



DES SAUCES FROIDES DE LVC

Sur ce plateau de présentation il y a une « tomatée » de LVC mais voyez la fiche des tomatées car il peut y avoir pour les «fans» de tomate , un plateau tout rouge avec plein de «tomatées» de LVC !!

Ici il y a une sauce aux herbes , une sauce aux olives , une crème à la moutarde, de la moutarde de LVC et une crème au pimenton mais ce n'est qu'un exemple ... à vous de composer votre plateau !!



Je vais vous "enseigner" quelques trucs mais bien sûr à vous, à partir de ces "bases" de varier à l'infini selon les moments de l'année, selon vos goûts (et dégoûts!), selon les ressources du marché ... et de votre placard Stocker vos sauces refroidies dans des pots de verre avec couvercles à vis. IMPÉRATIVEMENT intercaler du film étirable entre le bouchon et le pot : l'acidité de certaines sauces oxyderait le couvercle qui est en métal .

De plus vous pourrez réchauffer éventuellement certaines de vos sauces sans le couvercle qui ne sera donc pas brûlant pour le service

Pensez à noter sur chaque bocal son contenu car certaines sauces se ressemblent beaucoup : utilisez simplement un marker. Votre bocal vide passera même à la machine à laver la vaisselle et pourra contenir sans problème une nouvelle sauce

Secouez vivement les sauces avant le service pour la re-emulsionner

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou la.vieille.chouette@wanadoo.fr

LES « TOMATEES » DE LVC

VOYEZ LA FICHE SPÉCIALE

ET

T.S.V. P -->>

SAUCE INDIENNE

Une sauce avec un parfum qui vous permettra de partir en voyage au pays des Maharadjahs sans frais de visa !!

INGRÉDIENTS:

farine (note 1)	boulhon LVC (note 2)
aubergine (note 3)	ail (note 4)
échalote (note 4)	poireau (vert) (note 4)
un peu d'huile de sésame (note 5)	et/ou du ghee.(note 5)
curry (note 6)	huile hibou colère et potion diable
Poudre de Perlimpimpin	piquant LVC

MÉTHODE:

Enlever le pédoncule (la queue) de l'aubergine (note 3) et la marque de la fleur à l'opposé de la queue. Vous ferez "fondre" votre aubergine (vapeur ou FAO) entière . Laissez refroidir dans sa peau . A froid vous récupérez la pulpe que vous mixez finement .

Chauffez le "bulhon" tout prêt et tenez-le au chaud

Hachez très finement votre mélange (1/2 aulx, 1/2 échalottes) + votre vert de poireaux : voir (note 4). Ne pas trop "piler" vos aromates, juste coupés en très petits bouts. Si vous le pouvez faites les bien "fondre" et dorer dans un peu de ghee ou/et d'huile de sésame.(note 5).

Lorsque c'est bien doré ,"singez" (saupoudrez) de farine de votre choix (note 1) . Et laissez plus ou moins "roussir" au goût . Versez du boulhon bien chaud en tournant vigoureusement.

Ajoutez la pulpe d'aubergine et "touillez" vigoureusement

Laissez "gourgouler a pitchou foc" (mijoter à petit feu) jusqu'à une consistance idéale de la sauce Assaisonnez de curry (note 5) selon vos goûts + du Piquant de LVC . Mais goûtez : vous pourrez toujours en rajouter pour corser les épices mais vous ne pourrez pas en enlever .Vérifiez donc l'assaisonnement . **Goûtez** et vérifiez l'assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) . Mettez dans votre pot et vissez le couvercle . Lorsqu'elle sera refroidie vous pourrez la stocker au frigo

Utilisation : Prélever la sauce utilisée avec une cuillère absolument propre et dès la fin de l'utilisation, remettez la vite au frigo . Vous aurez une utilisation optima pendant une bonne semaine

Vous pouvez, pour adoucir et en même temps donner du corps à votre sauce, fouettez la au moment du service avec de la crème fraîche : ATTENTION dans ce cas la sauce ne peut plus être réchauffée : elle tournerait

NB : Lorsque votre sauce sera prête vous pouvez comme nous en avons déjà parlé, vous pouvez verser la sauce bien bouillante dans des petits pots à couvercle à vis stériles remplis en laissant 1 cm d'air, au dessus . Vissez à fond le couvercle. Et retournez-le sur un linge . NE PAS TOUCHER jusqu'à complet refroidissement . Vous aurez X "boâtes" d'avance à ranger dans vos "réserves" pour les "ZOKAZOU".

