



« SAUCE DE PRINTEMPS LVC » « fraïchet », persil et tomates

Une sauce d'été qui accompagnera vos « pic-nique » au jardin, délicieuse avec les grillades du barbecue ... et de somptueux « dips » à la mode pour des apéros « régimes » et néanmoins savoureux

TRUC Hors saison : N'utilisez néanmoins (pour une fois) que des tomates fraîches . Je sais il s'agit de tomates de serre et qui ont des kilomètres de transport au compteur . Elles sont si bien calibrées, emballées etc.. qu'elles ne seront pas fâchées que vous les laissiez se reposer dans le « ricantou » avant que vous les invitiez à votre table ... Comme les nouveaux « modèles » de l'industrie de la tomate sont prévues pour être solides, profitez-en . Laissez-les quelques jours, sous une protection avec quelques vieilles pommes en train de se « ratatiner » . : C'est paradoxal mais efficace : vos tomates vont prendre un parfum presque estival ...

INGRÉDIENTS :

tomates fraîches IMPÉRATIF

« fraïchet » maison (note 1)

lait Ribot (note 3)

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

ail et échalotes et oignons au goût (note 2)

bouquet persil (note 4)

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

MÉTHODE

Épluchez et coupez les aulx, échalotes et les oignons aussi finement que vous souhaitez les retrouver dans votre sauce

D'aucuns préféreront les écrasez 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 mai n'aiment pas trouver les petits morceaux seront contents

Hachez le persil (note 4) , voir les herbes que vous avez choisies , finement (mais pas trop quand même car pour le compte on veut en trouver des petits bouts sous la langue

Mélanger vos aromates et mettez le tout dans votre fraïchet et tournez délicatement



photo 1



photo 2



photo 3

Assaisonnez maintenant avec poudre de [Perlimpimpin d'herbes pour « sans sel »](#), et avec [huile du hibou en colère et ou potion du diable](#) (attention Ç'est fort!!) Très peu suffisent

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

Coupez vos tomates en petits cubes . Gardez le jus récupéré en sortant des graines . **T.S.V.P -->**

Il pourra vous servir pour « rallonger » votre sauce si vous souhaitez une sauce fluide Mais il n'a pas beaucoup de goût . Vous pouvez le faire « réduire » pour un jus plus goûteux mais ne le rajoutez que lorsqu'il est très froid

Vérifiez l'assaisonnement avec [votre cuillère à épices](#) pour avoir quelque chose d'un peu fort en épices : les tomates vont « délayer » votre assaisonnement

Très délicatement mélangez vos cubes de tomate en soulevant l'ensemble (photo 3) . Il y a lieu de vérifier votre assaisonnement qui va être « affadi » par la quantité de tomate . En re-gouttant vous sentirez quelle épice doit être renforcée les aromates, les épices : c'est votre sauce . Goûtez c'est le mieux !



photo 4



photo 5



photo 6

ICI En ajoutant du lait Ribot en quantité idoine vous obtiendrez une sauce plus acidulée et plus liquide selon votre goût ... et l'usage auquel vous destinez votre chef-d'oeuvre !

USAGES

Si vous vous fiez à la (photo 6) vous voyez que vous pouvez « marier » votre sauce de printemps avec :

- toutes les crudités (carottes, céleri(permets de « moderniser le céleri rémoulade tout en légèreté), des rondelles de radis noirs ...) . Et, bien épaisse, servez-la comme la [fromagée berrichonne](#) ... avec des radis roses

- mais elle est également délicieuse avec des « crépiaux » ou des « bignons » bien chauds (le contraste est très plaisant) ,

- avec des viandes blanches grillées (veau, volailles) etc ...

- pour un plat unique d'été ? À mélanger avec des salades croquantes et des cubes de poissons, de viandes ou de légumes cuits froids .

- Comme je vous l'évoquais au début pensez à des « dips » pour un apéro avec des croustilles de LVC, des « biscuits » de châtaignes, un panier de bâtonnets de légumes préparés : on trempe, on grignote ... et c'est léger et ... régime !

- et laissez à chacun le bonheur d'assaisonner « sa pasta » toute chaude avec sa « dose » personnelle de sauce de printemps .

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Votre « fraîcheur » à vous sera « régime » et comme vous l'avez fait il vous plaît à vous alors la « base » sera juste ce qui faut .

Mais si vous n'en avez plus, essayez de trouver un seau de fromage blanc frais de RIANS . Le seau est grand (2 kgs) . Le fournisseur dit de le consommer dans les 3 jours (certes il est au top) mais, je vous rassure, s'il reste bien au frigo froid à température constante, vous n'en perdrez pas ! Le « petit lait » qui s'exsude sur le fromage, doit être jeté chaque fois car il est un peu acide ...

T.S.V.P -->

Ce fromage contient très peu de sel (0;1% celui du lait!!) et que 6 % de M.G et moins de 4 % de glucides . Vous le savez je n'ai pas d'actions chez ce fromager et qui plus est il est très difficile à trouver chez nous ! (c'est un produit « nordic ») mais il est tout à fait pratique ... lorsque vous avez pas eu le temps d'en faire

(note 2) Mais je vous conseille de choisir des aromates (mais aulx, échalotes et oignons) les plus « typés » possibles . Il vaut mieux en utiliser moins mais de plus parfumés . Gardez les crus pour plus de goût de préférence mais ils peuvent être cuits avec quelques gouttes d'eau (ou de « boullhon » mode LVC) dans votre cocotte pour le FAO et ils seront faciles à « écraser » dans un mortier (ou à hacher à la girafe ou au mixer) . C'est moins « goûteux » c'est tout

(note 3) Le lait Ribot ou « gros lait » breton est un laitage traditionnel . Si vous n'en trouvez pas , délayez un de vos yaourts maison avec du lait entier : coulant comme de la crème anglaise. C'est pas pareil, mais on fait, vous le savez bien « ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A»

(note 4) Bouquet de persil ; Comme vous l'avez vu sur la photo je me sers volontairement des queues de persil frais car la queue est très gouteuse ... et ça fait de jolis petits cubes croquants
MAIS bien entendu, en saison utilisez les bonnes herbes du jardin que vous aimez et qui feront si bon ménage avec votre sauce !!! (Le goût va varier bien entendu selon l'herbes aromatique « dominante » : un seul « hic » : trop de mélange risque de tout « casser » : goûtez donc avec [votre cuillère à épices](#) votre mélange : ça vous évitera les déceptions

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 plus de problème

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

Pour les "sans gras" ATTENTION n'utilisez qu'un « fraîcheur » à vous sans MG . Pour le reste pas de problème . Si vous y avez droit, mettez quelques gouttes d'édulcorant pour « relever »

puis vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A