



SAUCE VERTE LÉGÈRE mode LVC

Cette sauce "légère aux herbes vertes" en saucière sur la table se mariera aussi bien avec les légumes nature (riz, pommes de terre etc), les grillades de viandes ou de poissons en apportant un aimable contraste chaud-froid, piquant-doux selon le choix que vous ferez des ingrédients .

La technique est très simple mais il vous faut impérativement "tester" les proportions de vos mélanges d'herbes avant de vous lancer dans la confection de plusieurs pots de sauce. Pensez qu' un excès d' un des éléments peut tout "fotet pel sol" (traduisez : "flanquer par terre") .

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

vous aurez gagné du temps et du Bonheur !!

INGRÉDIENTS :

laitage (note 1)

[poudre de Perlimpimpin pour ss sel](#)

gousses d'ail en "purée"

herbes fraîches (note 2) ♥♥♥

[un piquant LVC](#) ou/et [huile de hibou en colère](#)

moutarde LVC ([voir fiche](#))

du citron frais

échalote en "purée"

[vinaigre \(s\) de LVC \(note 3\)](#)

un peu de bouillon LVC

MÉTHODE :

Dans un sac de plastique mélanger les épices et assaisonnements (voir notes techniques) .

Dans un bol fouettez le fromage blanc, le yaourt ou la crème choisie pour " l'alléger" au maximum .

Hachez les herbes fraîches . En hiver vous trouverez quand même du persil,(moins bon je vous l'accorde que celui du jardin au Printemps certes), pensez au céleri en branche ou aux plumets des fenouils sudistes, à quelques feuilles de roquette, du cresson, de la fane de navets ou de la feuille de moutarde japonaise (le wasabi qu'on trouve souvent maintenant en grandes surfaces) pour leur couleur ... et leur "tonus" car (si vous les aimez) ces légumes donneront une petite "fraîcheur" à votre sauce bien agréable .

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



Ajoutez la moutarde LVC, ainsi que les "purées" d'ail et d'échalote : selon la force désirée finale

mais il en faut quand même suffisamment pour relever la sauce . Bien mélanger avec les poudres sèches qui doivent être bien réparties partout



Comme toujours "TESTAT",

ET

(GOÛTEZ et RE-GOÛTEZ)

Tout en douceur, en relevant depuis le fond de la saucière , mélanger avec la crème mousseuse :
vous avez fini : votre "sauce verte légère " est prête!

Pas trop difficile n'est-ce pas ???! Tenue au frigo elle "tiendra" 2 ou 3 jours dans un bocal à couvercle à vis (sous un film étirable qui empêchera toute oxydation) sans perdre ses qualités gustatives : parfois même avec certaines plantes elle gagne en "caractère"

TRUC : Ne "réajustez" l'assaisonnement qu' au bout d'un moment : il faut laisser aux arômes le temps de se marier, de se fondre, de se sublimer les uns les autres .

T.S.V.P --->



C'est vrai que si vous n'avez pas de problème de "gras" optez pour la crème fraîche : c'est ... c'est ... autre chose .
Un vieux cousin, Grand Athée devant l'Éternel, aurait dit :
"- C'est un Jésus en culotte de velours qui me réconcilierait avec le Bon Dieu !" ... Bien que la formule soit "osée", elle dit assez bien ce qu'elle veut dire ...!!

Et puis il y a les "versions" mélangées

Toutefois je reconnais qu'une version plus "soft" sera tout aussi agréable à déguster ... qu'à digérer . Alors profitez-en pour utiliser la version la plus légère !

Votre sauce sera plus au moins fine selon le hachage des herbes ... et les ingrédients "de base" mais vous pourrez toujours ajouter soit du "bouillon de légumes mode LVC" ou de la crème fleurette , voir du lait (entier, demi-écrémé , voir du lait écrémé selon vos régimes et pour obtenir une sauce plus ou moins fluide

SERVICE :

Vous pouvez arroser vos légumes , votre poisson ou votre viande avec votre "sauce" ... mais mettez-la plutôt en saucière à part (ou dans de petits brocs individuels afin de permettre à chacun d'utiliser la dose qu'il souhaitera)

