



Chère visiteuse amie,

Comme je vous l'ai promis je vais essayer de vous faire un petit "pense-bête" pour les "recettes" - par trop improvisées certes - durant votre séjour . Je vous parlerais également de celles pour lesquelles nous avons acheté ensemble les produits au marché ... donc de saison et comme vous l'avez constaté de vrais producteurs

### **OBSERVATIONS SUR LE MATÉRIEL UTILISÉ**

Vidons tout de suite l'abcès :

un four à ondes on ne peut plus "basique" n'a jamais été un moyen de cuisiner ce n'est qu'une aide pour faire *très vite* certaines choses précises . J'avoue que je pense à mes visiteuses qui travaillent et doivent jongler (comme moi parfois ) avec des emplois du temps plus chargés que ceux de nos ministres!

Du reste je vous propose de voir l'ensemble de ses possibilités ( vérifiées et utiles ) sur le : FAO de LVC (le four à micro ondes de la vieille chouette)

Pour mijoter :

Ma "mijoteuse" à moi :

Vous vous rappelez un vieux tambour de frein (à négocier avec votre garagiste) et à faire brûler soigneusement dans un grand feu ( St Jean par exemple ) avant de l'utiliser . N'oubliez pas de mettre 3 boulons et écrous en quinconce pour que votre mijoteuse ne "ripe pas" sur les grilles de la plaque de cuisson quand vous l'utilisez, en posant ou en enlevant votre marmite . Dans le cas de l'électricité je viens de tester , oubliez les boulons et ça marche (la plaque chauffe l'acier du tambour ) mais attention en manipulant les casseroles ça glisse !

Nettoyage des cocottes anciennes en fonte émaillée :

Pas trop souvent mais efficacité immédiate avec l'eau de javel dans l'eau bouillante quelques instants suffisent ( et le couvercle se décape en même temps !)

Pour celle que vous avez découverte dans un vide-grenier même traitement et ajoutez un peu de "cendre lessive St Marc" ( dans les vieilles drogueries ) . Ca n'est absolument pas toxique ni polluant c'est directement issu de la sève de pin . Mon grand père s'en servait déjà et il me racontait que le représentant de l'époque en mangeait pour prouver que ce n'était pas dangereux comme les produits chimiques qui commençaient à sortir ! Il avouait n'avoir pas testé lui-même sur ses tartines du matin

Vous pourrez l'utiliser comme lui pour "décaper" les peintures anciennes (pur avec un peu d'eau et de farine pour faire une "pâte" qui tient") . Vous rincez à plusieurs eaux bien chaudes et vous aurez une nouvelle arme contre la saleté "irré récupérable". Toutefois attention il y a plusieurs versions de la lessive St Marc maintenant vérifiez bien qu'elle est bien à *l'extrait naturel de pin des Landes*

Pour le nettoyage des vieilles marmites en fonte noire : Décapage d'accord mais ensuite passez un chiffon graissé ou un morceau de lard gras frais NON SALE pour le stockage . Ainsi elle ne rouillera pas et vous n'aurez juste qu'à la vaisseller avant usage puisqu'elle ne vous servira pas tous les jours

Nous avons tous les jours utilisé mes vieilles marmites de cuivre dont la conductibilité est supérieure à tout ( du moins avec le gaz ) mais vous avez observé que je les lave toujours avant usage et que surtout vous ne devez JAMAIS laisser quelque produit alimentaire que ce soit refroidir dans du cuivre : car l'oxyde qui se forme est très dangereux , très toxique .

Pour l'entretien extérieur un mélange gros sel + vinaigre d'alcool marche très bien ... mais briquez quand même avec du bon vieux blanc d'Espagne ( c'est pas toxique ) + de "l'huile de coude" pour un plus joli "fini" pour les casseroles de décoration .

NB certains cuivres ont été "vernissés" il faut les décaper avant de s'en servir : bien chauds avec une pâte de poudre à poncer ultra-fine avec de l'alcool à brûler + de "l'huile de coude" encore une fois !

