



## CRÈME D'OXALIS mode LVC

Vous allez utiliser l'oxalis qui pousse en jolis coussins couverts de fleurs roses dans vos plates-bandes . La recette est exactement la même que celle de la crème d'oseille . Diminuez quand même la quantité car sinon ce serait trop acide

Pensez à garder quelques fleurs pour un décor de votre sauce ou du plat qu'elle accompagne

**L OXALIS, comme son nom l'indique contient beaucoup d'ACIDE OXALIQUE  
ELLE N'EST DONC PAS CONSEILLÉE AUX PERSONNES  
QUI ONT DES PROBLÈMES RÉNAUX**

### INGRÉDIENTS:

de l'oxalis (note 1)

échalote (note 2)

[bulhon de LVC](#)

[Poudre de Perlimpimpin aux herbes](#)

un peu de « gras » (note 4)

ail (note 2)

oignon (note 2)

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

### MÉTHODE:

Rincer soigneusement **à plusieurs eaux** . Voir la fiche [nettoyage des légumes](#) par sécurité mais comme les feuilles vont être cuites il n'y a peu de risque avec la maladie du renard mais plein de risque de souillures végétales diverses ... et de sable dans toutes ces petites feuilles !

#### version 1

Pour les cuire vous avez le choix :

la vapeur classique mais dans une passoire car il serait très difficile de récupérer vos feuillages

ou simplement un petit tour dans votre cocotte FAO avec un peu d'eau sous un film étirable avec juste un petit trou ou deux avec [«chapeau l'épingle»](#) :

les feuilles «tombent» tout de suite . Il faut les cuire juste assez pour qu'elles soient bien tendres Mixez soigneusement et vous obtenez une belle pulpe verte : votre «base» de sauce .

Hachez très finement votre mélange (1/3 aulx, 1/3 échalotes et 1/3 oignons : voir (note 3). "Piler" vos aromates, très fin pour obtenir une sauce fluide tout à l'heure .

Si vous le pouvez faites les bien "fondre" et dorer dans un peu de « ghee » ou autre « gras » de votre choix . Lorsque c'est bien doré ajoutez votre pulpe d'oxalis . Touillez. Versez un peu de bulhon bien chaud en tournant vigoureusement .

N B : Sinon vous pouvez faire fondre vos aromates simplement sans corps gras dans votre cocotte au FAO , solution très efficace pour les « sans gras »

Laissez "gourgouler a pitchou foc" (mijoter à petit feu) jusqu'à une consistance qui vous convienne. Assaisonnez avec [Poudre de Perlimpimpin aux herbes](#) . Puis, ajoutez goutte à goutte votre [huile du hibou en colère et ou potion du diable](#)

Ajustez l'assaisonnement à votre goût avec votre [potiot à testar](#) ou [votre cuillère à épices](#) .

Mais **GOÛTEZ** et:

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

vous pourrez toujours en rajouter pour corser les épices

**mais vous ne pourrez pas en enlever .**

Ajustez l'assaisonnement à votre goût avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) .

Mettez dans votre pot stérile , posez un film plastique et vissez le couvercle . Lorsqu'elle sera refroidie vous pourrez stocker votre sauce au frigo

### **Pour cette version 1**

Vous pouvez stériliser des potiotics comme d'habitude selon la méthode « express » de LVC avec la sauce chaude . Vous pouvez aussi la stériliser selon la méthode classique

### **version 2**

Préparez vos plantes comme au-dessus et récupérez votre pulpe . Passez au mixer les aromates (crus) mais ATTENTION quantité moindre car c'est un parfum plus typé, plus fort . Assaisonnez avec Poudre de Perlimpimpin et piquant LVC (toujours pareil : au compte-goutte!) .

Ajustez l'assaisonnement à votre goût avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) .

**Et goûtez :** vous pourrez toujours rajouter pour corser des épices mais vous ne pourrez pas en enlever

Vous pouvez, pour adoucir et en même temps donner du corps à votre sauce, la fouetter au moment du service avec de la crème fraîche :

**ATTENTION dans ce cas la sauce ne peut pas être réchauffée : elle tournerait**

Dès la fin de l'utilisation, remettez-la vite au frigo . Vous aurez une utilisation optimale pendant quelques jours dans un « potiot » avec film étirable sous le couvercle à vis

Bien évidemment cette version 2 est fragile et ne doit pas chauffer . Donc on ne peut, ni la conserver avec la méthode simplifiée "express" non plus qu'effectuer une vraie stérilisation !

### **NOTES TECHNIQUES**

(note 1) Même les fleurs peuvent être utilisées pour la fabrication de votre sauce ... mais gardez-en quelques unes pour le décor : c'est superbe et leur petit goût acidulé donne beaucoup de charme par exemple à une salade verte d'accompagnement

(note 2 ) Choisissez ici aulx et des échalotes et oignons les plus "typés" possible. Si vous en trouvez, choisissez de la petite échalote grise ("moches" oui, mais typiques). Pour les oignons les plus parfumés seront les meilleurs !

Mais dans la sauce « à froid », version 2 : méfiez-vous : pas trop d'aromates : ils « étoufferaient » l'oxalis

(note 3) L'huile du hibou en colère et ou potion du diable:c'est très corsé : utilisez la donc avec modération ;

Inversement si vous appréhendez de l'utiliser vous pouvez l'éviter en utilisant le « piquant de LVC » . Goûtez, testez c'est à vous de voir !!!

Ajustez l'assaisonnement à votre goût avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) .

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

(note 4) Vous pouvez utiliser du ghee (voir la fiche LVC celle du beurre clarifié), typique de la cuisine hindou, très doux qui va très bien avec l’oxalis mais .

... vous pouvez aussi utiliser une huile « neutre » (arachide, colza ou tournesol par exemple) . Cela ne donnera pas de goût fort et laissera à votre sauce son parfum de plante ,

(note 5) Si vous en avez, optez pour un “boulhon” de légumes, si possible avec un parfum doux, opposé à l’acidité de la plante choisie (carotte, panais, patate douce par exemple ) : le goût de votre sauce viendra aussi de lui . Pas de bouillon de poisson ou de viande : votre sauce serait « dénaturée » et en plus elle ne « tiendrait » pas

TRUC LVC : Si votre sauce vous semblait trop acide, ajoutez-lui éventuellement quelques gouttes de sirop mode LVC, voir une pincée de bicarbonate de soude: ça ne se sentira pas mais dans les deux méthodes : ça « cassera » l’excès d’acidité

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas : on en n’a pas mis!

Pour les “sans gluten” avec des farines “sans gluten” et des épices vérifiées il n’y a plus de problème

Pour les “sans sucre” : certes il y a des traces de sucre ... mais si peu dans l’oxalis !.Alors profitez-en !

Pour les “sans gras” , vous pouvez tout cuisiner les aromates et les plantes au FAO Et ça marche parfaitement . Mais pour le goût, si vous le pouvez , mettez quelques gouttes d huile de sésame ... pour le parfum . Je sais c’est pas pareil mais

ET puis vous connaissez ma formule :

**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**