



## SAUCES AVEC DES FRUITS

### TECHNIQUES GÉNÉRALES

La majorité des sauces mode LVC sont fabriquées à partir d'un fruit , voir de plusieurs fruits qui constitueront la base des futures sauces

Les citrouilles, courges, potiron etc .. ; sont utilisés FRAIS mais pré-cuits :

En effet ces fruits ne sont pas fameux utilisés crus : la pulpe du fruit épluché et « mixé nature » n'a pas d'intérêt culinaire réel . Ce sont les aromates , les épices etc ... qui vont vous permettre de découvrir des « petits bonheurs » qui donneront plein de relief à votre cuisine « régime »

### PRÉCAUTIONS ET ASTUCES GÉNÉRALES

Stockez vos sauces BIEN REFROIDIES dans des bocaux avec couvercles à vis et prévoyez un film étirable sous le bouchon pour éviter l'oxydation par l'acide des sauces

ASTUCE PRATIQUE Si vous les stockez sur un « plateau » où les « potiots » sont calés cela vous permettra de les sortir d'un coup sur la table au moment du service ... et de les rentrer vite au frais après usage

De plus vous pourrez réchauffer éventuellement certaines de vos sauces sans le couvercle qui ne sera donc pas brûlant pour le service . Mais faites bien attention , je vous préciserais toujours si la sauce supporte le « réchauffage » .

Dans tous les cas, lorsque c'est possible, ne réchauffez pas toute la « réserve, mais juste la quantité nécessaire car ce n'est jamais fameux (sauf cas exceptionnels que je vous expliquerais) de faire subir des sautes de températures à un aliment . Il perd et sa saveur (le moins grave) mais surtout ces qualités organoleptiques, nutritionnelles voir tout simplement sanitaires !

Si vous avez trop de produit pour un usage immédiat (voir rapide) pensez à faire quelques « boîtes » à partir de vos sauces chaudes

Pour la garder plus longtemps et avoir des « réserves » dans votre « ricantou », verser votre sauce **bouillante** en « potiots » à couvercle à vis bien stérilisés et retournez sur un linge au frais . Ne touchez pas jusqu'au lendemain .

Vérifiez la fermeture des « potiots » . S'il y a quelques ouvertures intempestives, re-stérilisez « classiquement » vos bocaux 1/2 heure ... Et lorsqu'ils sont froids, vous avez des réserves pour les « zokazou »

Pensez à noter sur chaque bocal son contenu car certaines sauces se ressembleront beaucoup . Étiquetez avec des étiquettes que vous vernirez (ou recouvrirez de plastique adhésif) car sinon, avec l'humidité du frigidaire, dessins et noms s'effaceraient !!

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

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)

Sinon utilisez simplement un marker : votre bocal vide passera même à la machine à laver la vaisselle et pourra contenir sans problème la nouvelle sauce .

N B : On peut effacer le marker permanent avec de l'alcool à brûler et si vous êtes comme moi allergique, embauchez une âme de bonne volonté ! ... ou frottez vigoureusement avec votre éponge grattante ou votre « scotch-brit »

**Secouez vivement les sauces avant le service pour la re-emulsionner**

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



## « CAROTTINADE » ou « LAPINNADE » mode LVC

Une sauce de LVC qui plaira tellement aux enfants qui n'aiment pas : « LÉCAROTNILÉLÉGUM »

Vous choisirez son nom pour que ce soit plus facile et, un jour, vous ferez fabriquer par vos petits leur sauce favorite ... et ils adoreront, dorénavant, comme les « lapinets », les carottes !!!

### INGRÉDIENTS :

des carottes(note 1)

bouillon de LVC (note 3)

[Perlimpimpin d'herbes pour « sans sel »](#) g

[persillade LVC](#)

gousses d'ail et échalotes au goût (note 2)

[huile du hibou en colère et ou potion du diable](#)

ras (note 4) pour cuisson

sucré « brut » (note 5) au besoin

### MÉTHODE

Bien sûr, il faut éplucher les carottes mais toutefois sachez qu'avec les jeunes légumes juste ramassés au jardin, vous pouvez parfaitement bien brosser vos racines sous l'eau pour enlever toutes traces de sable et autres petits défauts et les utiliser telles qu'elles

Faites-les cuire rapidement selon une des méthodes habituelles :

à la vapeur

dans votre « cocotte-minute » (pardon marmite à pression)

dans votre cocotte de cuisson de votre FAO

L'idée est que vos carottes soient bien bien tendres . Avec votre « girafe » ou votre mixer vous les réduisez en une purée, un coulis et vous allez vous servir de base pour votre « lapinnade »