Les moules et divers objets culinaires en silicone me semblent très pratiques , je les utilise depuis qu'ils existent . Dans le contexte actuel, avec la documentation dont je dispose je me permets de vous les conseiller mais qu'avec mes connaissances théoriques et pratiques . Je ne sais absolument pas si demain on ne découvrira pas une toxicité à leur usage !

Pour le moment ça marche , ça facilite la vie sans danger ni contre-indication connues . Alors trouvez-vous spatules, fouets et aussi pinceau en silicone car c'est très pratique . Pas très durable c'est vrai mais on ne peut pas tout avoir !

Lavage facile mais séchage ??? Pas de problème lavez bien chaud et remettez sur les grilles du four qui sont encore chaudes puisque vous avez refermé la porte du four après cuisson ... et n'oubliez pas de les ranger .

#### TOM POUCE et bouchons récalcitrants

Nos bocaux de produits de saison ou de nos petits "restes-qu'on mangera-pas-deux-jours-de-suite", nos petites sauces , nos confitures ... et ces quelques inévitables bocaux du commerce s'avérant récalcitrants à l'ouverture ??? Vous vous rappelez de mon "truc" du tourne vis "tom-pouce" plat glissé entre le cran du verre et le couvercle , on "coince" et on tourne c'est fait !!!! J'aurais été étonnée que vous ne vous en soyez pas rappelé !

Vous avez justement oublié de vous racheter un "tom-pouce" ? Faites le lorsque vous y penserez ( il vous resserrera quelle queue de casserole récalcitrante ou la poignée du tiroir dans lequel vous le rangerez après usage pour ne pas le chercher lorsque vous en aurez besoin . En attendant avec une petite cuillère ça risque de marcher ... mais ne prenez pas les couverts en argent de votre trousseau au risque de les abîmer

Nettoyage d'une casserole brûlée ??? Pas de produits chimiques dangereux : faire tremper avec du bicarbonate de soude + de l'eau de javel . Dans l'aluminium , sachez le avec l'eau de javel ça fait "griser" le métal) mais quand c'est irrécupérable à 2 maux on choisit le moindre ! . Grattez le plus gros au bout de plusieurs heures . Renouvelez les produits dans de l'eau bouillante et remettez sur le feu . Dans un premier temps ça vous sortira encore un bon bout ( voir tout) .

Si vous grattez , faites le avec de la corne ou du plastique dur , pas avec du métal (même avec une éponge métallique ) car ça rayerait le fond et il "attacherait" de plus belle !! En désespoir de cause , si vraiment il vous faut les grands moyens , grattez en sens contraire de votre façon habituelle . Je m'explique : la droitier tourne généralement les sauces dans le sens des aiguilles d'une montre , donc il vous faut tourner dans le sens contraire . Vous n'y arrivait pas ??? embauchez votre conjoint ou un copain gaucher !! Ne vous inquiétez pas ils sont de plus en plus nombreux ... et à "charge de revanche" . Pourquoi ?? C'est simple , si votre casserole "accroche" à nouveau dans les rayures de récurage, comme vous tournerez à l'envers , vous décollerez bien tout avec votre cuillère ou votre fouet au fur et à mesure ! CQFD ... FYP ( fallait y penser )

A oui, mes plaques de découpage ?? Je sais le jus ne coule pas et vous ne faites pas tomber les épiluchures que vous portez aux poulets : CETEDUDIEPOUR

Des couvercles de grands seaux culinaires . La saison de la choucroute arrive , négociez en un vide auprès de votre charcutier favori . Le seau ?? Diable c'est si pratique pour rincer la salade et arroser vos pots de fleurs ensuite ! Attention ne pas leur mettre ( aux pots de fleurs) les rinçages à l'eau de javel ou au vinaigre : ils n'aimeraient pas !!!

Mes petites "cuillères" dans les pots de poudre de Perlimpimpin ? Des bâtonnets à esquimaux qui ont bouillis avec gros sel et eau de javel puis à l'eau bouillante . Séchez au four .. et découpez avec des sécateurs de cuisine au format idoine pour vos pots !