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Farine ??? Vous pouvez choisir la farine de votre goût mais testez la farine que vous fabriquerez à partir de lentilles dans votre "moulin LVC" si vous n'en trouvez pas . C'est typique de l'Inde alors amis "sans gluten" profitez-en c'est le "top pour vous"

T.S.V.P -->>

(note 2) Si vous en avez optez pour un "boulhon" de légumes le plus parfumé possible : le goût de votre sauce viendra aussi de lui et ajoutez-lui une ou deux gouttes de votre alcoolat de citronnelle LVC

(note 3) Vous pouvez prendre n'importe quelle aubergine pourvu qu'elle soit bien ferme et bien brillante : donc bien fraîche

(note 4) Choisissez ici moitié-moitié des aulx et des échalotes les plus "typiques" possible. Si vous en trouvez, choisissez de la petite échalote grise ("moches" oui, mais typiques). Pour les oignons les plus parfumés seront les meilleurs !

(note 5) Vous pouvez utiliser du ghee ([voir la fiche LVC ainsi que celle du beurre clarifié](#)) : c'est plus "typique" de la cuisine hindou . Mais si vous avez un peu d'huile de sésame cela marchera très bien pour cette sauce. Vous pouvez aussi utiliser les deux

(note 6) le curry tout le problème . Voyez la fiche de LVC [« l'orgue à épices »](#). Je vous rappelle que le mélange dit « poudre de curry » utilisée en Inde est le fruit de plusieurs siècles de traditions régionales et familiales .Vérifiez le contenu chez votre marchand d'épices. Ne croyez pas trop aux « hypers » pour vous apporter le meilleur. Vérifiez le contenu sur l' « ÉTIQUETTE »; du moins en théorie vous saurez ce que vous achetez

Il existe des variantes infinies et de « forces » très différentes : choisissez plutôt une version plus parfumée et vous pourrez toujours la « renforcer » avec le (ou les) piments de votre choix

Et pensez aussi à l' [« herbe à curry »](#) mais attention à la manipuler avec parcimonie !

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en n'a pas mis!

Pour les "sans gluten" avec des farines "sans gluten" (dont celle de lentilles donc) et des épices vérifiés il n'y a plus de problème

Pour les "sans sucre" : certes il y a des traces de sucre dans l'aubergine ainsi que dans la farine de lentilles , les tomate et les aromates mais ce ne sont pas des grosses quantités . Vous pouvez ne pas utiliser de farine de lentilles et utiliser la pulpe d'aubergine plus "sèche" pour que la sauce est une "tenue" minimum . Et puis ce n'est qu'un peu de sauce dans votre assiette ...

Pour les "sans gras" , cuisinez les aromates au FAO ainsi que l'aubergine . Mélangez à froid la farine de lentilles dans la "bulhon" de légumes et le coulis de tomates . "Montez" ce "jus" peu à peu en tournant dans une casserole au bain-Marie. La base de sauce s'épaissira et vous y touillerez la purée de légumes et d'aromates . Et ça marche parfaitement . Mais pour le goût, si vous le pouvez , mettez quelques gouttes de ghee ... pour le parfum . 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 PERSILLADE DE LVC

Une version « basique » que vous pourrez varier à l’infini en fonction du plat que votre sauce va accompagner

Vous partirez de votre [« persillade »](#) à vous que vous avez stockée dans votre frigo... ou -qu’encore meilleure- vous venez de faire et dont vous prélevez la base de votre sauce

INGRÉDIENTS:

huile (s) de LVC(note 1)	vinaigre(s) de LVC(note 2)
ail , échalote et oignons (note 3)	poireau (vert) (note 4)
« persillade »	herbes du jardin (note 5)
Poudre de Perlimpimpin	Piquant de LVC

