

**NB POUR TOUS RENSEIGNEMENTS PLUS PRECIS SUR CHACUN DES ELEMENTS
VOYEZ LE CAHIER DES EPICES ET HERBES**

Vous avez dans le “carnet des recettes” au nom de chaque épice ou herbe aromatique vous avez plein d’explications et d’usages tant dans les “cahiers de recettes” que dans la “liste des recettes “

Si vous avez le moindre souci appelez “la vieille chouette” au secours .

TEL 05.63.63.10.63 ou au 06.18.42.92.03 ou le 06.86.98.40.44 ou la.vieille.chouette@wanadoo.fr



Nous allons préparer nos poudres de Perlimpimpin à partir de notre “orgue à épices” et des herbes qui sèchent soigneusement dans leurs sacs de toile au plafond

Bien sûr, vous n’allez pas avoir une seule formule pour tout, mais très vite vous allez avoir un choix de quelques “poudres” qui seront de votre goût et que vous utiliserez plus souvent .

Dans tous les cas il vaut mieux en faire peu et plus souvent mais sinon vous pourrez en “mettre de côté” sous forme de mini-doses que vous sortirez au fur et à mesure de vos besoins



VOS POUDRES DE PERLIMPIMPIN

Je vous donne ici la préparation de la poudre de Perlimpimpin dans un cadre très général mais vous trouverez une fiche spéciale pour Noël . En “jonglant” avec ces épices , selon les proportions de chacun d’entre vous vous aurez un résultat différent au goût et aux usages différents .

La “base” qui vous plait à vous , vous en connaissez doré et déjà vos parfums préférés . En variant , en ajoutant à votre basique “maison” , avec deux ou trois épices ou herbes différentes vous obtiendrez une infini variété de parfums ...

Ingrédients :

Nous allons utiliser aujourd’hui des épices et des plantes dont je dispose en permanence dans la “maison du Bonheur” . Nous partons de produits non traités , le plus naturels possibles . Pas de mélanges industriels qui peuvent contenir du sel, des produits de traitement chimiques plus ou moins sains, de la farine (ça gonfle le produit mais cela est très nocif pour les “sans gluten”) .. bref sans être une “écologique” forcée j’essaie de retrouver les “vrais” produits

T.S.V.P -->

des épices

baies roses	cardamome
cannelle en bâton	carvi ou cumin (au choix)
curcuma (et: ou safran...si vous êtes riche)	sinon pistils d'hémérocailles séchés
graines d'anis étoilée	feuille de citron, de combawa, de mandarines
noix de muscade	et/ou macis
poivre blanc	rhizomes de Galanga et/ou gingembre
et bien sûr vanille	

des herbes et aromates

agastache	écorces de citron, d'oranges, de pamplemousses
baies de genièvre	graines et sommités de chénopodes , fenouil etc
menthe (s)	mentastre
laurier	thym et origan
pistils d'hémérocailles séchés	pétales de roses, de pivoines
feuilles d'agrumes	tilleul
verveine blonde et d'Italie	ETC ETC ETC

Méthode:

CHAQUE FOIS VOUS GOÛTEREZ LE RÉSULTAT DE VOTRE ESSAI POUR ÊTRE SUR DE VOUS
testez avec le couteau à épices de LVC par exemple et
RAPPELEZ-VOUS, ON PEUT TOUJOURS EN AJOUTER JAMAIS EN ENLEVER

Choisissez épices et herbes en fonction de vos préférences et selon une **“dominante”** qui va être un **“guide”** dans votre choix

Il ne faut pas un mélange de quantité égales cela vous donnerait un très mauvais résultat . Optez pour une note anisée par exemple et vous pourrez retrouver anis vert, cumin, fenouil et anis étoilé par exemple , une pointe d'armoise donnera un rien d'amertume, un peu de tagète du Mexique, quelques pétales de rose d'Inde ou une petite branche d'estragon un peu de piquant que relèvera agréablement un soupçon de poivre à queue ou de piment d'Espelette . Mais leur joindre cannelle, curcuma, laurier, mauves, muscade , roses ou écorces d'agrumes serait un fiasco intégral .