J'oubliais un petit truc bien pratique à avoir sous la main : l' "épingle à chapeau" plantée dans un bouchon (pour ne pas vous faire mal ) si pratique pour percer de très petits trous la peau des saucisses pour qu' "esclappat" pas ... ou le film étirable pour en faire sortir la vapeur

C'est vrai, je ne vous ai pas parlé de mon entonnoir à confiture "top du top" .

Coupez en deux une grande bouteille de lait de 2 litres munie d'une anse . Dans le bas de la bouteille vous déposerez entre les bords à remplir votre "entonnoir" . Avantage évident rentrez votre pouce dans l'anse : l'entonnoir tient bien et vous ne pouvez ni le renverser ni vous brûler ! Et plus c'est très hygiénique : ça supporte parfaitement tous les nettoyages ... et même un passage à la machine à laver la vaisselle ! En plus, si vous avez utilisé votre entonnoir pour stériliser de la soupe de poissons , vous le jetez tout simplement ... alors qui si vous en avez acheté un bien cher vous vous "esbignerez" à le nettoyer ... voir à le ranger coûte que coûte pour la prochaine fois , même s'il vous encombre

D'accord , mes petites "baguettes magiques" , mes baguettes de carrelage ??? Mais vous savez bien,

elles transforment deux récipients en bain-Marie sans risque ( ni encombrement ) ,

elles calent la lèchefrite ou un plat en pente pour "récupérer" le jus et arroser ,

elles préservent le rôti de toucher le fond de la cocotte et d'attacher (tant pis pour la cocotte on sait réparer !!) ,

dans la cocotte à FAO elles permettent aux aliments de ne pas toucher le bouillon et de cuire uniformément dans la vapeur

bref elles vous serviront pour milles choses

Mais rappelez-vous ce que je vous ai dit : lorsque vous les avez coupées avec la carrelette, adoucissez bien les angles à la toile émeri ou à la ponceuse : car les angles coupent comme le meilleur des couteaux de boucher : normal l'émail est du verre !

Elles aussi se nettoient si facilement et passent à la machine à laver la vaisselle

## **BASES ET SAUCES LVC**

La persillade : (voir fiche ) et rappelez-vous vous pouvez choisir d'autres herbes et aromates en fonction de vos goûts ou des plats que vous faites le plus souvent . A garder au frigo et à utiliser dans des délais raisonnables . Attention quand il y a des oeufs pas plus de 2/3 jours et au frigo

Donc voici quelques petites notes qui vous permettront , je l'espère de vous rappeler des choses aussi agréable pour vous ( je l'espère) que pour nous.

J'essaye de me rappeler les menus et les plats faits ensemble . Mais je crois que je vais surtout vous rappeler les "astuces-vite-et-bien-fait" car c'est cela qui vous aidera je crois le plus à vous régaler sans passer tout votre temps devant votre "piano"....

Il existe sûrement dans la partie "technique" du "dico de cuisine" une fiche qui vous remettrait en souvenir la technique oubliée . Si cette fiche ne vous semble pas claire appelez-moi pour "réclamation" Je réviserais aussitôt la version et la ressoumettrai à votre accord . Si vos tests personnels s'avèrent concluants, avec votre accord, je les remettrai alors sur le site avec la note ../20 que vous m'indiquerez . Je serais très obéissante et rectifierais la recette jusqu'à ce qu'elle trouve votre accord

Les bouillons LVC utilisés étaient tous des "infusions" de plantes préparés la veille au soir ... et dont j'avais toujours une bouteille au frais . Méfiez-vous simplement de ne pas confondre ces infusions de plantes (que vous pouvez saler pour ceux qui ne sont pas "sans sel") avec votre bouteille de jus de fruit favori Mettez une étiquette spéciale!!!

