



UN “TRUC” PRÉCIEUX

LE SAC A ÉPICES DE “LA VIEILLE CHOUETTE”

Je vous parle souvent du “sac à épices de L V C et voilà que je viens de m’apercevoir que j’ai oublié de vous faire la fiche . Je me repend et la fait tout de suite

Ingrédients :

vos épices favorites

ou de la farine

de la maïzena

et

un sac de plastique alimentaire

peut-être de la poudre de Perlimpimpin

des herbes en poudre

voir un mélange de tout cela

Méthode:

Mettez dans le sac les ingrédients à utiliser . Fermez le sac dans votre main, secouez tout est parfaitement mélangé .

Introduisez les morceaux d’aliment que vous souhaitez enrober et re-secouez vivement le tout

Tous les morceaux seront parfaitement enrobés de partout, même dans les recoins !

Vous pourriez aussi utiliser une boîte hermétique puisque, théoriquement, vous pourriez utiliser l’excédent plus tard . C’est un mauvais calcul car même gardé au frais le produit aura été humidifié . De plus du jus du produit “enfariné” aura pût rester dans la poudre . Donc il va être au mieux oxydé, au pire il pourra même devenir toxique

Si vous faites attention à mettre la quantité juste nécessaire dans le sac vous ne jetterez rien ... que votre sac dans les plastiques pour le recyclage . Pas d’eau, pas d’énergie perdus donc ce sera “écologique”

NOTES TECHNIQUES:

NB : De plus , si vous morceaux doivent “mariner” , laissez les dans le sac bien fermé car vous pouvez utiliser la même méthode avec une marinade liquide

De temps en temps secouez le sac ça répartira parfaitement la marinade . Pas de vaisselle (économie d’eau et d’énergie donc finalement “écologique” si vous jetez votre sac dans les plastiques pour le recyclage)

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour une fois c’est pour tout le monde , révisons ma formule :

ON A FE CA KOI CON VEU AVE CA KOI KON A