



LA MOUTARDE de la "vieille chouette" pour un "vieux hibou"



La moutarde (le "mustum ardens" = "moût ardent") est un condiment préparé à partir des graines de diverses brassicacae de la famille des crucifères , plantes elles-même appelée moutardes.

Toutes les moutardes du commerce, quelques délicieuses qu'elles soient , "fortes" ou "à l'ancienne", des classiques aux plus curieuses parfois sont toutes salées pour une raison évidente de goût

Nous allons fabriquer une moutarde "basique", laquelle nous pourrons varier à l'infini selon les plats à laquelle on la destinera en l'employant directement ou à l'incorporant à des sauces ..

Ces moutardes sont si "correctes" que je n'en ai plus d'autres même pour les "avec sel"

Ingrédients

de la graine de moutarde (note 1)

de la poudre de Perlimpimpin

un peu d'huile de colza

du fraîcheur

du piquant LVC **très fin**

du vinaigre ou du verjus ou du vin (note 2)

Méthode

Dans le moulin à épices de LVC, mettez vos graines de moutarde (note 1) et pilez aussi fin que vous le voudrez . Ajoutez de la poudre de Perlimpimpin **et** du piquant LVC **très fin**

Dans un bol, mettez la poudre obtenue et délayez peu à peu avec plus ou moins de vinaigre (et un peu d'huile qui donne du liant) + une cuillère de fraîcheur bien frais .La pâte obtenue est très ferme donc Touillez énergiquement et rajoutez peu à peu le fraîcheur pour obtenir la consistance voulue .



moutarde blanche et petales ail



moutardes jaune et noire + poireau +ail



mélange 3 moutardes



on passe la "farine" pour la classique



on démarre le mélange avec peu de fraîcheur



mélange aux 3 moutardes

T.S.V.P -->

Si vous devez conserver votre moutarde dans un bocal à couvercle vissé, mettez du film plastique étirable avant de visser le bouchon : l'acide de la moutarde attaquerait le métal du couvercle

Si vous voulez avoir un produit pratique, faites comme moi récupérez un flacon en plastique style miel ou ketchup (vous jetterez le contenu hyper salé!) et, bien fermé, vous le tiendrez tête en bas dans le frigo pour que votre moutarde ne prenne pas l'air et donc ne s'oxyde pas

Bien entendu il existe mille versions de moutarde et pensez à toutes les sortes de moutardes consommées dans le monde où la moutarde est le 3 eme assaisonnements utilisé (après le sel .. certes et le poivre) voir en bas de fiche les diverses versions

Pour avoir des moutardes "sans sel" mais pas sans goût, pensez aux épices : curcuma ? une jolie couleur jaune, au paprika ou au piment fumé ? un rouge de coucher de soleil ... etc

Pensez aussi à vos herbes favorites . L'estragon, quasi classique mais aussi testez par exemple le cresson ou la roquette , voir le menthe poivrée . De même les fruits testez le citron, l'orange et même la pomme ... Pour ce faire il vous faut écraser au pilon ou passer au mixer fin la pulpe utilisée car sinon vous risqueriez de boucher l'embout de votre flacon doseur de moutarde

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous pouvez, au goût optez pour la graine de moutarde de votre choix . Il en existe diverses variété (blanche, blonde ou jaune un peu plus douce et la brune ou noire plus "corsée" etc...) . Vous pouvez également ajouter comme moi des graines de poireau cela donne un parfum fort agréable

(note 2) Vous opterez soit

- pour du vinaigre d'alcool (à cornichons le plus acide),
- pour du vinaigre de vin (blanc il colore pas la pâte est moins fort, rouge il est plus colorant et tannique),
- pour du verjus (jus de raisin vert en saison donne un petit goût très fin et moins acide)
- voir même du vin (et vous avez le choix entre plein de vins car même des vins doux vont bien) mais ajoutez quand même un peu de vinaigre qui est utile , et pour le goût, et pour la conservation)

NOTES DIÉTÉTIQUES :

Pour les "sans sel" y en a pas dans les recettes tout va bien

Pour les "sans gluten" ça passe très bien ... pour une fois sauf dans la moutarde de Bénichou qui contient de la farine mais que vous pouvez remplacer par de la farine de maïs ou de riz sans problème !