Le poulet de 8 heures :

La recette du site peut s'appliquer parfaitement avec un poulet congelé *de qualité* ( puisque vous l'avez acheté chez le fermier que vous connaissez bien) . Réduisez le temps s'il est frais et comme pour celui que vous avez mangé vous pouvez utiliser une cocotte en pyrex ( ou en fonte bien fermée) : avantage vous pouvez mieux surveiller la cuisson dans le verre ... mais s'il est un peu "séquet", s'il a une chair pas assez faite et "entrelardée" pensez à lui remettre un peu de jus ( un rien de bouillon LVC chaud ) de temps en temps

les cristophines . Désolée je n'avais jamais testées les cristophines du Brésil c'est une catastrophe : La chair n'a pas de goût et la peau est voisine du carton pâte ! Choisissez donc des produits locaux qu'il faut certes débarrasser des piquants mais c'est tout autre chose ! Vous pourrez les essayer alors comme dans la recette de la page sur "les cuisines" et faire une petite salade de chayottes aux pétunias : ils seront en pleine fleur : vous verrez c'est aussi beau que bon !

### Les bases de sauces "régime" LVC

moutarde maison : graines de moutarde blanche ( + un peu de noire ) plus ou moins pulvérisée au goût

du fromage blanc écrémé ( bien sûr pour ceux qui peuvent, de la bonne crème fraîche )

un peu de bouillon LVC glacé pour la consistance

du vinaigre maison aromatisé à la plante que vous avez sélectionnée pour aromatiser votre sauce poivres ( voir la fiche ) ou "piquant" LVC ( voir la fiche)

et au choix

gousses d'ail + ou - pillées fin ou au contraire en petits pétales qu'on retrouve sous la langue

de l'oignon frais poussé ( cebettes), de l'ail frais poussé (ailhastre) , des échalotes nouvelles , de la ciboulette, des ciboules ,

des grains de poivre vert frais (au rayon fruits et légumes des magasins exotiques souvent ) que vous pourrez plus ou moins écraser pour les retrouver sous la langue (mais attention dans ce cas à bien doser le "piquant" LVC )

directement de la persillade faite en rentrant du marché (voir la fiche)

les herbes fraîches de saison ( pensez à l'alléluia ou oxalis, à l'oseille sauvage ( pour un petit goût acide ) , à la mélisse, à l'agastache ou à l'estragon nouveau ( pour un petit goût anisé) à l'armoise ou à l'absinthe ( pour un petit goût d'amertume) à la coriandre, à la citronnelle , au gingembre ( pour un petit goût d'ailleurs). Attention les herbes "neuves" sont très "typées" . Utilisez-les avec parcimonie et goûtez ! ...Pensez que comme certains épices le goût se renforce à la cuisson . Vous réajusterez en fin de cuisson au besoin avec un fin poudrage au moment du service qui sera fort décoratif

### **On peut toujours en rajouter ...on ne peut pas en retirer**

Vous pouvez toujours transformer une sauce en "mouseline" en la fouettant bien et en lui mélangeant "en soulevant" doucement des blancs d'oeufs en neige

Rappel à ce sujet:

Les blancs d'oeufs "montent" parfaitement bien en neige "sans sel" s'ils sont à température de la pièce (surtout pas glacés )... et pas du jour . Ils montent même mieux s'ils ont été séparés de leur jaune depuis deux ou trois heures ! Pourquoi ??? je sais pas ça marche c'est tout !

Toutes ces sauces peuvent être gardées dans un bocal bien clos si vous avez "des restes" pour le lendemain pensez à faire vos sauces pour accompagner les viandes froides plus fermes . Vous pouvez y ajouter un jaune d'oeuf ( si vous n'avez pas d'interdiction médicale) c'est plus doux ... mais plus calorique aussi et ça ne tiendra pas longtemps même au frigo sauf si le jaune utilisé est cuit (dur) et encore ...! Vissez bien votre bocal .... et comme pour les produits de beaux arts retournez-les à l'envers éventuellement pour qu'ils ne s'oxydent pas

### BASE DE "PUDDINGS"

Utilisez du pain très sec cassé en morceaux . Vous pouvez l'avoir fait sécher avec ou sans la croûte au choix ( à plat dans une panier sous une "voilette" qui protégera le pain de l'arrivée des "mites" désagréables .. et souvent allergènes) . Conservation passé à four chaud , refroidit dans le four où ne peuvent entrer les insectes et dans une boîte métallique ou plastique bien close ( voir fiche : les tartines du vieux hibou)

