



« SAUCE FRAISE TOMATE » dite sauce « CARDINALE » de LVC

Une sauce d'été qui semble très surprenante et qui vous ouvrira des mondes de saveurs insoupçonnées . Bien sûr en pleine saison la saveur sera décuplée mais

TRUC Hors saison : Je vous l'ai déjà dit, mais tant pis je vous redonne mon astuce ! n'utilisez néanmoins que des tomates fraîches. Je sais qu'elles n'ont pas de goût mais comme les nouveaux « modèles » de l'industrie de la tomate sont prévus pour être solides, profitez-en . Laissez-les quelques jours, sous une protection avec quelques vieilles pommes (de pommier) en train de se « ratatiner » : C'est paradoxal mais efficace : vos tomates vont prendre un parfum presque estival ...

INGRÉDIENTS :

tomates fraîches IMPÉRATIF

oignons doux des Cevennes (note 3)

estragon (note 4)

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

fraise pour coulis (note 2)

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

« épices » en poudre (note 5)

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

MÉTHODE

Épluchez et coupez les oignons aussi finement que vous souhaitez les retrouver dans votre sauce . Il est même préférable de les écraser totalement dans le mortier (ou les mixer ou les confier à votre « girafe » : on risque moins le « mortier-elbow » !!! . L'avantage ? Ceux qui aiment le goût mais n'aiment pas trouver les petits morceaux seront contents .

Mélanger à vos oignons l'estragon frais réduit (impérativement) en pommade . Y ajouter la poudre [Perlimpimpin d'herbes pour « sans sel »](#) . Bien mélanger

Préparez les tomates . Pour une fois vous pouvez les peler . Vous ne vous rappelez pas le truc ? Si la peau est ferme vous pouvez éventuellement fendre en croix le fond du fruit . Le plus souvent un couteau à lame dentelée est celui qui marche le mieux

Plongez-les alors dans l'eau bouillante quelques secondes puis récupérez-les avec une écumoire (votre « araignée » sera parfaite pour cet usage) et plongez-les aussitôt dans une bassine d'eau glacée

Il ne vous reste plus qu'à les serrer légèrement dans vos mains : les 1/4 de peau se détachent seul : il ne vous reste plus qu'à enlever le pédoncule .

N B : À ce sujet, sachez que les tomates « modernes » ont souvent une partie dure qui va partir relativement facilement en détachant un peu largement le pédoncule

Videz les graines intérieures sur une passoire et récupérez le jus : il pourra éventuellement vous servir ultérieurement pour « allonger » une sauce trop épaisse

Lorsque les fraises sont très fraîches (et dans certaines espèces) il y a des petits poils sur les fruits qui risqueraient d'être irritants. Lavez délicatement, sous une douche d'eau froide pas trop forte (AVEC LEUR QUEUE) les fraises dans une passoire afin que l'eau de rinçage ne rentre pas dans le fruit . Laissez s'égoutter pour que les fruits soient secs .

Les fruits étant prêts faites vos « coulis » et « pulpes » de chacun d'eux directement avec celui de vos mixers qui « chauffe » le moins : c'est en général le plus puissant . Vérifiez bien que :

ni dans la pulpe de tomate

ni dans le coulis de fraise

il ne reste pas le moindre petit « débris » :

T.S.V.P -->

il faut une sauce finale bien lisse . Passez éventuellement au- dessus d'une passoire fine (mais pas trop fine bien sûr il nous faut toute la pulpe !!) pour la « tenue » de notre sauce

Mélanger délicatement les diverses pulpes pour un mélange bien homogène

Assaisonnez maintenant avec quelques gouttes d'[huile du hibou en colère](#) (attention C'est fort!!) Très peu suffisent Vérifiez l'assaisonnement avec votre [cuiller a tester](#)

GOÛTEZ: vous pourrez toujours rajouter pour corser votre sauce
mais vous ne pourrez pas en enlever .

