



## CHOUETTE RAVIGOTE mode LVC

Une sauce bien traditionnelle mais qui compte "traditionnellement" 2/3 d'huile ce qui l'interdit dans plein de régimes. Je vous offre une version hyper légère qui vous permettra de l'utiliser souvent

Et utilisée dans les usages habituels elle ne décevra pas ni les "sans" et ni les "avec"

### INGRÉDIENTS :

laitage (note 1)

persil plat (voir de la ciboule)

gousses d'ail en "purée" AU GOÛT

[un piquant LVC](#) ou/et [huile de hibou en colère](#)

[câpres de Cochise de LVC](#)

[Poudre Perlimpimpin pour les "sans sel"](#)

estragon **FRAIS**

échalote et /ou oignon en "purée"

[vinaigre \(s\) de LVC](#) à l'estragon

["cornichouns de moä"](#)

baies roses et/ou des grains de genièvre

### MÉTHODE :

La technique est on ne peut plus simple mais il vous faut impérativement "tester" les proportions de vos divers mélanges avant de vous lancer dans la confection "en grand" de votre sauce.

En premier lieu il vous faut passer dans votre "[moulin de LVC](#)" très finement les baies roses et ou les baies de genièvre . La proportion est à votre goût : que des baies roses c'est plus "fruité", que du genièvre c'est plus "sauvage". À vous de goûter : C'est **vo**tre sauce

**Mélange 1** Hachez les herbes fraîches bien finement. En hiver vous trouverez quand même du persil, moins bon je vous l'accorde que celui du jardin au Printemps , Mais vous connaissez ma formule ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A.

**Mélange 2** : Hachez très finement les aromates : échalote et /ou oignons doux (voir de l'ail si vous aimez). Il faut suffisamment de "purées" pour qu'elles "soutiennent" le parfum de la sauce mais pas qu'elles ne la tuent .

**Mélange 3** Quant à l'estragon, le "principal" en saison hachez donc une partie de l'estragon. Le reste ne sera haché que bien plus "classiquement" au dernier moment

Mais hors saison, (sauf en serre ... avec un micro-climat) dès les premiers frimas, il bat de l'aile !

Cet été vous m'avez écoutée et vous avez eu raison : celui qui dort dans des petits sachets "sous-vide" dans votre "coffre-au-trésor-congélateur" sera génial ! À condition de ne l'utiliser qu'au dernier moment et de le "casser" encore congelé, dans vos doigts pour un résultat... "convenable" dirait ma chère grand'mère

Inversement n'utilisez pas de l'estragon, même super bien séché par vos soins dans cette recette : il n'a absolument pas le même goût et vous auriez une odeur de "vieux grenier" pas du tout en adéquation avec la "fraîcheur" de cette recette !

Vous ferez de même pour la ciboule ou la ciboulette pour les mêmes raisons .

Si vous aimez le cerfeuil, vous ne le hacherez et ne l'utiliserez qu'à la dernière minute : sinon il se "cuit" et perd toute saveur

**Mélange 3** Mélangez vos deux purées , saupoudrez de votre poudre de baies en ajoutant [la poudre de Perlimpimpin pour les "sans sel"](#) **PETIT à PETIT**

Sortez vos "[couteau à épices](#)", "[culler a testar](#)" ou votre "[potiot à testar](#) " et "TESTAT"  
( **GOÛTEZ et RE-GOÛTEZ** )

Car pensez qu' un excès d'un des éléments peut "tot fotet pel sol" (traduisez : "tout flanquer par terre") .

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



**Mélange 5** Vous allez maintenant préparer un hachis moyen, au couteau de "cornichons de moâ" ainsi que de leurs compagnons dans leur bocal (aulx, échalote-bananes et/ou petits oignons) ou vos prunes-raisis ou une ou 2 cerises au vinaigre,) pour un goût plus 'fruité", pour une sauce accompagnant une viande rouge grillée ou des "cochonailles" par exemple .

Ajoutez **au goût** plus ou moins de câpres de Cochise de LVC (coupées elles aussi au même format que les autres) . Vérifiez pour la dose à utiliser car elles sont plus "typées" que les commerciales . Donc tenez-en compte pour les proportions et ? "TESTAT" ( **GOÛTEZ et RE-GOÛTEZ**)

**Mélange 6** Mélangez l'ensemble des aromates et des épices dans un bol . Notez que vous pouvez préparer ce mélange un peu à l'avance et ne monter votre sauce qu'au dernier moment

**Mélange 7** Vous allez maintenant, selon votre choix (note 1) ajouter le vinaigre à votre (ou vos) laitages choisis. Pensez que si vous trouvez votre fond de sauce trop ferme lorsque vous avez ajouté votre vinaigre vous pourrez avoir une consistance plus fluide en lui rajoutant un peu de bouillon de LVC. Si vous n'en aviez pas sous la main vous pouvez ajouter (goutte à goutte) du vrai jus de pomme, voir... (du cidre pour une note "pétillante" à la sauce mais que pour les légumes , jamais pour les viandes)

**Mélange 8** **Bien mélangez maintenant l'ensemble des éléments ET**  
Avec votre "couteau à épices", "culler a testar" ou votre "potiot à testar "  
"TESTAT" ( **GOÛTEZ et RE-GOÛTEZ**)

vous avez fini : votre "chouette RAVIGOTE mode LVC " est prête!