Dans tous les cas il faut bien mélanger et ne préparer que des mélanges que vous êtes susceptible d'utiliser rapidement car certains mélanges ne seront pas stables dans le temps : l'arôme s' "évapore" (le moindre mal) mais parfois , en contact longtemps les éléments ne "détruisent" les uns les autres

Nous prenons les épices dans le désordre mais ces quelques éléments vous seront utiles

Pour l'**anis étoilé** ne gardez que les graines que vous sortirez de leur "fleur" : certes très parfumée elle parfumerait parfaitement une tisane ou un bouillon etc ... mais en poudre vous aurez des "éclats" très durs qui risqueraient de faire mal sur la langue et de plus un arrière goût terreux

et goûtez

Pour les **baies de genièvre** j'espère que vous en avez cueilli dans le Causse et séchées vous même et pour raffiner au maximum enlevez les petites marques du calice ... et les petites queues qui restent parfois attachées à la baie juste mûre .. Sinon ignorez les "industrielles" : elles n'ont aucun parfum . Vous mettrez plutôt quelques gouttes de "genièvre" ou à défaut de bon Gin dans votre plat ... mais à dose homéopathique car cela contient énormément d'alcool . Attention pour les allergiques ... De toutes façons la baie nature est préférable

et goûtez

Les **baies roses** seront délicieuses tant pour le goût que pour le coup d'oeil alors ne les surdosez pas , certes mais ne les oubliez pas ces petites baies là i vous devez les moudre toujours au dernier moment

et goûtez

T.S.V.P -->

Préférez la **cannelle** en bâtons que vous allez moudre vous même car ces petits copeaux d'écorce se gardent fort bien tel quel inversement moulu d'avance ils perdent tous leurs attraits . La poudre dégage beaucoup plus de parfum fraîche moulu

et goûtez

Cardamome verte ou blanche, toujours sortir la graine de son écorce . Personnellement je lui trouve comme au curcuma un petit goût de terre . Pour ma part je n'en mets que très peu et de la verte car je n'adore pas ce parfum . Comme j'ai une amie qui en raffole , voyez vous même mais comme toujours pas de poudre et opter selon vos goûts

et goûtez

Carvi (graines plus anisées) et / ou **cumin** (moins anisé et plus boisé) . Les deux graines ne sont pas identiques ni d'aspect, ni de goût bien qu'elles soient toutes les deux des apiacées de la famille des ombellifères . Mais c'est à vous de choisir ... et de les trouver pour les comparer , voir opter pour les deux pourquoi pas ! Mais bien sûr pas de poudre , les graines réduites en poudre au dernier moment et goûtez

Le **curcuma** (là aussi un rhizome) mais introuvable en province autrement qu'en poudre ... Pensez à la couleur dorée que la poudre donnera à votre pâte mais son arrière goût amère qui ne plait pas toujours . Mais là aussi des goûts et des couleurs ... Une chose dont vous serez sûr c'est que c'est jaune !!!

et goûtez

La **coriandre** en graines ne posent aucun problème et supporte très bien l'écrasement mais assez corsée il faut être attentive au dosage -> bien sûr

goûtez

Les graines **de fenouil** ne vous poseront aucun problème on les trouve facilement . Vérifiez simplement selon les provenances, elles sont plus ou moins fortes . Vous pouvez aussi utiliser des sommités fraîchement séchées seulement car elles perdent vite leurs arômes

et goûtez

Le **macis** : ce petit entrelacs de fibres rouges est en fait l'enveloppe des **noix de muscade** . Longtemps négligé par les importateurs car il n'avait pas de valeur marchande, il fait partie depuis toujours des épices indiennes et indonésiennes . Faites le test vous serez convaincu : c'est infiniment plus fin, plus subtil que la noix elle-même mais de grâce comme d'habitude, pilez-le vous même au dernier moment . Si vous n'en trouvez qu'en poudre, tant pis mieux vaut la muscade râpée au dernier moment

et goûtez

Le **poivre blanc** , plus subtil et moins piquant que le noir il trouve sa place dans cette poudre de Perlimpimpin ... toujours en grains moulus au dernier moment ! Avantage sur le noir moulu il ne se voit pas dans la préparation

voyez la "**fiche des poivres**" pour tous les autres poivres

et goûtez

Râpez fin les **rhizomes de galanga et de gingembre** secs car vous avez peu de chance de trouver du frais en province (au moins du galanga) . Dans tous les cas enlevez la surface au mieux afin de ne pas risquer d'avoir là aussi un arrière-goût terreux . Forcez plutôt sur la galanga moins piquant mais plus parfumée.

et goûtez

Nous parlions du **Curcuma** un merveilleux colorant (qui sert à teindre "grand teint les robes des moines tibétains) bon marché il n'a pas toujours une odeur agréable (un arrière goût de "moisi" est fréquent) mais si vous voulez mon avis, préférez-lui **LE SAFRAN** .

