



DESSALURE

“DELASSAGE” DES OLIVES

Voir aussi la dessalure des salaisons sur la fiche “hareng commerce ss”

Manger des olives pour les “sans sel” n’est pas possible et il faut bien ajouter que, même pour ceux qui ont la chance de pouvoir manger du sel, en manger moins, est même une très bonne chose !!

INGRÉDIENTS

olives (note 1)

lait (note 2)

huile d’olives (note 3)

oignons doux

poudre de Perlimpimpin

piquant LVC

grains de “poivre “s” divers (voir fiches “POIVRES” et “poivre s et piquant”)

**+ des branchettes sèches de fenouil, de thym voir de laurier selon votre “fortune” du jardin :
elles serviront de “passoire” et en plus elles parfumeront les olives**

MÉTHODE

LE MATIN:

Mettez vos branchettes sèches de fenouil, de laurier ou de thym séchées de façon à faire un genre de “grille lâche ” assez épaisse sur tout le fond d’un plat creux .

Lavez et laissez vos olives quelques instants dans de l’eau bouillante . Séchez-les

Posez vos olives sur la première “grille” de branchages. Refaites une “grille” de branchettes entre les couches de fruits . Et ainsi de suite jusqu’à épuisement des branchages et des fruits

Faites tiédir le lait (50, 55°)

Pour le moment cela fait donc des “trous” entre les fruits. C’est parfait . Cela va vous permettre de verser le lait doucement pour qu’il puisse bien circuler entre les fruits. Le sel va “exsuder” des fruits vers de lait Aussi, le lait “saumuré” étant plus lourd, va “tomber” vers le fond du plat : (donc il entraîne le sel!)

PLUS TARD

Coincez bien soigneusement votre “montage” pour qu’il ne bouge pas en appuyant un couvercle en silicone ou une assiette par exemple. Pour égouttez le lait (saumuré maintenant) tenez soigneusement le “couvercle” en penchant le plat au dessus de l’évier pour le vider . Bien “essorer” en secouant . Essayez les fruits soigneusement dans un linge

Et recommencez votre montage” avec de nouvelles branchettes et vos fruits

Ébouillanter les olives , puis bain de “lait” mais avec du lait froid cette fois . Mettez au frais

LE SOIR

“Essorez” à nouveau les fruits. Ébouillanter -->> puis bain de “lait” mais avec du lait froid encore. Mettez au frais

AVANT DE VOUS COUCHER

Couper en tranches plus ou moins fines à votre goût, des oignons doux (rouges ou banane, etc...) . Ébouillanter-les .

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

Puis mettre une couche au fond d’une terrine . Mettre une couche d’ olives et disséminez vos grains de poivre (s) ou en “mignonnette”. Si vous préférez ne pas trouver de graines mettez du “piquant la vieille chouette”.

N B : Tout simplement :vous pouvez utiliser un sac à épices” de LVC : mettez vos poudres d’épices . et roulez-y vos olives bien séchées .

Alternez couches d’oignons ébouillantés et olives épicées

Couvrez d’huile d’olives (voir note 2) et vérifiez qu’elle descend bien et circule entre les fruits . Alternez une couche d’olives et les aromates .

Ainsi de suite

Et recouvrir **largement** d’huile (note 2) que vous faites bien circuler partout entres les fruits

SERVICE :

Vous pourrez les servir tels quels et bien sûr les utiliser pour la cuisine, de sauces etc...

***SI VOUS FAITES UN PRÉLÈVEMENT PARTIEL , POUR ÉVITER L OXYDATION
N’OUBLIEZ PAS DE RECOUVRIR LARGEMENT D’HUILE***

NOTES TECHNIQUES

(Note 1) Les olives que vous pouvez utiliser sont :

soit des olives vertes du commerce bien sûr mais pensez à utiliser celles de la recette des olives de LVC (fiche OLIVES SS LA CENDRE) qui sont elles aussi “peu salées” que possible ! Vous pourrez appliquer les mêmes méthodes dans tous les cas

soit des olives noires(mûres) . Prenez de préférence des olives “à la grecque” (elles sont conservées sous l’huile(après salaison!) certes mais c’est moins dangereux (et plus goûteux) que celles en saumure. Vous les faites bien bouillir quelques instant avant les traitements et vous aurez un résultat très correct

TOUTEFOIS ne mélangez pas les deux olives trop différentes de structures dans la même contenant . Traitez-les séparément

(Note 2)

J’ai ici choisi l’huile d’olives qui va parfaitement pour votre technique . Mais vous pouvez parfaitement utiliser une huile neutre (colza, tournesol etc) sans problème . Il faut juste que ça “circule “ bien partout pour pouvoir se conserver dans un bocal étanche au frigo

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les sans sucre” tout va bien

Pour les “sans gluten” pas de problème non plus

Pour les “sans sel” , nous avons vu le problème pendant la recette . Tant que la quantité sera juste pour “donner du goût” ce n’est certes pas “régime” mais c’est quand même très “édulcoré” par rapport à l’original

Pour les “sans gras” l’huile de conservation est indispensable ... et les olives en contiennent par principe . Si ce déssalage est destiné à un usage dans la 24 heures, recouvrez de bon “fraîchet” maison 0% de M.G bien battu (voir avec du yaourt là aussi 0% de M.G) . Épices et aromates comme les autres mais NE CONSERVEZ PAS !!! Bon d’accord c’est pas pareil mais vous vous rappelez ma formule :

Et puis vous connaissez ma formule :
ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A