USAGES

Vous pouvez « marier » votre sauce « Fraise-tomates » avec

- les crudités et salades vertes : un mélange savoureux et si joli ... et donne bonne mine aux radis noirs ou aux daïkons
- avec tous les yaourts et fromages frais pour des entrées originales à servir dans des « potiets » de terre .
- avec des volailles blanches bouillies, froides ou grillées
- comme « fond de sauce » pour une salade de fruits d'été
- pensez à des « dips » pour un apéro avec des « croustilles de LVC », un panier de bâtonnets de légumes préparés : on trempe, on grignote ... et c'est léger et ... régime !
mais aussi tartinée sur du pain grillé avec une petite tranche de « cochonnailles d'un apéro-dînatoire .

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Les tomates seront comme nous l'avons dit des fraîches : hors saison : voyez le « truc » en en tête de la fiche

Et, me direz-vous, avec le coulis de tomate LVC ? Certes cela marcherait mais ce ne sera pas le top de fruits frais

(note 2) Les fraises pour coulis : le coulis frais c'est idéal bien évidemment mais hors saison sortez une de vos « boîtes » à vous : il est nature, quasi pas cuit et « sans sucre » . Bref, « nature».

Il est évident que le sommet sera atteint si vous pouvez utiliser des fraises des bois et des tomates roma , oubliées et quasi « confites » dans un vieux jardin. Votre sauce ne sera plus « cardinale » elle sera « papale » !

(note 3) L'oignon doux que je préfère ici est celui des Cevennes mais il y a un petit rosé vers Livron (un village du Causse de chez nous) qui est très bien . Pensez à l'oignon-banane (le mauve) qui est souvent parfumé mais pas piquant

(note 4) l'estragon ? Si possible du français qui est plus subtil . Si vous n'avez que de l'estragon de Russie pas de problème mettez-en un peu moins ... et toujours pareil goûtez : on peut en ajouter, pas en enlever

(note 5) Cannelle ?? Muscade ?? râpées au dernier moment vont parfaitement bien avec cette sauce ... surtout si vous aimez ces épices chaudes . Sur les photos j'ai utilisé du « Pimenton de la Vera », une poudre de poivrons séchés espagnols dont le parfum très spécial . Il allait trop bien avec mes fraises très mûres et légèrement « fumées » : le goût de l'un « soutenant » l'autre c'était particulièrement savoureux ce jour-là

Il est évident qu'avec des produits frais vous aurez un résultat le meilleur possible mais je vais pour une fois vous ponner une « fiche express » ... et quand même bien bonne ... pour un « OKAZOU »

T.S.V.P -->

À condition que vous ne vous serviez que de « vrais » produits à vous selon la mode LVC en sortant une « boîte » de jus de tomates LVC et un flacon de coulis de fraises LVC , chacun ayant été faits à la bonne saison vous pourrez improviser votre sauce

Dans votre potiot vous versez votre coulis de fraises au fond , ajoutez les épices puis votre jus de tomates



Mélanger délicatement les diverses pulpes pour un mélange bien homogène . Vous ne mettez pas d'estragon : sec (ou de serre) il ne vaudrait rien . Réajustez le goût peu à peu et surtout goûtez, et re-goûtez . Vérifiez l'assaisonnement avec votre [cuiller a tester](#) aussi souvent qu'il le faudra .

Bien sûr ça ne sera pas une sauce « papale », peut-être même pas « cardinale » mais vous savez nos vieux curés de campagne étaient réputés pour leurs qualités de gourmets et leurs servantes pour leurs qualités de « cuistots » avant l'heure ! Alors appelez-la donc « sauce de la bonne du curé » et ne vous « confessez » pas de la bonne recette ... qu'a la bonne de Monsieur le curé ... si il y en a encore une chez vous, c'est que vous habitez déjà un bien bon pays .. !

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en 'a pas mis

Pour les "sans gluten" avec des épices vérifiées il n'y a pas de problème

Pour les "sans gras" « no » problème, c'est la fête !

Pour les "sans sucre" : certes il y a un peu de sucre dans les ingrédients de la sauce mais vues les quantités utilisées, c'est pas très grave !!

puis vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A