T.S.V.P -->

Optez pour un goûteux safran des Causses de chez nous où il fleurit depuis le moyen-âge . En plus , la “alhauda” (la “caillasse”) de chez nous lui donne un parfum “estraordinaria”(extraordinaire) ...

Si vous êtes riche et que vous optez pour le safran, ne le mettez pas en poudre , ajoutez quelques filaments au dernier moment à votre préparation

et savourez avec les yeux et avec la langue

Comme les **pistils d'hémérocailles** : un travail délicat que les sécher cet été mais vous avez votre récompense . Vous ne les hacherez pas - et comme le safran - vous les rajouterez à la fin dans le plat donc pas de poudre ... ou juste pour des verrines où vous les infuserez dans le liquide et les sortirez quand ils auront dégagés couleur et parfum

et goûtez

La **vanille** ... là je ne vous en dirais rien de ces merveilleuses gousses vous les connaissez Je souhaiterais que vous puissiez utiliser vos gousses même sèches parcequ'elles se “pileront” mieux et ainsi vous utiliserez toute la matière de la vanille . Évidement les graines ont plus de “souffle” que les gousses moins “chaudes” et un rien acides , mais dans votre mélange cela devrait donner un excellent résultat d'un prix très raisonnable .

et goûtez

Si vous n'avez pas de **feuilles de combawa** vous avez dû penser à garder des **feuilles de clémentines** corses séchées , vous ajouterez un peu d'écorce séchée de citron combawa (à défaut zeste d'un citron vert) et d'**écorce séchée d'orange amère** et vous serez très près de ce que vous voulez retrouver

et goûtez

Les écorces d'agrumes

Dans tous les cas n'utilisez que des écorces que vous avez relevé sur des **fruits non traités** et que vous avez vous même séchées .

Même bien lavés à l'eau bouillante les fruits traités même avec des “cires” ne conviennent absolument pas : au contraire salissures, pesticides et autres toxiques se concentrent sur la peau du fruit

Si vous craignez l'amertume enlevez le maximum de peau blanche avant de les mettre à sécher encore que l'amertume ait tendance à fortement s'attenuer au séchage

Inversement, si vous les avez bien séchées à l'abri de la poussière et des insectes vous aurez des produits qui garderont longtemps parfums et vertus . L'écorce d'orange amères en particulier se “bonifie” en vieillissant et gagne un fond miellé qui fera merveille dans le canard, les terrines de lapin ou les divers desserts d'hiver .

Bien sèches ces écorces se hacheront parfaitement . La dose ?? comme d'habitude

goûtez

les corolles (**althæa, acacia, églantine, hémérocailles, hottas, jasmin de Virginie, lavande, lavandin mauve, pivoines , rose, sureau, yucca**) préfèrent les “alcools” ou les “bouillons LVC”

et goûtez

les **herbes séchées** : en général moins subtiles sèches que fraîches mais rendent bien service en hiver lorsque les autres sont au royaume de Pluton en attendant qu'Hélios les sorte de leur torpeur . De plus il n'est pas facile de pulvériser des herbes fraîches !

Dans tous les cas pulvériser les au dernier moment : les mélanges se “dissocient” avec le temps et votre poudre de Perlimpimpin risque de ne pas se modifier dans le bon sens

Parmi les grandes gagnantes ???

La **mélisse** incomparablement meilleure sèche que fraîche (d'aucun s'accorde à lui trouver un goût d'urine qu'elle perd totalement en séchant).