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) LAITAGE : fromage blanc (votre "fraîchet" à vous) ou yaourt ou ... crème : plus votre laitage sera ferme, plus votre sauce aura de "corps ", plus elle sera épaisse

Dores et déjà parlons du fait que pour des sauces "légères" on optera de préférence pour des fraîcheurs, des yaourts voir des "crèmes" ALLÉGÉES . Ce qui ne veut pas dire qu'ils sont "sans tout", juste qu'ils sont écrémés, allégés en corps gras suite aux modes antérieures qui voulaient qu'on ne consomme pas de "corps gras qui faisaient grossssssssssir" . Depuis, heureusement on s'est aperçu qu'un minimum de "bons" lipides (comme des "bons" sucres du reste!) étaient nécessaires à notre organisme (en particulier à notre cerveau... et oui!) donc pas d'extrémisme est une bonne méthode ... comme toujours la moyenne, la sagesse

Ici optez donc pour des laitages "légers" et votre sauce n'en sera que plus légère !

(note 2) Vous pouvez donner libre cours à votre imagination dans le choix de vos herbes mais faites attention aux mélanges "étonnants" voir "détonnants" . Choisissez une épice ou une plante "dominante" et mariez les autres pour renforcer la "note" dirait un "nez" créateur de parfum .

Vous n'êtes pas sûre ??, Faites chauffer la lame de votre "couteau à épices" (voir fiche) "à blanc", prenez un peu de votre mélange , secouez la lame et goûtez avec votre doigt le mélange refroidi avec le "fond" de sauce que vous avez choisi : plus il y a de "gras" dans la "base" plus vos parfums vont "monter".

Pensez à la fabrication des parfums (les vrais) on "récupère" leurs essences sur de la cire grasse qui les absorbe davantage avant de les distiller c'est vous dire ...

Pensez également que autant les poissons aiment les parfums anisés (agastache, anis étoilée, anis vert, cumin...) ,

déjà les viandes blanches les aiment beaucoup moins (voyez du côté des estragons, herbes à curry, marjolaine , curcuma et même cardamome verte)

quant aux viandes rouges, elles détestent et préfèrent les odeurs chaudes (piments, poivrons, oignons , herbes de Provence , tagètes, macis, cannelle, etc...)

Alors , le secret ??? Goûtez et re-goûtez : si vous aimez il y a de grandes chances que ceux que vous aimez aiment à leur tour !

DES exemples ?

le saumon adore les herbes "nordiques (aneth (le fenouil bâtard), la rue (attention petites touches car c'est "fort" et **déconseillé formellement aux femmes enceintes**),

T.S.V.P --->

les graines de stéllaire (poivre de Damas), celles de papaye ainsi que le mélange poivres + diverses graines de moutarde se marient avec les volailles bouillies ou grillées

ET j'avais une amie qui mettait de la cannelle dans toutes ses viandes rouges grillées ce qui était presque "classique" par rapport à ses rillettes de saumon ... qu'elle seule peut faire comme ça !

ENFIN ♥♥♥ un truc pour un cas d'urgence : sortez votre "boîte" [de persillade de LVC fraîche du frigo](#) et servez-vous en comme mélange d'herbes !

(note 3) Pour les vinaigres vous avez un grand choix (voir entre autres [la fiche vinaigres et vinaigrier](#)) mais là aussi **pensez à "accorder" le vinaigre parfumé mode LVC que vous choisiriez avec les herbes que vous allez utiliser**

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en met pas !

Pour les "sans gluten" pensez à vérifier que vos épices non "maison" sont bien "sans blé" ou "produits amylicés": maintenant le Commerce est obligé (du moins théoriquement) de faire figurer les contenus des produits vendus .

Pour les "sans sucre" si vous n'en mettez pas il y en aura pas !!!

Pour les "sans gras" bien sûr que votre fraîcheur 0 % à vous, du fromage blanc 0% ou du yaourt 0% d'office et pas de crème bien sur voir (note 1) .Pour le reste tout est permis ! Mais si pour une fois, tout le monde opte pour un laitage plus léger, le résultat sera quand même très bon ... et vous serez "comme tout le monde"

aussi je change un peu ma formule :

ON FE CA KOI KON VEU AVE CA KOI KON A