



DES SAUCES CLASSIQUES , DES BASIQUES DES VARIANTES, DES NOUVELLES DES CONNUES ... OU DES INCONNUES DES CHAUDES ET DES FROIDES DES "SUCRÉES" OU DES "SALÉES"

et plein d'idées "vieille chouette"

Chaque recette a toujours une note "technique" qui l'accompagne expliquant ... (au mieux ???) la sélection des produits, les "tours de main", les astuces que vous retrouverez dans les parties "recettes de base" et dans les "boîtes à idées"

Comme d'habitude la recette est suivie de ses variantes parfois mais toujours de ses versions "régime" pour mes amis : bien sûr "sans sel" :

**Puisqu'ainsi que je vous l'ai indiqué , même si c'est pas pareil,
on peut rajouter du sel ... mais on ne peut pas en enlever !**

Et toujours une note diététique pour les "sans sucre" ou "sans gras" ou "sans gluten"
MAIS comme toujours, si vous avez un doute ? besoin d'un conseil ?? Appelez "la vieille chouette" et insistez car les vieilles chouettes et les vieux hiboux deviennent sourds alors laissez-nous un message et nous vous rappellerons bien vite ! Commençons par les "classiques"

SAUCE BÉCHAMEL

Sorte de sauce blanche inventée par le cuisinier de Louis XIV le sieur Béchamel ... un cuisinier passé à la postérité pour une seule sauce !!!

Ingrédients :

farine (note 1)
lait (note 3)

beurre (note 2)
poivre ou piquant de LVC

Méthode :

Faites chauffer le lait et laissez-le bouillir un peu (note 3) en "crevant" la peau pour qu'il ne déborde pas (N.B si vous enlevez cette peau qui est essentiellement constituée de crème , vous enlevez une grande partie du gras ... mais aussi de la saveur !)

Faites fondre le beurre (note 1) . Jetez la farine en pluie et tourner jusqu'à obtenir une crème onctueuse .

Versez d'un coup le lait chaud en fouettant énergiquement sans arrêt .La sauce s'épaissit peu à peu .



Assaisonnez avec plus ou moins de Piquant LVC. Testez avec votre "[potiot à tester](#)" pour "affiner" votre assaisonnement . Commencez avec peu et vous en ajouterez peu à peu si nécessaire

Rappelez-vous qu'on peut toujours en rajouter , jamais en enlever

Trop épaisse ?? lorsque les bulles se forment : vous rallongez d'un peu de lait chaud . Laissez le tout mijoter à « pitchoun foc » (à très très petit feu) jusqu'à ce que vous vous en serviez . **T.S.V.P --->>**

NOTES TECHNIQUES

LE TRUC pour une béchamel qui marche?? :

Soit vous avez le mélange farine+ corps gras est chaud → vous versez le lait froid d’un coup

soit vous avez le mélange farine+ corps gras est froid → vous versez d’un seul coup le lait chaud

ET

VOUS FOUETTEZ ÉNERGIQUEMENT JUSQU’ À OBTENIR VOTRE SAUCE HOMOGENE

(note 1) Toutes les farines peuvent être utilisées . Bien sûr la classique de blé pour une béchamel «classique» mais pour nos amis «sans gluten», pensez à vos farines «sans gluten» ou à celles de LVC (voir les [moulins de LVC](#) et les [farines](#)). La sauce sera moins blanche ... mais pas moins goûteuse

(note 2) Bien sûr vous pouvez utiliser un bon beurre demi-sel, du breton aux parfums de landes et d’embruns ... mais c’est pas régime amis «sans sel» . Du vrai beurre doux ou du [beurre clarifié](#) de LVC qui ne risque pas de brûler

pour les «sans gras» un peu très peu d’huile de colza qui serait ?? moins dangereuse ?? Sinon voyez votre note diététique à vous

(note 3) Pensez à utiliser du lait d’amandes ou de soja pour faire une sauce compatible avec la maladie coeliaque ! Votre béchamel avec le lait d’amandes sera merveilleuse avec un gratin de légumes , Choisissez le lait de soja pour les légumes verts et testez le lait de coco pour les poissons . C’est doux, onctueux , raffiné ... du reste tenez-moi au courant !

RATTRAPAGE :

Si la sauce a tendance à faire des grumeaux , donnez donc un petit coup de “girafe” dans votre sauce avant de vous en servir !

Vous n’avez pas de “girafe”? versez dans votre mixer avec un peu de lait et faites tourner . Mais vous n’avez de mixer ? Versez dans une bouteille avec capsule . Fermez bien hermétiquement et secouez la bouteille (pliée dans un torchon pour éviter les projections si ça s’ouvrait !) avec énergie . Cé fait !