T.S.V.P -->

De même toutes les **menthes** (aquatique, nana , pouillot, poivrée etc...) et menthastres ainsi que la **menthe aux cerfs** se plient à toutes vos envies poudre, “alcoolats” et “bouillon LVC” sans problèmes

Le **romarin** perd de son amertume et gagne en “rondeur” comme le **laurier** du reste qui perd de son âcreté, mais dans les deux cas usage à dose homéopathiques

Les **sommités de chénopodes** sans odeur lorsqu’elles sont fraîches prennent une petit odeur de foin coupé un soir de juin et forment une excellente base de poudre de Perlimpimpin

et toujours goûtez

Les feuilles (**angélique, bouillon blanc, céleri, citronnier, consoude, eucalyptus** (attention très fort) **oranger, onagre, mandarinier , ronce,etc ...**) résistent bien et peuvent vous surprendre par la différence entre la feuille séchée et fraîche . Souvent le “nouveau goût” peut être déroutant et testez bien à votre palais avant de l’apporter à votre assaisonnement

exemple ?? L’angélique fraîche difficile à travailler (en confit plusieurs fois dans un fort sirop de sucre).se révèle odorante sans arrière goût dans un bouillon LVC , un sirop et même en poudre

Les géraniums (rosat , citronné, mentholé) ces feuilles sèchent parfaitement mais attention le parfum est *renforcé par le séchage* , préférez-les en “alcoolats” ou “bouillons LVC” plus faciles à doser

L’agastache ou la tagète en poudre ça ne marche pas trop . Utilisez plutôt en décoction ou en infusion en “bouillon LVC”ou “alcoolat s” (voir fiches) car ces plantes ont des arômes très fragiles et elles supportent le séchage de façons très variables selon les années

Attention à l’**armoise** et à l’**absinthe** dont l’amertume s’accroît au séchage auquel au demeurant elles résistent très bien.

Basilic , la coriandre la tanaïsie (l’herbe de Hongrie) ces fines feuilles sont délicates et préfèrent alcoolats et bouillons LVC mais peuvent quand même s’utiliser en poudre

L’estragon (il perd un peu de la fraîcheur de son parfum mais il gagne en rondeur) résistent très bien au séchage et fait une poudre douce . Contrairement à d’autres aromates vous devrez certainement “forcer la dose” car il perd beaucoup de force en séchant

Inversement ne cherchez pas à mettre en poudre “**l’herbe à curry**” (elle se pulvérise mal, donne un genre de “coton” et devient extrêmement amère) . Juste en décoction rapide et préférez-le frais : le pied n’a pas gelé cette année avec 15 jours de fort gel !

Dans tous les cas infusion courte et pas de cuisson longue dans un jus : il devient amère comme du chicotin ...

A moins que vous ne cherchiez ce goût (dans certaines liqueurs comme les “amaretti” italiens) . Vous en ferez une “tisane” avec badiane, cumin , carcadet , rue et tanaïsie et vous aurez un apéro sans alcool à servir bien frais en été . Bien que sans alcool , en revanche je crains que les enfants ne l’aiment pas beaucoup à moins que “pour faire comme les grands” ...

La rue , tellement aimée des pays nordiques est quasi indispensable dans le vrai “gravelax”, reste très odorante sèche . Elle se pulvérise parfaitement mais attention à votre *dosage c’est très typique* . Vous l’utiliserez aussi dans les petites galettes nordiques **Plus que jamais goûtez**

Vieille plante des jardins des monastères elle est bien connue pour ses effets anaphrodisiaques . Attention pour les femmes qui attendent des bébés , évitez son usage même si vous adorez ce goût bien particulier . Ce n’est pas bon pour vous .

Inversement si autour de vous une chienne ou une minette ont perdus leurs petits, pulvérisez bien fin de la rue avec du saindoux frais de qualité .

T.S.V.P -->

Tartinez abondamment les tétines et le ventre de la pauvre bête qui souffre beaucoup de sa montée de lait inutile . Très vite elle viendra se frotter à vous pour vous remercier car elle ne souffrira plus
Pour une femme ça marche aussi mais optez pour du lait de toilette ou une crème genre Nivéa ça sentira meilleur mais l'effet est identique !

Les **sauges** toutes supportent parfaitement d'être mises en poudre mais attention très fortement aromatique dosez-les avec parcimonie

Farigoule, thym (s) et marjolaine , ces ravissantes fleurettes sont aussi délicieuses et délicates en cuisine que leur aspect . Elles acceptent "alcoolats", "bouillons LVC" et leur mise en poudre sans problème . Mais comptez avec elles car ce sont peut être les plantes qui embaument le plus pour le plus petit volume !

La **verveine** (que dis-je "**les**" **verveines**) comme le **tilleul**, sèchent impeccablement et se pulvérisent parfaitement .

