



## CRÈME D'OSEILLE mode LVC

Plus votre oseille sera fraîche, meilleurs seront les résultats. Vous pouvez de même utiliser de l'oseille sauvage (rumex, dose) juste des très jeunes et elles sont très violentes de goût car elles contiennent encore plus d'acide oxalique .

Vous ferez une excellente sauce avec de l'oxalis (voir la fiche LVC) de votre jardin et les fleurs seront si décoratives!

**L OSEILLE CONTIENT BEAUCOUP D ACIDE OXALIQUE  
ELLE N'EST DONC PAS CONSEILLÉE AUX PERSONNES  
QUI ONT DES PROBLÈMES RÉNAUX**

### INGRÉDIENTS:

de l'oseille jeune et tendre  
échalote (note 2)  
bulhon de LVC  
Poudre de Perlimpimpin

ail (note 2)  
poireau (vert) (note 3)  
ghee (note 4)  
[piquant LVC](#)

### MÉTHODE:

Rincer soigneusement **à plusieurs eaux** . Voir la fiche [nettoyage des légumes](#) par sécurité mais comme les feuilles vont être cuites il n'y a pas de risque avec la maladie du renard mais il vaut mieux plusieurs précautions ...

#### version 1

Pour les cuire vous avez le choix :  
la vapeur ou simplement un petit tour dans votre FAO dans une jatte avec un peu d'eau avec un film étirable avec juste un petit trou ou deux avec [«chapeau l'épingle»](#) : les feuilles «tombent» très vite .  
Il faut les cuire juste assez pour qu'elles soient bien tendres Mixez soigneusement et vous obtenez une belle pulpe verte : votre «base» de sauce .

Hachez très finement votre mélange (1/2 aulx, 1/2 échalotes) + votre vert de poireaux : voir (note 3). Ne pas trop "piler" vos aromates, juste coupés en très petits bouts. Si vous le pouvez faites les bien "fondre" et dorer dans un peu de ghee ou autre « gras » de votre choix  
Lorsque c'est bien doré ajoutez votre pulpe d'oseille . Et laissez plus ou moins "roussir" au goût .

Versez un peu de bouillon bien chaud en tournant vigoureusement ainsi que votre pulpe d'oseille, pour une juste consistance de la sauce

Laissez "gourgouler a pitchou foc" (mijoter à petit feu) jusqu'à une consistance.

Assaisonnez avec Poudre de Perlimpimpin et piquant LVC . Mais goûtez : vous pourrez toujours en rajouter pour corser les épices mais vous ne pourrez pas en enlever .

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

Mettez dans votre pot et vissez le couvercle . Lorsqu'elle sera refroidie vous pourrez la stocker au frigo plusieurs jours

N B : Vous pouvez opter pour une sauce très lisse en la mixant ou en la fouettant bien avec votre « girafe » .

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

Intêret : vous pouvez la mettre dans un flacon doseur : le trou de l’embout ne risque pas de se boucher !

## version 2

Préparez vos plantes comme au-dessus et récupérez votre pulpe .  
Passez au mixer les aromates (crus) et assaisonnez avec Poudre de Perlimpimpin et piquant LVC .  
Mais goûtez : vous pourrez toujours rajouter pour corser des épices mais vous ne pourrez pas en enlever

Vous pouvez, pour adoucir et en même temps donner du corps à votre sauce, fouettez-la au moment du service avec de la crème fraîche : ATTENTION dans ce cas la sauce ne peut plus être réchauffée : elle tournerait

Dès la fin de l’utilisation, remettez-la vite au frigo . Vous aurez une utilisation optima pendant une bonne semaine dans un « potiot » avec film étirable sous le couvercle à vis pour éviter tout risque d’oxydation

## NOTES TECHNIQUES

(note 1) Si vous en avez, optez pour un “boulhon” de légumes le plus parfumé possible : le goût de votre sauce viendra aussi de lui et ajoutez-lui éventuellement quelques gouttes de sirop mode LVC pour « casser » l’excès d’acidité

(note 2 ) Choisissez ici moitié-moitié des aulx et des échalotes les plus “typiques” possible. Si vous en trouvez, choisissez de la petite échalote grise (“moches” oui, mais typiques). Pour les oignons les plus parfumés seront les meilleurs !

(note 3) Utilisez du vert de poireau de préférence car il est plus parfumé que le fût blanc

(note 4) Vous pouvez utiliser du ghee ([voir la fiche LVC ainsi que celle du beurre clarifié](#)), typique de la cuisine hindou qui va très bien avec l’oseille mais aussi un autre corps gras de votre choix, de l’huile d’arachides, de la graisse de canard (très bon) ou d’oie voir de votre « grass » de votre Tessou à vous (plus « rustique » mais s’adore avec l’oseille sauvage ,

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas : on en’a pas mis!

Pour les “sans gluten” avec des farines “sans gluten” (dont celle de lentilles ) et des épices vérifiés il n’y a plus de problème

Pour les “sans sucre” : certes il y a des traces de sucre dans les orties mais c’est « symbolique V. Et puis ce n’est qu’un peu de sauce dans votre assiette ...

Pour les “sans gras” , vous pouvez tout cuisiner les aromates et les plantes au FAO Et ça marche parfaitement . Mais pour le goût, si vous le pouvez , mettez quelques gouttes de ghee ... pour le parfum . Je sais c’est pas pareil mais

ET puis vous connaissez ma formule :  
**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**