



DOUCE SAUCE AURORE

Une sauce très douce et jolie comme un matin de printemps que je vous conseille pour "arrondir" une cuisinée "forte" ou au contraire pour "velouter" encore plus un plat doux

INGRÉDIENTS:

vosre coulis de tomates mode LVC (note1)
fraîchet LVC (note 2)
compote de pomme (note 4)
un peu d'huile de colza.(note 5)

crème fleurette .(note 2)
ail et échalote (note 3)
[Poudre de Perlimpimpin de Noël](#)

MÉTHODE:

Hachez très finement votre mélange (1/2 aulx, 1/2 échalottes) voir (note 3). Plus il sera fin, plus votre future sauce sera fine . Si vous le pouvez faites bien "fondre" et dorer votre "purée" dans un peu d'huile de colza.(note 5).

Sinon cuisez votre mélange d'aromates dans une cocotte au FAO . Dans les deux cas vous obtenez une "purée" onctueuse que vous pouvez même passer au mixer si vous le souhaitez -->> cela donnera une sauce très "lisse"

Ajoutez votre "purée" à votre coulis de tomates (note 1) . Puis mettez à peu près entre 1/6 à 1/5 ème en volume de votre compote de pomme **très fine** (note 4) . Bien mixer

Assaisonnez d'un [Poudre de Perlimpimpin de Noël](#) et vérifier l'assaisonnement avec votre cuiller a tester . Dans le cas où vous trouveriez la sauce vraiment trop douce , ajoutez une goutte [d'huile de hibou en colère](#) mais

GOÛTEZ avec votre ["couteau à épices"](#),ou votre ["culler a tester"](#)

vous pourrez toujours en ajouter jamais en retirer

Battre ensemble fraîche LVC (note 2) + crème fleurette (note 2) pour bien aérer le mélange . Réunissez les deux mélanges en soulevant pour ne pas casser la mousse et garde de côté "aerien" à votre sauce A LA DERNIERE MINUTE.

UTILISATION :

EN version "velours"

tant en version froide avec des patates douces tièdes ou comme avec des asperges vertes braisées, la sauce bien froide est parfaite

ou bien chaude pour des pâtes aux fruits de mer

EN version "calmante" ,

juste chaude à point pour "une vieille bête noire" que vous avez mijoté... longtemps dans un bain de jus de pommes pour le rendre plus souple sous la dent et qui n'aura pas perdu son caractère mais de sa force : cette sauce lui redonnera la rondeur qui lui manque

avec du gigot froid servez-la chaude et bien fraîche avec le la poitrine de veau, elle ajoute de la tendresse

Bref testez les deux versions ... et adoptez la votre :

NB : Désolée mais cette fois encore pas de "conserve" pour des "ZOKAZOU" l'émulsion n'est pas stable et "travaillerait" dans la temps ...

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

... Toutefois, au frigo bien froid elle “tiendra” quelques jours sans problème . Dans tous les cas vous pouvez toujours la prévoir à l’avance pour un apéro dînatoire ou même un menu “picoré” (24 à 48 heures sans problème) à l’avance .

Secouez bien le bocal au dernier moment pour “re-emulsionner” la sauce

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Si vous n'avez pas de vraies tomates fraîches pour faire un coulis, c’est le moment de sortir votre coulis de tomates à vous . Mais si vous n’en avez pas, prenez un coulis de qualité, en flacon de verre (pas d’odeurs de “transfert” possibles) qui ne contient rien d’autre que de la tomate : VÉRIFIEZ L ÉTIQUETTE comme d’habitude, maintenant vous le savez !

(note 2) A défaut de crème fleurette (ou si votre fraîcheur est tout frais et donc assez moelleux) vous pouvez “oublier” la crème et la remplacer par un peu de lait (selon votre cas plus ou moins écrémé) voir - je sais c’est surprenant mais efficace - un peu de lait de coco

(note 3) Choisissez ici moitié-moitié des aulx et des échalotes les plus douces possible. Si vous en trouvez, choisissez de l’échalion rose et, en saison, des ailhets (pousse de l’ail, ail nouveau dans votre jardin) plus subtils que l’ail sec.

(note 4) Il s’agit de votre compote de pommes de LVC, faite avec de vrais fruits de qualité . Comme nous laissons des morceaux de fruits dans notre compote, pensez à la mixer à fond pour avoir une sauce bien fluide

(note 5) Si vous n’avez pas droit aux corps gras, faire cuire votre purée ail, échalote, dans une cocotte dans votre FAO : vous pouvez passer au mixer et vous obtenez une purée très fine pour la sauce

**VOUS POURREZ AUSSI UTILISER CETTE SAUCE EN VERSION CHAUDE EN PLACANT
VOTRE POT SOIT DANS UN BAIN-MARIE, SOIT AU F.A.O AU MOMENT DU SERVICE
quelques secondes**

MAIS ATTENTION ELLE NE DOIT PAS BOUILLIR
(elle “tournerait) et foisonnez-la énergiquement pour la servir

ET VOUS NE POURREZ PAS LA RESSERVIR APRÈS REFROIDISSEMENT

NOTES DIÉTÉTIQUES

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

Pour les “sans gluten” pensez à n’utiliser que vos épices “maison” vérifiées

Pour les “sans gras” avec du fraîcheur maison “sans gras” et une cuisson des aromates au FAO, ça marche parfaitement

Pour les “sans sucre” il y en a dans la tomate certes (4 grs et I.G 30), et un peu dans la compote de pommes LVC même si elle est “sans sucre” , mais ce n’est qu’un peu de sauce que vous ajouterez dans votre assiette
Faites votre calcul du jour

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A