ET TOUJOURS TOUJOURS GOÛTEZ ET RE-GOÛTEZ A CHAQUE AJOUT



TECHNIQUES

Donc, maintenant vous mettez vos ingrédients dans votre "moulin à poudre de Perlimpimpin LVC".. Vous savez le moulin à café électrique que Mamy allait jeter ou bien celui que vous avez retrouvé par chance chez Emmaüs ou dans un vide-grenier cet été . Vous hachez par à coups successifs mais **surtout ne laissez pas chauffer le moulin** : ça tuerait les parfums .

Vous pouvez pulvériser les éléments un par un et ensuite les remettre selon vos "groupages" dans le moulin pour avoir un mélange homogène lors des utilisations suivantes

Inversement vous testerez votre mélange lorsqu'il prêt pour le goûter et l'affiner jusqu'à ce qu'il soit parfaitement au point . Car maintenant tout le travail est pour vous de mettre les "quantités-qui-vont-bien" dans **vosre mélange à vous** .

Comme je vous l'ai déjà dit sur d'autres fiches sur la poudre de Perlimpimpin c'est la qualité des ingrédients de vos poudres de Perlimpimpin qui donne toute son ampleur à un plat, à une préparation ... j'allais dire qui "**signe**" **vosre talent!**

Bien sûr vous me direz que Olivier Roellinger est le Pape en la matière , que ses mélanges sont divins ... Eh bien je ne suis pas sûre que ces subtils mélanges qui "collent" si bien avec "sa" cuisine à lui , seraient aussi éblouissants avec vos produits locaux à vous, avec vosre façon de cuisiner à vous, avec du "sans sel", "sans etc..." et autres obligations qui vous incombent !

Allez vite chercher vosre "couteau ou vosre cuillère à essais" de la vieille chouette et faites les tests

Chauffez le mélange dans la "cuillère à essais" sur la flamme et attendez que ça refroidisse car les papilles brûlées ne fonctionnent plus

et goûtez .

Un doute ?? Incorporez vosre poudre avec un peu de pâte ou de sauce chaude , voir un peu d'eau dans un "petit pot-à-essais" . Et vous faites à cuire dans une cuillère à la flamme, dans une mini-poêle de poupée ou au FAO

et goûtez !

T.S.V.P ->

Par sécurité, au cours de votre travail, lorsqu'il vous semble que vous êtes proche de ce que vous souhaitez, mettez le mélange de côté et continuez à travailler sur une petite partie. Ainsi vous ne gâcherez rien

Si nécessaire ajouter un peu de tel ou tel ingrédient et recommencez à goûter. Je suis certaine que vous allez y arriver parfaitement

Optez pour la simplicité : partez du principe que *vos goûts à vous sont tout à fait bien*, que vous avez le droit d'aimer que la cardamome prédomine, ou le genièvre, ou les baies roses : c'est votre table, vos convives ... bref c'est vous le "chef"!!! NAH

Pour que votre poudre puisse se conserver quelques temps ??? Un rien de gros grains de riz qui empêchera de "coller", de s'agglutiner votre poudre en absorbant l'humidité atmosphérique. Attention si vous pouvez mettez la poudre dans des salerons fermés : les grains de riz resteront dans la flacon, seule la poudre tombera. Sinon usez du tamis car il y aurait bien quelqu'un qui tomberait sur un grain bien dur et croirait avoir perdu un morceau de son dentier....

Conserver plus longtemps une quantité plus importante et pour une longue conservation ??? Toujours un bocal à vis bien fermé ou un sac plastique **sous vide et au noir ... ou / et au congélateur**.

Faites des "mini-doses" : vous les sortirez au fur et à mesure et vous en aurez pour quelques temps

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" tous les éléments étant "sans gluten" votre mélange "maison" va être régime

Pour les "sans gras" ! Y en a pas profitez-en !!

Pour les "sans sucre" ne mettez pas de poudre de riz (hydrates de carbone 86%) seulement des gros grains que vous n'absorberez donc pas, vous remuerez votre mélange vigoureusement dans son bocal bien fermé car ça aura tendance à s'agglomérer d'avantage ... D'accord ce n'est pas tout à fait pareil car c'est moins pratique mais après tout pour une fois le goût sera le même ... alors vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A