NOTES DIÉTÉTIQUES :

Pour les «sans sel» , si vous n’en avez pas mis y en aura pas nah!!

Pour les «sans gluten» La farine de blé peut être remplacée par de la farine de riz , de la maïzena délayée à froid voir toutes les farines qu’on peut fabriquer «maison» avec les moulins de LVC

Pour les “sans sucre” renoncez à la béchamel car il faut absolument un “liant” et toutes des “farines” vous sont interdites mais consolez-vous, vous, vous avez droit à la hollandaise ci-dessous !

Pour les “sans gras” (voir note 2) Pour les «sans gras» ... on ne peut pas se passer de corps gras pour une Béchamel ... mais oubliez le. Mélangez à froid : mi-farine de blé, mi-Maizéna avec du lait froid . Mettez le mélange dans une casserole anti-adhésive et avec un fouet à petit feu en fouettant sans arrêt avec un fouet en silicone : c’est une sauce «blanche» ... Assaisonnez c’est presque pareil ...

Vous pouvez utiliser du lait écrémé sans problème . De même par exemple pour du poisson ou des légumes vous pouvez couper le lait avec du bouillon de cuisson .

D’accord c’est plutôt une “sauce blanche”. Bref c’est pas pareil ... mais vous savez bien :

ON FE CE KOI KON PEU AVE CE KOI KON A

T.S.V.P --->>

SAUCE HOLLANDAISE

Un grand classique, un peu délicat pour la cuisson mais qui vous récompensera de votre effort !

Ingrédients :

1 gros oeuf (2 personnes)
Citron bio si possible
piquant LVC et/ou

150 g de beurre
[Perlimpinpin pour les «sans sel»](#)
[huile du hibou en colère](#)

Méthode :

Mettre le jaune d'oeuf dans une petite casserole. Ajouter une cuillère d'eau froide. Remuer avec une cuillère en bois.

Ajouter le jus d'un citron tout en fouettant .Couper le beurre en très fines lamelles et réserver dans une assiette.

Mettre votre casserole dans un bain-marie (voir mon “bain Marie” “vieille chouette”!), tourner lentement avec la cuillère en bois pendant quelques secondes.

Ajouter le beurre dans la casserole. Tourner **en continu**, en brassant bien peu à peu . Lorsque le beurre est tout fondu et qu'elle commence à «prendre» : la sauce s'épaissit.

ATTENTION c'est là qu'elle risque de «tourner» .
Continuer à tourner jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.

Servir chaud ! IMMEDIATEMENT

NOTES TECHNIQUES

NB- Cette sauce est une des plus difficiles à réussir car elle nécessite des conditions de mélange et température adéquates. **Ne surtout pas arrêter de tourner doucement et toujours de la même façon .** Cette sauce est particulièrement recommandée pour les asperges fraîches et certains poissons comme le turbot ou le colin pochés., classiquement
Mais essayez là, dès que vous aurez le “truc” c'est assez vite fait avec des légumes vapeur ou des papillotes d' “herbes folles” un peu corsées qu'elle magnifiera !

LE TRUC ? Si elle a tendance à «virer»: mettez vite en route votre «girafe» et ça devrait marcher !

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” ... si vous n'en mettez pas ... il ne viendra pas tout seul dans la sauce ... et même si ce n'est pas “basses calories” c'est si bon !! ... Et après tout c'est “régime”

Pour les “sans gluten” tout va bien c'est tout à fait pour vous

Pour les “sans sucre” pas de problème non plus que pour les “sans gluten”

MAIS ATTENTION formellement interdit pour les “sans gras” bien sûr ... Trouvez plus loin quelques autres sauces très sympas et ... qui seront quand même un peu plus régime . Vous savez bien :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

T.S.V.P --->>

UNE SAUCE “SATAY” classique

Une sauce venue d’ailleurs qui vous permettra de varier le goût de grillades, de poissons ou de légumes vapeur et qui vous fera rêver

ingrédients

2 Cuil. à soupe d’huile de tournesol	2 cuil. à soupe de pâte de curry doux
1 boîte de lait de coco non sucré (40 cl)	150 gr de beurre de cacahuète
2 cuil. à soupe de sucre	3 cuil. à soupe de vinaigre de riz

méthode

Chauffez l’huile sur feu moyen dans une casserole. Ajoutez la pâte de curry et laissez-la fondre

Versez peu à peu le lait de coco, mélangez bien régulièrement et laissez mijoter quelques minutes en remuant.

Ajoutez le beurre de cacahuète , le vinaigre de riz et le sucre tout en remuant toujours au fur et à mesure de vos ajouts.

