



## CHOUETTES SAUCES

### CRÈME D AIL OU D OIGNONS

Cette année il y a eut beaucoup de pluies et nos chers oignons et aulx , ces indispensables de notre cuisine "sudiste" n'ont pu sécher comme il faut et l'arrière saison plus chaude ont dû faire croire au retour du printemps à nos plantes . Il y a des pissenlits et plein de pousses tendres au jardin . Aussi les gousses ont envie de germer . Aussi ai-je essayé de préparer "la fin de saison" en mettant en boîtes" quelques provisions . Autre avantage, quand vous êtes "en urgença" vous aurez sous la main les condiments qui ensoleilleront votre "cuisinée"

Utilisez de petits bocaux à vis . C'est vite fait et si pratique

#### **Ingrédients :**

des oignons ou des aulx

#### **Méthode:**

##### POUR L 'AIL



Épluchez les gousses , rangez les dans vos petits bocaux . Selon votre consommation vous pouvez ne remplir que partiellement vos bocaux ce n'est pas un problème

Ajoutez une cuillère à café d'eau pour un petit bocal : il faut juste un "film" au fond du petit pot . L'eau sert à "démarrer" la cuisson en dégageant de la vapeur d'eau . Ensuite le "jus" se fera tout seul

Fermez le couvercle mais par trop "à fond" car pensez que l'excès de vapeur d'eau doit pouvoir sortir lors de la cuisson

Vous retrouverez dans quelques heures, quelques jours ou quelques mois des gousses aussi délicieuses que si vous veniez de les faire cuire

##### POUR L'OIGNON

Épluchez les oignons ( voir fiche épluchage des oignons ) .

Si ils sont tout petits vous pouvez les utiliser entiers . Rangez-les dans vos petits bocaux . Même méthode que pour les aulx

Gros, voir très gros deux méthodes :

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

soit vous coupez en petits bouts et vous faites comme l’ail,  
soit vous pouvez cuire entier les oignons ( FAO de LVC ou vapeur), puis vous les hachez et vous stériliserez la purée

## NOTES TECHNIQUES:

### les modes de cuisson

Plusieurs cuissons possibles

Au FAO de L.V.C ( le four à micro-ondes) :

Méthode idéale si vous n’avez que quelques bocaux

Mettez vos petits bocaux rangés ( **IMPÉRATIF : il ne faut pas que les couvercles se touchent** ) sur un linge mouillé . Faire fonctionner votre four au maximum pour une ou deux minutes . Surveillez : vous écoutez siffler la sortie de la vapeur d’eau . laissez marcher 30 à 45 secondes . Ouvrez la porte et sortez le plateau SANS TOUCHER LES COUVERCLES SURTOUT . Attendez le complet refroidissement avant de manipuler, étiqueter ... ou utiliser .

NB : Si vous voulez vous resservir du FAO rapidement vous pouvez préparer un linge mouillé d’eau froide sur le plan de travail . **Sans toucher les couvercles** prendre les petits pots avec des gants par le verre , retournez brusquement sur le linge Ne touchez plus rien . Attendez le complet refroidissement avant de manipuler, étiqueter ... ou utiliser

Dans votre “cocotte minute” ,

Méthode rapide et économique en gaz

“Cocotte minute” pardon on dit maintenant “marmite-à pression” mais c’est pareil . Mettez vos petits bocaux rangés dans le panier . Calez soigneusement vos pots avec des bouchons ( ou enfitez-les dans des pieds de vieilles chaussettes ) . Remplissez d’eau à hauteur des bocaux et fermez le couvercle . Lorsque votre soupape fonctionne comptez dix minutes de cuisson . **Sans secouer la marmite** refroidissez votre marmite dans l’évier plein d’eau froide . Ouvrez si vous le pouvez le couvercle . Ne touchez plus rien . Attendez le complet refroidissement avant de manipuler, étiqueter ... ou utiliser

NB : quand le couvercle est ouvert vous pouvez activer le refroidissement en faisant couler de l’eau froide en continu ... Pas très écologique à moins que vous ne récupériez l’eau “réchauffée” pour vos plantes

Enfin système D , emballez dans vos vieilles chaussettes . Dans le fond d’une vieille lessiveuse, d’un vieux pot-au-feu mettez une bonne couche de vieux chiffons ( ou mieux un morceau de grillage qui fait mieux circuler l’eau chaude tout en protégeant les bocaux de verre du contact de la flamme) . Calez bien vos “potiots” emballés et posez dessus quelques cailloux ou des morceaux de brique pour empêcher que vos “boîtes” contenant beaucoup d’air ne “flotent” et bougent dans l’eau . Remplissez votre “stérilisateur” avec de l’eau qui recouvre les couvercles . Et faites bouillir une heure à bon feu . Laissez refroidir , toujours pareil sans toucher les couvercles . Vous pouvez éventuellement verser de l’eau froide pour activer le refroidissement

NB : Salez donc d’une bonne poignée de gros sel . Vous pouvez utiliser même du sel de salage pour la neige . En fait, le sel n’a pour but que de faire monter la température de cuisson : l’eau bout à 100° et l’eau salée à 102 : 104 ° . Inversement lorsque vos “boîtes” seront froides, rincez-les le sel corroderait vos couvercles métalliques

NB : A partir du moment où vous avez ouvert une “boîte” c’est comme n’importe quelle conserve , il faut la garder au frigo et la consommer au plus vite .

Avantages des boîtes avec les condiments entiers vous pouvez les utiliser entiers en fin de cuisson ( ils sont cuits) tel-quel ou bien les écraser pour obtenir des “crèmes” ou des sauces “instantanées” .

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” , pour les “sans gluten” , pour les “sans gras” TOUT VA PARFAITEMENT BIEN

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](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.fr)

Pour les “sans sucre” Il y a c’est vrai du sucre dans l’ail ( 12 %) et l’oignon (7%) mais les doses consommées sont très faibles . Et puis certains médecins prétendent même que ces condiments auraient une bonne action sur la glycémie ...

Pour une fois on va changer ma formule :

**ON FERA CA KOI KON VEU AVE CA KOI KON A FE**