MÉTHODE:

Hachez finement votre mélange d’aromates (1/2 aulx, 1/2 échalotes)(note 3) + votre vert de poireau: voir (note 4). Ne pas hacher trop fin. Vous pourriez le mixer mais il vaut mieux des petits morceaux qu’on trouvera avec bonheur sur la langue

Mélangez à chaud dans une petite casserole l’huile (s) de LVC(note 1) choisie pour 4/5 ème ainsi que le vinaigre parfumé de LVC(note 2) pour 1/5 . Cela va s’émulsionner et ce sera la base de votre future sauce

Ajoutez votre “purée d’aromates” dans votre mélange crémeux . Touillez . Ajoutez votre persillade et bien mélanger . Vous variez le goût de votre sauce en lui ajoutant des herbes fraîches du jardin (note 5) hachées fraîches au dernier moment en fonction de la richesse de votre herbier

Assaisonnez de poudre de Perlimpimpin et du Piquant de LVC . Vérifiez l’assaisonnement. **Goûtez** et vérifiez l’assaisonnement avec votre [cuillère à épices](#) . Versez alors dans votre pot et vissez le couvercle Secouez vivement la sauce avant le service pour la rendre homogène pour le service

Utilisation : Prélever la sauce utilisée avec une cuillère absolument propre et dès la fin de l’utilisation, refermez bien le bocal d’un film étirable avant de fermer le couvercle à vis . Bien refroidie la sauce sera conservée au frigo après refroidissement . Mais ne la conservez pas longtemps car les herbes seront « cuites » par le vinaigre et le goût sera très différent

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Voyez les fiches LVC pour les huiles parfumées aux herbes de LVC . Le goût de votre sauce va bien sûr varier selon l’huile choisie . ATTENTION toutes les huiles ne supportent pas la cuisson . Vérifiez sur la fiche

(note 2) Les vinaigres parfumés aux herbes de LVC sera parfait pour ce genre de sauce et corsera le fond de sauce

(note 3) Choisissez ici moitié-moitié des aulx, des échalotes et des oignons les plus “marqués” possible. Si vous en trouvez, choisissez de la petite échalote grise (pas belle, difficile à éplucher mais ... mais tellement meilleure!) . Pour les oignons les plus piquants seront les meilleurs !

(note 4) Le “vert” des poireaux est beaucoup plus “fort” que le blanc mais il parfamera plus votre sauce. Attention à surtout bien les laver pour ne pas avoir de sable . À couper fin ensuite pour la sauce

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) herbes du jardin hachées au dernier moment (par exemple de la ciboulette, de l'estragon, du fenouil, de la menthe, de l'oxalis, de la tagète ou du tulbaghia etc ...) . À vous d'aller dans votre jardin et de choisir le petit “plus” de votre sauce . Pas d'excès non plus car vous savez que des goûts qui ne vont pas ensemble peuvent tout gâcher

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas : on en a pas mis!

Pour les “sans gluten” pensez juste à utiliser des épices vérifiés pour n'avoir aucun problème

Pour les “sans sucre”: il y a des traces de sucre dans les divers éléments mais très peu finalement . Et cela ne fera que peu de sauce dans votre assiette

Pour les “sans gras” ? Désolée , vous ne pouvez pas utiliser cette recette . Inversement supprimez les huiles Préparez les différents éléments et faites les pré-cuire . Dans une petite casserole inox versez du lait Ribot (ou du lait fermenté) et montez le doucement en température dans le bain-Marie . Ajoutez peu à peu vos divers éléments.. Touillez et servez bien chaud

Ne surtout pas laisser cette sauce refroidir dans du métal mais dans du grès, de la porcelaine ou du verre . Ne remettre au frigo que bien refroidi surtout . Ne pas réutiliser cette sauce réchauffée elle tournerait et ne serait pas bonne . En revanche vous pourrez la finir froide en la re-fouettant au moment du service pour lui rendre son homogénéité

Et puis vous connaissez ma formule :
ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A