



## MOUTARDE "à l'ancienne" de LVC

### Une recette d'ALIÉNOR d'AQUITAINE

La moutarde (le "mustum ardens" = "moût ardent") qui depuis le haut moyen-âge est le condiment le plus répandu est aussi très salé traditionnellement tant pour le goût que pour la conservation . Vous allez trouver sur la fiche : "MOUTARDE s LVC" de la moutarde "fluïde", fine .

Ici je vous propose une moutarde plus dense, la plus proche des versions anciennes que vous garderez dans votre plateau des "sauces" de LVC

#### INGRÉDIENTS:

Moutarde"s" en graines(note1)  
herbes fraîches du jardin.(note 3)  
vinaigre (note 5)  
Poudre de Perlimpimpin

du "fraîchet" maison( note 2)  
aromates (note 4)  
huile (note 6)  
piquant LVC

#### MÉTHODE:

Dans le moulin à épices de LVC, mettez vos graines de moutarde (note 1) et pilez légèrement En effet il faut qu'il y ait un peu de "farine" de moutarde laquelle va "lier" vos graines en formant une "crème" avec les autres ingrédients . Ajoutez de la poudre de Perlimpimpin et du piquant LVC

Dans un bol, mettez la poudre obtenue et délayez peu à peu avec plus ou moins de vinaigre (s) + une quantité idoine de votre fraîche bien frais .La pâte obtenue assez ferme et vous pouvez ajouter plus ou moins d'huile pour "fluidifier" plus ou moins votre moutarde



Vous devez conserver votre moutarde dans un bocal à couvercle vissé, mettez du film plastique étirable avant de visser le bouchon car sinon l'acidité de la moutarde "attaquerait" le métal du couvercle!

Refermez toujours votre moutarde après chaque usage et conservez là au frigo pour éviter qu'elle ne s'oxyde

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

Pour avoir des moutardes "sans aux épices :

Le curcuma donne une jolie piment fumé donne un rouge de d'épinard et de vert de bette plus du goût

NB :

Cette moutarde vous sera corsées, des niamaniamas



sel" mais pas sans goût, pensez

couleur jaune, le paprika ou au coucher de soleil , de la purée donne une teinte verte ... etc en

précieuse pour des sauces goûtus etc ...

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Souvent le plus difficile trouver des graines de différentes moutardes (blanche, blonde ou jaune un peu plus douce et la brune ou noire plus "corsée").

( note 2) Votre fraîcheur à vous peut donc être "0%" pour les "sans gras" . Choisissez la consistance de votre choix en l'utilisant plus ou moins bien "essoré"

(note 3) Pensez pour les herbes à des parfums connus comme l'estragon, le fenouil, la sauge, le thym ainsi que les de plus "classiques" (l'ail, les poivres, le piment-oiseau, par exemple) et les moins fréquentes comme les "menthes", le cresson ou la roquette , l'oxalis , la tagète, le tulbaghia Pensez aussi à des arômes moins connus tels que les fruits : testez le citron, l'orange et même la pulpe de pomme ...Pour ce faire il vous faut écraser au pilon dans votre mortier (ou passer au mixer ) la pulpe utilisée pour la mélanger dans votre moutarde

(note 4) Aromates : Vous pouvez aussi utiliser des graines de poireaux voir d'oignons ou de cressonnette très aromatiques : cela donne un parfum fort agréable . Attention aux graines "à semer" qui sont elles souvent traitées . Donc optez pour des graines "connues" : voir votre maraîcher, votre magasin habituel Et pensez aux épices !!!

( note 5) Vous opterez soit

- pour du vinaigre d'alcool (à cornichons le plus acide),
- pour du vinaigre de vin (blanc il colore pas la pâte est moins fort, rouge il est plus colorant et tannique),
- pour du verjus (jus de raisin vert en saison donne un petit goût très fin et moins acide)
- voir même du vin même des vins doux qui vont très bien mais ajoutez quand même un peu de vinaigre qui est utile , et pour le goût, et pour la conservation

(note 6) Les huiles , donnent du 'fondant" certes et si vous le souhaitez vous pouvez utiliser des huiles fortement parfumées (noix, olives) mais elles ne sont pas indispensables pour les "sans gras"

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas dans les recettes si vous n'en mettez pas ! Et ça ne sera pas "sans goût"

Pour les "sans gluten" ça passe très bien pourvu que vous vérifiiez vos épices

Pour les "sans sucre" certes il y a des hydrates de carbone dans la moutarde mais vu la dose utilisée à chaque fois dans votre dose consommée ça peu passer

Pour les "sans gras" , vous pouvez très bien vous passer d'huile et avec du fraîcheur 0% de M.G ça colle bien

Et puis vous connaissez ma formule :

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