



## POUDRE D HERBES POUR les «SANS SEL»

Ce «condiment», cet «aromate» que vous allez fabriquer selon vos goûts à vous va changer votre façon de cuisiner et de «passer à table» sans plaisir parce que vous vous sentez «frustré» par ce méchant « toubib » qui vous a interdit le sel

Soyez tranquille, vous n'êtes pas sel au Monde dans la catégorie des «sans»

Dans tous les cas , testez avec votre “cuiller a tester”, votre “couteau à épices” ou votre “potiot à tester” si besoin pour vous assurer avant de vous « lancer en grand » que votre assaisonnement est correct car

**ATTENTION :**  
**vous pourrez toujours en ajouter ,**  
**jamais en retrancher**

### INGRÉDIENTS:

Sortez  votre moulin de LVC  « spécial persillade ». Vous n'en avez qu'un ??? Pas de problème prenez des petits croûtons de pain bien secs et vous en pilez dedans . Sauf si vous aviez pilé du pain avant pour faire un rien de chapelure il vaut mieux jeter cette mouture. Essuyez bien le bac.

N.B : Pensez à la fin à bien faire l'opération en sens inverse car je ne vous dit pas ce que vaudrait votre poudre de Perlimpimpin de Noël pour vos biscuits « bredelés » alsaciens !!

Sélectionnez sur la table vos herbes aromatiques favorites que vous avez déjà fait sécher et conservées selon la mode LVC :

soit dans les sacs à herbes de LVC

soit dans des bocaux hermétiques

Vous allez utiliser par exemple

des feuillages voyez le fichier herbes et plantes sauvages : ail aux ours, basilic (s), céleri, estragon (s), hélicrise ou herbe au curry de Corse (🌿🌿), hysope, lavande (🌿🌿), livêche , origan, oseille, oxalis, persil (s), romarin (🌿), rue (🌿🌿) sarriette, sauge (s 🌿🌿), tagète-lucida (🌿), thym (s) etc...

des baies de genièvre, baies roses, canneberges etc...

des légumes séchés (ail et aulx , champignons,♥ ...

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

.... ciboules et ciboulettes, échalottes et divers oignons (en tranches), etc.

des fruits séchés ( citrons, oranges etc (en rondelles ou en peaux), ou par exemple [les piments](#) , les [poivrons](#).

des fleurs et parties de fleurs séchées (hémérocailles, oeillet d'Inde, etc... avec les fleurs entières ou divers pièces (pétales, pistils etc ..)

des épices, pourquoi pas ? [Voyez l'orgue à épices de LVC](#))et vous utiliserez : peut-être anis (s), cannelle, girofle (🌿🌿) , coriandre (🌿) , cubèbe autres poivres, fénugrec, fenouil, gingembre (🌿) frais, parfois moins en poudre mais moins de parfum), [Macis et muscade](#) , marjolaine ou origan, [menthe\(s\)](#), moutarde ,nigelle, [les piments](#) , les [poivrons](#)

Préférez les graines aux autres formes pour coriandre, moutarde, nigelle et tonka etc...

DES TRUCS DE VIEILLE CHOUETTE :

Pour certaines feuilles très dures utilisez [le moulin](#) pour votre poudre mais mettez-en, peu à la fois car parfois cela fait comme du coton, et ça a tendance à « coincer » le moteur (donc risque de le griller) par exemple le laurier , les feuilles d'oranger ou de Kaloupilé

Pour le cas des graines méfiez vous elles ont tendances à faire de la « bouillie » qui colle tout et empêchera donc votre poudre pour « sans sel » d'être fonctionnelle puisqu'elle ne pourra plus être « saupoudrée » sur les cuisinées ou les assiettes ! Testez , essayez c'est le mieux !

Pour les cas du glutamate et du gomasio [voir les articles dans le fichier aromates et épices](#) )

Pour que la muscade donne plus de parfum à une sauce, n'utilisez pas une râpe, utilisez plutôt un couteau-économique, qui vous permettra d'obtenir de très fines pelures Vous aurez en prime un petit craquant sous la dent très agréable . Vous pourrez aussi ainsi l'incorporer plus facilement à votre poudre à vous

Pensez aux mélanges « tout-fait » type les colombos , les curries , les massalés, les raz-el-hanout, etc ... ils peuvent être incorporés si vous aimez à votre poudre à vous , **à condition que vous ayez vérifié l'étiquette** : ces mélanges ont souvent du sel pour en exhauster le goût et pour les conserver

(🌿🌿 attention très fort ) Commencez par de très petites doses :

( ♥ la poudre obtenue sera fragile car cet ingrédient craint l'humidité)  
(\*L\* encore un mot de « vieille chouette » voyez donc le « lessic »

UNE EXCEPTION :  
LE SAFRAN C EST L'ÉPICE REINE,  
IL SE SUFFIT À LUI- MÊME

T.S.V.P ->>>

Lorsque vous vous servirez des feuilles ou aromates entiers , utilisez plutôt [les sacs à épices de LVC](#) vous pourrez ainsi sortir l'ensemble sans « foncilles «\*L\*» dans le bouillon : vous pourrez alors ressortir certaines herbes, voir en rajouter d'autres

## **MOUTURE ET CONSERVATION :**

Prendre la fiche des "[les moulin de LVC](#) " si vous ne vous rappelez pas !! Et regardez les photos cela vous suffira je crois

## **NOTES TECHNIQUES:**

(note 1) Rien de sorcier, juste de la patience . Gardez la poudre en bocal bien vissé au sec pour en avoir toujours sous la main pour cuisiner et que la poudre ne s'agglutine pas

Pour l'utiliser sur la table, pilez très fin, versez dans une salière « **rebouchable** » et ajoutez quelques gros grains de riz : il va absorber l'excédent d'humidité et empêcher votre poudre de s'agglutiner .Pensez seulement à bien reboucher le flacon après usage

## **NOTES DIÉTÉTIQUES**

**Fait exprès pour les « sans sel » peut servir à tous comme « fond » d'assaisonnement**

et puis vous vous rappelez que même si c'est pas du condiment salé

**ON FÈ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A !!**