Mettez-le dans une jatte avec du lait froid (ou tiède ) à mi-hauteur . Au bout d'un moment vous "touyez" énergiquement en écrasant des morceaux : le niveau baisse et d'autre pain "gonfle" . Peu à peu tout le pain va être suffisamment moelleux pour y mettre oeufs entiers , sucre et les parfums de votre choix . Vous pouvez faire preuve d'imagination des épices ( vanille, cannelle, 4 épices, cacao etc..), des fleurs (pétales de roses, grappes de robinier-faux acacia, hémérocailles etc...) des fruits ( confits ou frais, des compotes de fruits frais etc..) .

Testez les mélanges cacao et morceaux de poire , cannelle et bananes ou fraises et poivre blanc ( dans ce cas avec seulement de la mie)

Dans tous les cas pas de mixer on doit trouver des morceaux

## CUISSON DES CÉRÉALES

RIZ : à peine de corps gras bien chaud dans votre sauteuse, le riz de blanc devient transparent, tournez sans arrêt il redevient opaque . Vous arrosez de bouillon ( ou d'eau ) bouillants . Vous tournez pour répartir le riz sur le fond régulièrement ET N'Y TOUCHEZ PLUS . Lorsque l'eau va être évaporée ce sera cuit à point

Même méthode avec des céréales moins "classiques", le bulgour, la quinoa , le sarrasin , etc...

Bien attendu vous pouvez avoir préparé des oignons, de l'ail, des poivrons, des légumes etc... en petits cubes bien "revenus" que vous ajouter à la céréale avant de mettre le bouillon .

Pensez aux herbes et aux épices et de même mettez-les avant le bouillon car il ne faut plus toucher une fois que le "mouillement" est en place .

Je vous montrerais à l'occasion la technique du rizotto qui elle tout au contraire utilise un "mouillement" au fur et à mesure . Très différent mais surtout plus délicat ... et douloureux pour le poignet !

Les beignets de feuilles de molène ou bouillon-blanc : (voir la fiche sur le site) avec la même technique essayez les feuilles de salade type romaine par exemple ou de choux de chine (très doux) , essayez les pointes d'oseille sauvage , les asperges vertes coupées en lamelle , des "rubans" de patates douces, de tarot ... testez les petits poireaux des vignes ou les oignons nouveaux émincés

avec une salade verte relevée d'herbes sauvages ( choisissez une de celles qui est contenue dans votre pâte à beignets ( ou à l'intérieur !)... cela fait un petit dîner pas si désagréable

### Les Pannacotta LVC

Bien sûr, si vous le pouvez utilisez de la bonne crème fleurette comme base mais si il vous faut faire face à un régime "light" utilisez ma version "ANNIE" que je vais essayer de mettre sur le site au plus tôt.

Technique ?? toujours pareil faire tremper la gélatine dans de l'eau froide et attendre un peu qu'elle gonfle ;

Inversement le liquide ( la crème , la purée ou le jus de fruits etc ...), lequel vous voulez "gélifier" doit être bouillant lorsque vous dissolvez votre gélatine TOUJOURS BIEN EGOUTEE

Si vous souhaitez faire plusieurs couches il faut absolument que vous refroidissiez entre chaque couche pour qu'une couche ne se mélange pas avec l'autre .

### Les petits fours

la pâte de base ( voir les "spéculoos" ) pensez à la préparer la veille et gardez-la au frigo pour l'avoir bien froide avant l'enfourner dans le four préchauffé

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)

A vous maintenant de mélanger les différentes techniques selon vos souhaits et faites moi le plaisir de partager vos recettes à vous ! J’espère que nous aurons le plaisir de les partager sur la terrasse avec le “vieux hibou” et la “vieille chouette”

J’ose espérer que d’ici-là j’aurais retrouvé une bonne vue ... et un bon usage de mes mains et que nous pourrons ensemble faire plein de belles et bonnes choses

A BIENTÔT

La “vieille chouette”