Pour les "sans sucre" certes il y a des hydrates de carbone dans la moutarde mais vu la dose utilisée à chaque fois dans votre dose consommée ça peu passer

Pour les "sans gras" , vous pouvez très bien vous passer d'huile et avec du fraîcheur 0% de M.G ça colle très bien

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

**VARIANTES QUE VOUS POUVEZ FAIRE
À PARTIR DE LA RECETTE DE BASE**

REGARDEZ PAGES SUIVANTES

T.S.V.P -->

Je vous donne ici bien entendu les formules "sans sel" car pour les "avec" ils peuvent toujours en rajouter ... et les "sans" ne peuvent pas en enlever ! Commençons par la plus utilisée en France

Moutarde de Dijon : C'est une moutarde forte qui existe en plusieurs variétés. Elle est faite à partir de graines de moutarde pilées très très fin, noire ou brune pour la version forte "classique", ou graines de moutarde blanche, blonde ou jaune pour la version dite "douce" . S'ajoutent du verjus ou du vinaigre d'alcool, du sel et de l'acide citrique.

version mode LVC : Pilez à fond vos graines pour avoir une farine fine . Au besoin tamisez là. Délayez avec un peu de verjus ou au vinaigre de vin ou d'alcool selon l'acidité désirée . Ajoutez le "fraîchet" .Bien sûr vous remplacez l'acide citrique de l'industrie par du vrai jus de citron

Moutardes dites "à l'ancienne" La plus connue est la moutarde de Meaux (dès le XVIIIe siècle) . Elle est faites avec des graines de moutarde entières, sel, épices et acidifiants (vinaigre et acide citrique) pour une texture granuleuse . Il existe des variantes avec du piment ou des baies de cassis par exemple

version mode LVC : Ne pilez pas à fond vos graines, juste un peu pour qu'avec le liquide la "farine" fine forme un "jus" liant . Délayez avec un mélange de 1/2 vinaigre de vin blanc doux et 1/2 vinaigre d'alcool . Ajoutez le "fraîchet" .Vous remplacerez l'acide citrique de l'industrie par du vrai jus de citron Stockez en petits bocaux plats pour un usage facile les grains boucheraient le flacon-distributeur

Moutarde violette de Brive : Une des plus anciennes . graines de moutarde + moût de raisin (jus de raisin non fermenté). Une moutarde locale qui plaisait tellement au pape Clément VI qu'il créa pour son compatriote Jaubertie de Turenne la charge de "grand moutardier du pape".

version mode LVC : Partez d'une moutarde LVC en grains avec les graines moitié pulvérisées seulement + du moult de raisin Si vous ne trouvez pas de moult de raisin pas de panique écrasez du raisin muscat de Hambourd (produit à Moissac!) soigneusement dépepiné mais gardez la peau !! Mettez le tout quelques heures dans un coin chaud pour qu'il commence à "virer" en dégageant de l'alcool .Ajoutez le "fraîchet" vivement et stockez en petits bocaux plats pour un usage facile

Moutarde douce : graines de moutarde, sel, épices douce, vinaigre de malt, sucre, caramel, et fines herbes. Elle est un peu "sucrée".

version mode LVC : Ajoutez à votre moutarde de LVC un rien de miel de lavande . Pour les fines herbes pensez à les hacher le plus fin possible . A défaut de vinaigre de malt coupez avec du vinaigre de Xeres . On peut stocker en flacon distributeur

Moutarde allemande, américaine ou moutarde anglaise sont plus ou moins relevées faite à partir de graines de moutarde, de sel, d'épices, d'acidifiants, de curcuma et du sucre.

