



## LA CUISINE DE LVC

### LA SAURETA L'IMMORTELLE ?

Nous allons évoquer une plante typique de nos "Causses" et de ces terres séchées par un grand soleil : l'immortelle . Nos anciens ont-ils baptisé cette fleur "immortelle" car c'est l'immortel soleil qui la fait fleurir et embaumer pendant parfois des années, qu'elle sèche sur le Causse ou dans nos sacs de toile dans nos maisons . Seulement voilà il y a des tas d' "immortelles" ...

Ce n'est pas la précieuse edelweiss (l'étoile d'argent ou la pied de lion, la noble leopodium alpinum) des sommets alpins qui nous intéresse . Comme dirait Brassens on ne "s'en fiche pas comme d'une cerise non fichre non" mais, à part comme décor, elle ne sera d'aucune utilité dans la cuisine . Elle est bien mieux sur son rocher que morte loin de chez elle ...

L' "immortelle des dunes" ?? avec ses ravissantes bractées aux couleurs vives sera certes un charmant décor toute l'année . Elle quittera le jardin pour ensoleiller nos maisons certes mais elle aussi sera raide et n'aura aucun parfum . Toutefois elle n'est pas toxique et pourra, coupée ras, servir à l'occasion, de décor pur et simple .



Mais celle qui nous occupe, celle qui embaumera nos maisons toute l'année et nos plats parfois c'est la SAURETA , la flor del Bon Dius , l'erba de catarri, l'immortala jauna, si vous préférez l'hélichrysum italicum, l'hélichryse italienne, l'immortelle corse ... Bref "l'herbe à curry" pour son parfum

Je vous le dis tout de suite, celle de votre jardin sera moins parfumée que celle de nos causses, des garrigues du Midi ou que celle de Corse, mais elle sera aussi moins amère, séchée et réduite en poudre dans vos plats .

Dans tous les cas, usez-en avec parcimonie et à bon escient mais sa force empêchera tout abus de votre part ! En effet la plante dégage une forte odeur mais elle est amère et astringente si vous en utilisez trop . Sachez-le comme toute plante efficace, si ses usages nous sont précieux, l'excès serait toxique

### POUDRE DE PERLIMPIMPIN POUR UN "CURRY DU CAUSSE"

#### Il vous faut :

Votre poudre de Perlimpimpin à vous  
de la saureta sèche si possible

du curcuma

#### Méthode:

Ramasser sous un vrai soleil d'été un gros bouquet de saureta, d' "immortelle" et le faire sécher la tête en bas, protégé de la poussière par un cornet de papier .

Sinon, si vous le pouvez, mettez les sommités qui sont utilisées seules une fois séchées, soit dans un four à 30/40 ° maximum soit dans un déhydratateur si vous en possédez un : c'est plus rapide et ça concentre mieux les essences volatiles de la plante .

Dans tous les cas n'utilisez que des plantes extrêmement sèches car sinon la poudre moisirait et deviendrait inutilisable voir toxique

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

Vous aviez fait cela l’an dernier ?. Tout va bien car c’est bien sec !! N’ayez pas d’angoisse si la plante n’est plus “craquante” car, sensible à l’humidité atmosphérique elle peut vous paraître trop “souple” pour la moudre . Séchez la avec un tout petit tour au FAO (comme expliqué plus bas dans le NB). Pulvérisez-la alors sans problème

Préparez les ingrédients de votre poudre de Perlimpimpin à vous . Si vous en avez déjà de prête prélevez-en une belle grande cuillère , ajoutez une demi cuillère de curcuma

Mettez vos capitules (voir les folioles mais attention c’est encore plus fort) dans votre moulin LVC et faites une poudre très fine. Une grosse pointe de cuillère à café va vous suffire mais gardez précieusement le reste ( voir note technique 1)

Moulinez vos ingrédients ensemble : vous avez une nouvelle poudre de Perlimpimpin très parfumée qui pourra vous servir pour des fumages, grillades, marinades, sauces ou soupes avec un côté exotique qui va vous plaire

NB : Si vous venez de cueillir l’herbe au jardin ça va marcher aussi . Mettez vos branchettes sur un papier chiffon que vous repliez au dessus , le tout sur le plateau tournant de votre cher FAO\* . (note 2) . Quelques secondes ( pas trop car si vous chauffez trop ça s’enflamme !) . Laissez refroidir . Si ce n’est pas bien “craquant” recommencez . Ensuite, lorsque c’est froid vous pulvériser au moulin LVC comme plus haut . Mélange de poudres identique

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) - Vous aviez séché un bouquet et vous venez de malencontreusement vous vous tordez le pied?? le pouce ??? . Pulvériser finement quelques inflorescences . Selon vos disponibilités, avec du “gras” non salé de votre tessou, ou de l’huile d’olives vierge, fabriquez un onguent de “vieille chouette” en mélangeant bien. Passez-le largement sur votre mal . Attendez un moment au repos (pour une fois ça ne vous fera pas de mal !) . Essuyez pour ne pas tacher vos vêtements (attention couleur très tenace : ça servait dans notre cause à colorer la laine des moutons !) . Portez une chaussette ou un gant de tricot ... et oubliez : ce n’est plus qu’un incident

Si vraiment il vous faut plusieurs massages pas plus de 4 fois par jour car cette plante a parfois un pouvoir irritant voir allergisant chez certaines personnes (enfants, “vieux”) chez qui la peau est particulièrement fine . En pharmacopée du Bon Dieu c’est comme en cuisine, toute plante efficace, si ses usages nous sont précieux , l’excès serait toxique

Attention également pour les personnes traitées médicalement avec certains produits où on a pu voir des effets iatrogènes avec des médicaments

(note 2) \*. **P** Pour ceux qui ne se rappellent pas FAO = four à micro- ondes

## NOTES DIÉTÉTIQUES

pour les “sans gluten”, Pour les “sans gras”, Pour les “sans sel” et pour les “sans sucre , pour une fois, sans excès c’est pour tous . Je vais modifier ma formule favorite

**ON FE CA KOI KON VEU AVE LA SAURETA !**