



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 comme notre sauce d'aujourd'hui LA RATATOUILLE

Les fruits utilisés plus bas sont des légumes-fruits du jardin en été . Il s'agit en effet des fruits :la preuve vous enlevez les graines à l'intérieur lorsque vous allez utiliser !

Aubergines, courges et courgettes et les poivrons sont tous fruits d'été et c'est en cette saison ils ont le maximum de leurs arômes . Hors saison bien sûr dans les étals vous trouverez tous ses fruits mais, soit cultivés en serre, soit importés sur de grandes distances ils n'ont à peu près aucun goût

Ne vous donnez pas la peine de faire cette sauce « hors saison » : trop de peine pour un résultat qui va vous décevoir
À moins que ... vous n'ayez fait en son temps des « boîtes » à vous à la saison, sortez-les et vous pourrez, faire une « ratatouille express » très vite ... et très bien !

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 (ici ; qu'en été!)

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 .

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

Étiquetez avec des étiquettes que vous vernirez (ou recouvrirez de plastique adhésif) car sinon, avec l'humidité du frigidaire, dessins et noms s'effaceraient !!

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 -->>



« RATATOUILLADE » mode LVC

Reprenez , s'il vous plait la fiche de LVC , [« ratatouille confite LVC »](#) , vous allez y trouver la « base » de votre sauce

Donc vous venez de préparer de la ratatouille mode LVC et elle est encore chaude dont vous n'allez utiliser qu'une partie

Mettez- la dans une jatte et en croisant les lames d'un ciseau vous allez « réduire » la taille des légumes pour avoir une sauce, et non plus une garniture de légumes .

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

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

ATTENTION Pour une sauce fluide (à mettre dans un flacon doseur par exemple) passez la sauce au mixer soigneusement car sinon la moindre « miette » boucherait l'embout de votre flacon . Le risque est une « explosion » lorsque le « bouchon » serait évacué (avec le jet de sauce!) sous la pression sur le flacon !

DANS LES DEUX CAS :

Vérifiez l'assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) pour avoir juste ce que vous souhaitez

« RATATOUILLADE » en urgence ou en hiver

En sortant une de vos « boîtes » à vous de [« ratatouille confite LVC »](#) vous pouvez préparer une « ratatouillade » en urgence selon les deux méthodes évoquées plus haut . Pensez à y ajouter plus ou moins de votre persillade (au besoin forcez sur l'ail)

Vous pouvez aussi avec bonheur lui ajouter un rien d'huile d'olives ou un peu de « sagine » fondue, selon le cas, dans une version chaude

De même, rajouter quelques peu de poudre d'herbes du jardin (fenouil, céleri ou oignon séchés mode LVC) peuvent vous apporter un « plus » bien agréable si vous avez protégé votre « coin d'herbes sous une toile de forçage vous avez peut-être encore plein de bonnes choses (origan, thym (s), des sauges (vérifiez elles sont souvent plus amères quand le gel est passé), romarin (il est même parfois en fleurs à la fin de l'hiver!)),

ATTENTION

Cette sauce fabriquée à partir d'une conserve ne doit être utilisée que « fraîche » et vous ne sauriez en garder pour vos réserves du « ricantou » : avouez que ça ne vaudrait pas le coup avec vos boîtes » !!!

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

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les « sans gluten » il n’y en a pas dans ces fruits alors avec des épices dont vous avez bien vérifié qu’elles ne contiennent pas de farines ou autres il n’y a pas de problème

Pour les “sans sel” y en a pas : on en’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 légumes mais après tout vous en utilisez si peu dans votre assiette ..

Pour les “sans gras”, avec une « ratatouille mode LVC » sans gras, aucun problème. Soignez particulièrement les assaisonnements
Je sais c’est pas pareil mais

vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

T.S.V.P -->