Moutarde aux algues : laitue de mer et dulce fraîches mixées avec une base de moutarde de Dijon

version mode LVC : Ajoutez à votre moutarde de LVC les algues à proportion de 25 % d'algues . Stockez plutôt dans un petit pot : service plus aisé

Moutarde aux fines herbes : avec coriandre, et de fines herbes avec base moutarde de Dijon

version mode LVC : hachez vos herbes de Provence + la coriandre (fraîche c'est mieux) . Mais sinon hachez vos graines au moulin au dernier moment au plus fin . Ajoutez le tout à votre moutarde de LVC . Stockez plutôt dans un petit pot : service plus aisé

Moutarde provençale : avec base moutarde en grains+ ail, poivron rouge, de vin blanc, acide citrique, huile d'olives et fines herbes.

version mode LVC : Partez d'une moutarde LVC en grains ail, poivron rouge, et fines herbes hachées fins mais non mixés . Ajoutez jus de citron , huile d'olives et vin blanc sec . Là aussi bocal plus pratique à cause des grains divers

Moutarde à la tomate : base une moutarde douce + tomates séchées, vinaigre de vin et sucre.

version mode LVC : Ajoutez à votre moutarde de LVC un rien de miel de lavande . Pour les tomates séchées bien les écraser au pilon ou au mixer . Utilisez de préférence du vinaigre de Banuyls

Moutarde à la violette : est une moutarde douce + suc de violette. C'est une spécialité toulousaine

version mode LVC : Ajoutez à votre moutarde de LVC des violettes écrasées au pilon avec un rien de graines de vanille forcez légèrement sur le verjus + quelques gouttes d'Armagnac et d'extrait de violettes . Peut se mettre en flacon-distributeur

T.S.V.P -->

Moutarde au miel : moutarde douce + miel.

version mode LVC : Ajoutez à votre moutarde de LVC du miel de romarin de préférence mais forcez légèrement sur le vinaigre d'alcool . Se garde bien en flacon doseur

Moutarde italienne : moutarde douce avec de la cannelle et des fruits confits.

version mode LVC : Ajoutez à votre moutarde de LVC cannelle et fruits confits hachés donc interdite aux "sans sucre" . Stockez plutôt dans un petit pot : service plus facile

Moutarde de Bénichon : C'est une préparation qui rappelle plutôt la confiture. Elle est faite à partir de farine de moutarde bien sûr et d'anis, de cannelle, de clous de girofle, de farine, de sucre, de vin blanc et de vin cuit. La moutarde de Bénichon est consommée durant la "Bénichon", fête populaire dans certaines régions de Suisse romande. On la déguste traditionnellement sur une tranche de "cuchaule", sorte de brioche parfumée au safran.

La "moutarde Bénichon" mode LVC : Ajoutez du sucre roux (ou de la cassonade brune) délayé dans du vin doux avec une cuillère de farine (vous pouvez mettre de la farine de maïs ou de riz sans problème) et faites épaissir à feu doux pour obtenir un "fond". Quand votre fond est tiède ajouter : anis, cannelle, clous de girofle et noix de muscade pillés très très fin.

Lorsque qu'il est totalement refroidi, ajoutez de votre moutarde de LVC selon votre choix (à l'ancienne" à grains ou "fine" comme vous le souhaitez . Goûtez pour avoir un goût qui satisfasse votre palais . Épaisse et plutôt "sucrée" elle adore se répandre sur les toasts d'apéro et accompagne fort bien le gibier froid

NOTES DIÉTÉTIQUES :

Pour les "sans sel" c'est fait pour .

Pour les "sans gluten" ça passe très bien ... pour une fois sauf dans la moutarde de Bénichou qui contient de la farine mais que vous pouvez remplacer par de la farine de maïs ou de riz sans problème !

Pour les "sans gras" , vous pouvez très bien vous passer d'huile et avec du fraîcheur 0% de M.G "ça colle" très bien

Pour les "sans sucre" certes il y a des hydrates de carbone dans la moutarde mais vu la dose utilisée à chaque fois dans votre repas ça peut passer **Mais**

Oubliez la moutarde au miel ou la moutarde italienne bizarre et plutôt curieuse que bonne;

Dans la moutarde de Bénichou vous pouvez parfaitement ne pas faire de "fond" : il n'y aura pas de sucre alors . Elle sera plus "molle" et moins typique c'est tout !!

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A