



## BASE : LES PÂTES

### LES PÂTES Á LA PUTTANESCA

Tout dans la sauce ! L'histoire ?? Des "petites" dames italiennes très accortes récompensaient dit-on leurs fidèles clients ... pour qu'ils puissent revenir !! Lorsqu'ils étaient épuisés par tous les efforts fournis, avec les "moyens du bord", elles offraient une bonne platée de ces pâtes bien reconstituantes ... et néanmoins savoureuses. Heureusement que les "grandes" dames ignoraient l'origine de la recette : elle se serait perdue et ce serait bien dommage !

#### INGRÉDIENTS:

des pâtes.(note 1)	restes de volaille et leur sauce ( note 2)
crème fraîche (note 3)	fraîchet (note 3)..
oignons (note 4)	ail (note 4)
persillade LVC	tomates (note 5)
poudre "de marinage" LVC (note 7)	olives noires (note 6)
Poudre de Perlimpimpin	piquant LVC

#### MÉTHODE:

##### Préparer la sauce :

Coupez vos reste de viandes, de volailles etc ... en petits bouts bien petits (pas du haché quand même) . Si ce sont des restes gardez précieusement leur sauce de cuisson . Si vous en faites cuire pour le plat, découpez les morceaux à l'avance : ça cuira plus vite et le "jus" sera meilleur

Ajoutez les dans une jatte avec ail et oignons hachés finement (NB: vous pouvez les faire revenir dans un peu de corps gras mais si vous devez éviter le gras mettez votre haché d' aromates au FAO pour les pré-cuire)

Ajoutez une bonne cuillère de persillade LVC et ajoutez de la tomate découpée en petits carrés .

"Touyez" bien le tout . Ajoutez de la crème fraîche et du fraîche écrasé que vous pouvez "délayer" avec le jus de viande, voir un peu de lait si nécessaire pour que tout soit bien onctueux .

Vérifiez l'assaisonnement en poudre de marinage +poudre de Perlimpimpin +piquant LVC .

Il faut qu'effectivement la sauce ne soit pas trop courte ... mais pas trop longue non plus les pâtes ne doivent pas "nager" mais se "prélasser" au milieu de plein de bonne choses !

Mettez quelques instants au chaud en tournant pour que la sauce soit chaude quand les pâtes seront cuites. Bien évidemment vous pouvez réchauffer au FAO pourvu que vous tourniez de temps en temps pour que la chaleur se répartisse bien partout

##### Faire cuire les macaroni :

Nous avons choisi ici des macaronis mais ça marche avec n'importe quelles pâtes un peu rustiques :

Dans un grand volume d'eau bien bouillante (bien sûr pas de sel pour les "sans sel" ) ou bien meilleur, dans du bon "bulhon de LVC" bouillant :ça sera infiniment plus savoureux ! Faites cuire vos pâtes selon vos goûts:

"al dente" pour le goût actuel (et moins dangereux pour les "sans sucre" car leur I.G est moins élevé)

ou plus cuites si comme moi vous aimez les choses plus moelleuses ce sera très bien aussi .

Égouttez vos pâtes mais ne les "essorez" pas : un peu de jus de cuisson ne sera pas inutile lors du mélange avec la sauce

Dans un plat creux (genre sabot ou tian niçois ce sera encore mieux ) mettez vos pâtes bien mélangées avec la sauce chaude . Ajoutez un peu partout vos olives noires à la LVC

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

Mettez dorer dans un four chaud avec ou non un peu de râpé et/ou de la chapelure parfumée aux herbes de LVC ... ou rien du tout : les pâtes "de surface deviennent un peu "craquantes" et c'est pas mal non plus



Servez brûlant avec un mesclun italien avec des feuilles d'épinard et de la roquette . Testez avec un Chianti bien sûr mais aussi avec une bière brune ... et pour les "sans alcool" un "cocktail" jus de tomate avec du jus d'orange et/ou de citron ... vous verrez c'est plutôt bien!

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Délicieux avec des pâtes sèches classiques , c'est encore meilleur avec des pâtes fraîches ( mais pour le coup pas trop cuites) . Mais, sachez que si vous avez un reste de bonne pâtes de la veille, tout va bien . réchauffez les en les plongeant dans du bouillon bien bouillant et la suite de la recette sans changement

(note 2) Là aussi vous pouvez utiliser des restes de viandes sans problème . Sinon faites bien cuire la (ou les) viandes puis découper en très petits bouts .

(note 3) Crème fraîche épaisse et bon fraîcheur pour ceux qui ont droit au bon gras bien sûr c'est excellent. Mais pour les "sans" ce n'est pas un problème, optez pour du fraîcheur maison à 0% de M.G et du lait écrémé ce sera tout à fait correct .

(note 4) Il ne faut pas hacher ails et oignons mais les couper en petits bouts (surtout si vous aimez les retrouver sous la langue!) . Vous pouvez les mixer si vous préférez .

(note 5) Si c'est la saison le mieux c'est des tomates fraîches mais sinon vous pouvez égoutter des tomates en boîtes (que vous avez faites à la saison) et n'utiliser que la pulpe en cubes (la peau serait dure)

(note 6) Pour les "sans sel" n'oubliez pas de "préparer" vos olives mode LVC . A savoir faites bouillir de l'eau, plongez vos olives dénoyautées laissez un ou deux bouillons et égouttez soigneusement . Recommencez la manoeuvre et ensuite mettez-les dans du lait glacé. Puis essuyez-les bien dans du papier chiffon avant usage . C'est bien sûr pas "sans sel" mais ... par gourmandise..

(note 7) poudre de "marinage" LVC = poudre de "fumage LVC" votre poudre à vous pour enrober les pièces que vous souhaitez fumer ou mariner . Et voyez les fiches "poudre de Perlimpimpin"



### NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" faites bien attention bien sûr aux olives ( voir note 6) mais pour le reste de la recette il n'y a pas de sel donc vous pouvez utiliser le reste de la recette sans changement

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

Pour les "sans gluten" n'utilisez que des pâtes "sans gluten" et vos épices "maison" vérifiées . Sinon faites des spazels "maison" avec vos farines "sans gluten" . Extra avec de la farine de riz ou de sarrasin par exemple

Pour les "sans gras" . Bien sûr vous utilisez votre fraîcheur 0% de M.G et oubliez la crème c'est élémentaire . Pensez à ajouter un rien de bouillon de légume cuit avec des gombos: cela donnera un peu de moelleux à la sauce .

N'oubliez pas que les olives ... on fait de l'huile avec !! Alors bien sûr oubliez-les aussi ! Testez à la place des olives, des morceaux de pruneaux pour le coup d'oeil ... et le goût ! C'est étonnant mais ça marche bien . Pour le reste ça ira parfaitement

Pour les "sans sucre" ne parlons pas bien sûr de "pâtes régime" mais sachez que ça marchera aussi avec des bâtonnets de courgette ou de citrouille cuits à la vapeur (ou au FAO) mais encore "croquants" . Vous les accompagnerez avec de la bonne "sauce puttanesca" bien corsée et avec plein de "garnitures": profitez-en vous qui avez droit à la crème, etc... Cela vous fera un délicieux dîner . Je sais c'est pas pareil mais

vous connaissez ma formule :

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