Épluchez et coupez les aulx et échalotes finement. Et faites les « rissoler » dans un peu de gras (note 4) de votre choix. Laissez dorer mais pas trop puis écrasez en purée très fine que vous allez joindre à la pulpe de carottes . Pour les « sans gras » voir (note 4)

\*\*\* puis

Ajoutez de la [persillade de LVC](#), et un peu de poudre de [Perlimpimpin d'herbes pour « sans sel »](#)

Touillez . Ajoutez goutte à goutte de [huile du hibou en colère et /ou de la potion du diable](#) prudemment car rappelez-vous vous ne pourrez pas en enlever ... mais vous pouvez toujours en ajouter s'il le faut

\*\*\* Si vous souhaitez un goût plus « Alice au pays des Merveilles » oubliez la persillade et l'huile de hibou en colère et voyez la (note 5)

Vérifiez et **Goûtez** . Vérifiez l'assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#).

Pour une sauce fluide (à mettre dans un flacon doseur par exemple) passez la sauce au mixer vivement

### NOTES TECHNIQUES

note 1) Les carottes que vous pouvez utiliser pour ne pas « alerter » vos petits pourront être de couleur puisque les vieilles espèces reviennent à la mode ... **T.S.V.P -->>**

... et la sauce aura une autre couleur . Le goût sera généralement plus « fade » car les espèces au goût du jour sont des « fabrications », pas toujours fidèles aux « vieilles » parce qu’elles étaient souvent bien « vilaines » et pas « formatées » pour un épluchage aisé ! Mais ça peut vous aider ...

Alors n’hésitez pas . Et pensez par exemple à une « vieille » carotte: le panais par exemple pour une sauce « beige » neutre mais attention résultat très anisé .

Et vous pouvez aussi « colorer » en « rose fushia » en ajoutant un peu de votre « extrait de betteraves rouges » mode LVC, récupéré lors de la dernière cuisson de ces dernières !

(note 2 ) ail, et échalotes à utiliser : pour une fois prenez des aromates doux pour une sauce au goût d’enfance (ail rose de Lautrec doux, échalote « cuisse de nymphe » ou oignon-banane) et si vous la souhaitez une sauce plus « cuisine » allez sur l’ail violet de Beaumont bien sec et des oignons rouges ou violets qui sont certes « décoratifs » mais souvent plus forts

(note 3) Utilisez seulement du bouillon de légumes, s’il vous faut en ajouter pour une bonne consistance de la sauce ... et ici, utilisez tout simplement un peu de votre bouillon de cuisson

(note 4) Optez pour de la « sagine », la bonne graisse fondue de votre « tessou » ou une bonne graisse d’oie pour un goût « rustique ». Mais si vous n’aimez pas, optez pour une huile « blanche », une huile neutre comme l’huile de colza ou de tournesol qui seront « neutres » sur le goût de votre sauce . Et pensez au beurre clarifié encore plus doux pour la sauce rêvée du lapin fou d’Alice...

Quant à nos amis « sans gras » , vous ferez comme d’habitude, vous sortirez votre cocotte de FAO mode LVC et vous y ferez « fondre » vos aromates avec quelques gouttes d’eau, jusqu’à ce que, bien tendres eux aussi, vous puissiez les pulvériser avec vos légumes . Je sais, c’est moins goûteux ... mais ç’est une bonne façon de respecter votre régime nah !

(note 5) \*\*\* Vous pouvez au goût ajouter du sucre de canne brut ou du miel d’acacia pour une sauce hyper douce et si vous l’utilisez avec des très jeunes enfants essayez de dissoudre dans un peu de sauce que vous rajouterez goutte-à-goutte à votre sauce un bonbon ou deux au citron : à goûter

## USAGES

Vous pouvez garder quelques jours votre sauce comme d’habitude dans un « potiot » bien hermétique, équipé d’une feuille de film étirable sous son couvercle à vis hermétique dans le frigo bien froid . Mais bien sûr elle sera toujours meilleure lorsqu’elle vient d’être faite

Vous pouvez l’utiliser chaude sans problème ( FAO ou Bain-Marie) mais ne faites chauffer que la quantité nécessaire car, comme toutes les sauces, elle n’aime pas les changements de températures et « tournerait » très vite

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas : on en n’a pas mis et pour les “sans gluten” avec des épices vérifiées il n’y a plus de problème

Pour les “sans sucre” : certes il y a un peu de sucre dans les carottes mais après tout ce n’est qu’une sauce d’accompagnement !!

Pour les “sans gras”, voyez la (note 4) pour les assaisonnements Je sais c’est pas pareil mais vous connaissez ma formule :

**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**