



## SAUCE INDIENNE

Une petite sauce simple qui donnera à un légume vapeur, à une grillade (poisson ou viande quels qu'ils soient) un petit goût "d'ailleurs" ... et que vous aurez toujours sous la main pour quelques jours lors de sa fabrication mais que vous pourrez aussi mettre en "boîtes" comme d'habitude pour l'utiliser toute l'année!

### INGRÉDIENTS:

farine (note 1)  
aubergine (note 3)  
échalote (note 4)  
un peu d'huile de sésame (note 5)  
curry (note 5)

[boulhon LVC](#) (note 2)  
ail (note 4)  
poireau (vert) (note 4)  
[et/ou du ghee.](#)(note 5)  
[Piquant de LVC](#)

### MÉTHODE:

Enlever le pédoncule (la queue) de l'aubergine (note 3) et la marque de la fleur à l'opposé de la queue. Vous ferez "fondre" votre aubergine (vapeur ou FAO) entière . Laissez refroidir dans sa peau . A froid vous récupérez la pulpe que vous mixez finement . Mais vous pouvez garder l'ensemble du fruit et le mixer : se sera même plus parfumé mais moins joli ?? de couleur

Chauffez le "bulhon" tout prêt et tenez-le au chaud

Hachez très finement votre mélange (1/2 aulx, 1/2 échalotes) + votre vert de poireaux : voir (note 4). Ne pas trop "piler" vos aromates, juste coupés en très petits bouts. Si vous le pouvez faites les bien "fondre" et dorer dans un peu de ghee ou/et d'huile de sésame.(note 5).

Lorsque c'est bien doré ,"singez" (saupoudrez) de farine de votre choix (note 1) . Et laissez plus ou moins "roussir" au goût . Versez du boulhon bien chaud en tournant vigoureusement.

Ajoutez la pulpe d'aubergine et "touillez" vigoureusement

Laissez "gourgouler" jusqu'à une consistance idéale de la sauce.Assaisonnez de curry (note 5) selon vos goûts + du Piquant de LVC .

Sortez vos "[couteau à épices](#)", "[culler a testar](#)" ou votre "[potiot à testar](#) " et "TESTAT"  
( GOÛTEZ et RE-GOÛTEZ)

**Vous pourrez toujours en rajouter pour corser les épices mais vous ne pourrez pas en enlever .**

Versez dans votre pot, posez un film étirable avant de visser le couvercle pour éviter tout risque d'oxydation . Ne ranger au frigo qu'absolument froid

Utilisation : Prélever la sauce utilisée avec une cuillère absolument propre et dès la fin de l'utilisation, remettez-la au frigo . Vous aurez une utilisation optima pendant une bonne semaine minimum.

### **Secouez vivement la sauce avant le service pour la re-emulsionner**

NB : Lorsque votre sauce sera prête vous pouvez comme nous en avons déjà parlé, vous pouvez verser la sauce bien bouillante dans des petits pots à couvercle à vis stériles remplis en laissant 1 cm d'air, au-dessus . Vissez à fond le couvercle. Et retournez-le sur un linge . NE PAS TOUCHER jusqu'à complet refroidissement . Vous aurez X "boîtes" d'avance à ranger dans vos "réserves" pour les "ZOKAZOU".

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

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Farine ??? Vous pouvez choisir la farine de votre goût mais testez la farine que vous fabriquerez à partir de lentilles dans votre "[moulin LVC](#)" si vous n'en trouvez pas . C'est typique de l'Inde alors amis "sans gluten" profitez-en c'est le "top pour vous"

(note 2) Si vous en avez, optez pour un "boulhon" de légumes le plus parfumé possible : le goût de votre sauce viendra aussi de lui

(note 3) Vous pouvez prendre n'importe quelle aubergine pourvu qu'elle soit bien ferme et bien brillante : donc bien fraîche. Sachez que si elle est plus mûre elle sera pleine de graines qui deviennent dures avec "l'âge" tenez-en donc compte si vous avez des problèmes de diverticules . Toutefois, vous pouvez toujours utiliser un bon vieux moulin à légumes de Mamy pour passer votre pulpe : il retiendra ses graines Toutefois si votre mixer est suffisamment puissant elles seront bien pulvérisées ... et il faut le reconnaître c'est en grande partie le goût de noisettes de votre future sauce

(note 4) Choisissez ici moitié-moitié des aulx et des échalotes les plus "marqués" possible. Si vous en trouvez, choisissez de la petite échalote grise ("moches" oui, mais typiques). Pour les oignons les plus parfumés seront les meilleurs !

(note 5) Vous pouvez utiliser du ghee ([voir la fiche LVC ainsi que celle du beurre clarifié](#)) : c'est plus "typique" de la cuisine hindou . Mais si vous avez un peu d'huile de sésame cela marchera très bien pour cette sauce. Vous pouvez aussi utiliser les deux

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en a pas mis!

Pour les "sans gluten" avec des farines "sans gluten" (dont celle de lentilles donc) et des épices vérifiées il n'y a plus de problème

Pour les "sans sucre" : certes il y a des traces de sucre dans l'aubergine et les aromates mais ce n'est pas grave . Vous pouvez ne pas utiliser de farine de lentilles et utiliser la pulpe d'aubergine plus "sèche" pour que la sauce est une "tenue" minimum . Et puis ce n'est qu'un peu de sauce dans votre assiette ...

Pour les "sans gras" , cuisinez les aromates au FAO comme l'aubergine . Mélangez à froid la farine de lentilles dans la "bulhon" de légumes . "Montez" ce "jus" peu à peu en tournant dans une casserole au bain-Marie . La base de sauce s'épaissira et vous y touillerez la purée de légumes et d'aromates . Et ça marche parfaitement . Mais pour le goût, si vous le pouvez , mettez quelques mini-gouttes de [ghee](#) ...ou d'huile de sésame pour le parfum . Je sais c'est pas pareil mais

vous connaissez ma formule :

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

**ASTUCE** Pensez à noter sur le bocal son contenu car certaines sauces se ressemblent beaucoup : utilisez simplement un marker. Votre bocal vide passera même à la machine à laver la vaisselle et pourra contenir sans problème une nouvelle sauce