Pas trop difficile n'est-ce pas ???! Tenue au frigo elle "tiendra" parfaitement dans un bocal à couvercle à vis (sous un film étirable qui empêchera toute oxydation) mais elle aura tendance à "retomber" et vous devrez bien la fouetter avant chaque usage au moment du service pour que les éléments restent bien dispersés dans la sauce

Selon la façon dont vous allez utiliser cette sauce vous pouvez la "corser" avec plus ou moins d'huile de hibou en colère ... mais vous le savez ça donne du "tonus" ... et c'est même très "tonic" ! Alors TESTEZ entre les ajouts goutte à goutte :

il vaut mieux en rajouter si nécessaire car : vous ne pourrez pas en enlever !!

## SERVICE :

Dans la tradition la "Ravigote" ravigote de nombreux plat : les poissons froids, la volaille (surtout bouillie (galantine, poule-au-pot), des œufs (durs ou avec l'omelette PDT oignons où le contraste chaud-froid est très apprécié) et surtout la tête de veau, la cervelle de bœuf, la langue à l'écarlate et les charcuteries comme le museau en gelée, la marmada (pâté de tête) et autres "andhuels" d'aqui

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

**Le TOP ??** mettez la plutôt en saucière à part (ou dans de petits pots individuels) afin de permettre à chacun d'utiliser la dose qu'il souhaitera

## NOTES TECHNIQUES:

( note 1) LAITAGE : fromage blanc (votre "fraîchet" à vous ) ou yaourt ou crème : plus votre laitage sera ferme, plus votre sauce aura de "corps ", plus elle sera épaisse  
D'ores et déjà parlons du fait que pour des sauces "légères" on optera de préférence pour des fraîcheurs, des yaourts voir des "crèmes" ALLÉGÉES .

Ce qui ne veut pas dire qu'ils sont "sans tout",

Ils sont juste écrémés, allégés en corps gras suite aux modes antérieures qui voulaient qu'on ne consomme pas de "corps gras qui faisaient grossssssssssssir" .

Depuis, heureusement on s'est aperçu qu'un minimum de "bons" lipides (comme des "bons" sucres du reste!) étaient nécessaires à notre organisme (en particulier à notre cerveau... et oui!) donc pas d'extrémisme est une bonne méthode ... comme toujours la moyenne est sage

(note 2) Vous pouvez donner libre cours à votre imagination . Choisissez une plante "dominante" comme toujours la moyenne est sage . Ici j'ai opté pour le traditionnel estragon mais vous pouvez préférer une autre gamme . Méfiez-vous dans le choix de vos herbes car s'il est des mélanges "étonnants", ils risquent parfois d'être "détonnants" . AUSSI

Avec votre "[couteau à épices](#)", "[culler a tester](#)" ou votre "[potiot à tester](#) "

"TESTAT" ( **GOÛTEZ et RE-GOÛTEZ**)

ENFIN ♥♥♥ **un truc pour un cas d'urgence** : sortez votre "boîte" [de persillade de LVC fraîche du frigo](#) et servez-vous en comme mélange d'herbes de base : ATTENTION USAGE IMMÉDIAT !

(note 3) Pour les vinaigres vous avez un grand choix (voir entre autres [la fiche vinaigres et vinaigrier](#)) mais là aussi **pensez à "accorder" le vinaigre parfumé mode LVC que vous choisiriez** avec les herbes que vous allez utiliser comme ici **le vinaigre d'estrageon**

**CONSEIL** : Vous pouvez conserver au frigo nous l'avons vu votre sauce sans problème ; mais nous l'avons déjà vu, préférez la version "dernière minute" (même "simplifiée") : **elle sera toujours meilleure ET PAS DE CONSERVES** (même express mode LVC) POSSIBLES

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en met pas !

Pour les "sans gluten" ? Maintenant le Commerce est obligé (du moins théoriquement) de faire figurer les contenus des produits vendus donc pensez à vérifier que vos épices non "maison" sont bien "sans blé" ou "produits amyliacés":

Pour les "sans sucre" comme vous n'en ajoutez pas il y en aura que les traces dans les ingrédients

Pour les "sans gras" bien sûr votre fraîcheur 0 % à vous, du fromage blanc 0% ou du yaourt 0% d'office et pas de crème bien sûr voir (note 1) cette version de sauce-là vous est permise alors profitez-en ... sans excès quand même

Je sais que ce n'est pas tout à fait pareil

mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**