Remuez jusqu’à ce que la sauce ait une consistance crémeuse une bonne dizaine de minute minutes

Pour un usage immédiat, Versez la sauce dans une saucière et laissez refroidir pour stockez au frigo

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème c’est parfait !

Pour les “sans gluten” : vérifiez s’il n’y a pas de farine dans votre pâte de curry ou le beurre de cacahuètes industriels : c’est fréquent

Pour les “sans sucre” pas de soucis *en utilisant un édulcorant thermostable* de votre choix à la place du sucre

Attention pour les “sans gras” huile et cacahuètes ne sont pas pour vous . Désolée essayez plutôt une autre sauce ... dites vous que vous n’auriez pas aimé !!
et puis vous savez bien ma formule

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

pour une sauce “SATAY” d’une vieille chouette

T.S.V.P --->>

LA SAUCE “SATAY” d’une vieille chouette

Pas très «classique» parce qu’adaptée aux produits que vous êtes susceptible de trouver assez facilement, voir même d’avoir déjà préparé avec LVC

ingrédients

De l’huile (note 1)	1 bonne cuillère de curry en poudre (note 4)
lait de coco nature (note 2)	des cacahuètes grillées sans sel
du sucre “rapadura” (note 3)	du vinaigre (note 5)
des oignons doux	

méthode

Décoquillez les cacahuètes et leur enlever la petite peau rouge . Les écraser soigneusement dans votre mortier ... ou dans votre mixer .

Coupez très fin les oignons et faites les revenir dans l’huile (note 1). Lorsque l’eau de végétation est évaporée ajoutez le curry et faire cuire à feu vif quelques instants : l’épice va développer au mieux son arôme.

Ajoutez la «poudre» de cacahuètes puis le lait de coco en quantité idoine pour obtenir une pâte à bonne consistance . ATTENTION il vous faut tenir compte du verjus que vous ajouterez à la fin quand la sauce sera devenue bien onctueuse . Fouetter sans arrêt une bonne dizaine de minute minutes jusqu’à ce que la sauce ait une consistance crémeuse.

Cette sauce peut être consommée chaude : elle est plus “corsée” mais elle peut aussi (... si il en reste) être gardée au frigo pour une autre utilisation ... par exemple en accompagnement d’une viande froide ... ou de légumes vapeur ou sautés !

Mais vous pouvez aussi verser la sauce bouillante dans des «potiots», des «boîtes» stérilisées . Bien viser les couvercles à vis et retourner sur un linge .NE PLUS TOUCHER jusqu’au lendemain .

Vous vérifiez: les bouchons «tiennent» ?? Vous avez là des bocaux de sauce tout prêt dans votre «ricantou» pour régaler vos convives ...lors des «zokazou»

Certes ce ne sont pas des vraies «conserves» mais vous en aurez quand même pour un certain temps !!

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Toute bonne huile «blanche» (neutre) de votre choix pourra aller parfaitement mais si vous en trouvez optez pour l’huile de sésame . Vous pouvez même utiliser de l’huile de sésame grillé mais son goût est fort et ne plait pas à tout le monde . Inversement quelques gouttes donneront un bon goût de fumé

(note 2) Faites donc un lait de coco maison (voir la recette [des laits végétaux](#)) à partir de noix de coco érapée si vous ne trouvez pas de lait de coco tout prêt .. et ça ne gêtera rien !

(note 2) Utilisez de préférence du sucre “rabaya” (brut) ou à défaut de la “vergeoise” si vous pouvez sucrer . Et sinon vous ajouterez très peu de votre édulcorant favori *au cours du refroidissement* .

(note 4) La poudre de curry est plus facile à trouver que la pâte traditionnelle mais le «curry» c’est un mélange typique local, voir d’une maison, voir même d’une cuisinière ! (revoyez l’orgue à épices) Alors créez-vous votre mélange à vous qui conviendra bien à votre palais

(note 5) du vinaigre de riz serait l’idéal mais du verjus sera tout à fait bien, sinon du vinaigre de cidre pourrait aller bien aussi

T.S.V.P --->>

NOTES DIETETIQUES

Pour les «sans sel» puisque vous n’en avez pas mis , pas de souci

Pour les “sans gluten” avec vos épices à vous bien vérifiées Tout va bien

Pour les “sans sucre” pas de soucis *en utilisant un édulcorant thermostable* de votre choix à la place du sucre

Mais STOP pour les “sans gras” huile et cacahuètes ne sont pas pour vous . Si vous vous en servez juste pour assaisonner à dose homéopatique avec légumes ou poisson vapeur, voir une viande maigre ...

Allez, vous pouvez juste essayer mais attention ne vous laissez pas entraîner ! Et puis essayez plutôt une autre sauce il y en a plein sur le site !

et puis vous savez bien ma formule

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A