boullhon de LVC (note 4)	huile du hibou en colère et ou potion du diable
Perlimpinpin d'herbes pour « sans sel »	gras (note 5) pour cuisson
sucré « 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 « boullhon » 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 [Perlimpinpin 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 :

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 ...

T.S.V.P -->>

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 « bouillon » de « légumes-racines » de LVC. Évitez le bouillon de viandes qui rendraient votre sauce « instable » dans le temps

(note 5) Si vous n'avez pas droit au gras, vous pouvez faire fondre ail, échalote et oignon avec quelques gouttes d'eau(ou de « bouillon » mode LVC) dans votre cocotte pour le FAO afin qu'ils soient cuits et donc faciles à « écraser » dans un mortier (ou girafe ou mixer) **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

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas : on en n’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 » car vous n’allez pas manger des quantités de sauce, juste un peu dans votre assiette ...

Pour les “sans gras” . Faites cuire vos aromates et 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 mais bonne quand même . 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 -->>



« RATATOUILLADE » mode LVC

Reprenez , s’il vous plait la fiche de LVC , [« ratatouille confite LVC »](#) , vous allez y trouver la « base » de votre sauce :

Soit vous venez de préparer de la ratatouille mode LVC et elle est encore chaude .

Mettez- la dans une jatte et en croisant les lames d’un ciseau vous allez « réduire » la taille des légumes pur avoir une sauce, et non plus une garniture de légumes . Ajoutez de la persillade de LVC, un peu de poudre de [Perlimpinpin d’herbes pour « sans sel »](#) , Ajoutez goutte à goutte de [huile du hibou en colère et /ou de la potion du diable](#) prudemment car rappelez-vous vous ne pourrez pas en enlever ... mais vous pouvez toujours en ajouter s’il le faut

Pour une sauce fluide (à mettre dans un flacon doseur par exemple) passez la sauce au mixer vivement

DANS LES DEUX CAS :

Vérifiez l’assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) pour avoir juste ce que vous souhaitez

« RATATOUILLADE » en urgence

En sortant une de vos « boîtes » à vous de [« ratatouille confite LVC »](#) vous pouvez préparer une « ratatouillade » en urgence selon les deux méthodes évoquées plus haut . Pensez à y ajouter un peu de votre persillade (au besoin forcez sur l’ail)

Vous pouvez aussi avec bonheur lui ajouter un rien d’huile d’olives ou un peu de « sagine » fondue, selon le cas, dans une version chaude

De même, rajouter quelques peu de poudre d’herbes du jardin (fenouil, céleri ou oignon séchés mode LVC) peuvent vous apporter un « plus » bien agréable ,

ATTENTION

Cette sauce fabriquée à partir d’une conserve ne doit être utilisée que « fraîche et vous ne sauriez en garder pour vos réserves du ricantou » : avouez que ça ne vaudrait pas le coup avec vos boîtes » !!!

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas : on en n’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 mais après tout vous en utilisez si peu dans votre assiette ..

Pour les “sans gras”, avec une « ratatouille mode LVC » sans gras, aucun problème. Soignez particulièrement les assaisonnements 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 -->