



SAUCES AVEC DES FRUITS

SAUCE POTIRON mode LVC

C'est une sauce d'hiver, à une période où le jardin est vidé de tous ses parfums et avoir un fruit-légume frais qui permet d'avoir plein de vitamines et de bons oligo-éléments en profitant d'un produit bien goûteux c'est une chance !

Vous en doutez ? Hé oui c'est un fruit, la preuve : il est plein de graines que vous ferez sécher et qui, ressemées l'an prochain, vous redonneront ... des potirons !!!

INGRÉDIENTS:

du potiron (note 1)

échalote (note 2)

[huile du hibou en colère](#)

[Perlimpimpin d'herbes pour « sans sel »](#)

ail (note 2)

oignons (note 2)

branche d'estragon(note 3)

[beurre clarifié](#) ou huile (note 4)

MÉTHODE:

La citrouille ou le potiron :

D'aimables « cousins » mais ce ne sont pas des « frères-siamois » . Il y a des dizaines de citrouilles, courges et potirons divers qui ont des aspects très différents : grosses boules aplaties , gros boudins , des « choses » énormes et des petits fruits ... et je ne vous parle pas des couleurs qui varient presque à l'infini !!

Mais surtout la chair de chacun de ces fruits a un goût différent . Alors votre challenge c'est de mettre au mieux les qualités du vôtre en valeur

Mais vous aurez cueilli dans votre jardin et gardé soigneusement sur un plateau de bois retourné « **votre** » citrouille . Sa queue est sèche : elle est à point . Donc comme elle est digne de servir à Cendrillon pour son carrosse, vous n'allez pas tout manger d'un coup !

Nous allons donc préparer d'abord votre fruit.. (ou vos fruits) pour ne rien en perdre car ceux-là vous en connaissez les qualités biologiques !!

PRÉPARATION DU FRUIT :

Pour pouvoir éplucher plus facilement les morceaux , dans tous les cas commencez par couper des tranches dans votre fruit :

- comme des parts de tarte pour les citrouilles de la queue jusqu'au trognon de l'autre côté
- des grosses rondelles dans les « courges » longues

Pour éplucher les fruits les plus durs, sortez donc vos [découpoirs de LVC](#) . La tranche mise à plat, vous détacherez facilement la « croûte », la peau, avec un couteau aiguisé

Coupez vos tranches en morceaux de taille proche afin que la cuisson soit homogène .

Pour la cuisson vous opterez selon la quantité :

Cuisson à la vapeur « classique » sur une grille, un panier au-dessus de l'eau bouillante
cuisson dans votre « cocotte-minute : le plus rapide elle peut même être trop rapide
cuisson dans la cocotte de FAO de LVC pour une petite quantité

DANS TOUS LES CAS SURVEILLER UNE JUSTE CUISSON
VOUS DEVREZ FAIRE UNE PURÉE, PAS DE UN JUS GLUANT

T.S.V.P -->>

Égouttez votre fruit : vous n'allez utiliser que la pulpe , mais ne jetez-pas le jus !!! .

Faites-le bien bouillir, au besoin laissez-le plus ou moins réduire, et versez-le dans des bouteilles avec couvercles à vis stérilisées . Fermez à fond . Retournez tête en bas et laissez refroidir sans les toucher. Vérifiez demain : Elles sont bien fermées donc stériles .

Néanmoins ce ne sont pas des conserves "vraies" . Elles ne tiendront pas aussi longtemps et surtout vous vous en servirez très vite et donc elles n'auront pas le temps de perdre leur parfum !

Vous voici avec des « réserves » de « bouillons » de légumes à ranger dans votre « ricantou » pour des recettes futures

Revenons à la pulpe cuite :

Réduisez en purée, en coulis votre fruit . Mettez de côté de la pulpe pour un potage d'un soir (une louchette par personne) et bien sûr réservez de quoi faire votre sauce

Il vous reste de quoi faire juste quelques « potiot » de réserve pour les « zokazou » ? Utilisez la méthode « express » de LVC . Versez votre pulpe bien bouillante dans des « potiot » avec couvercles à vis et bien stérilisés . Fermez à fond . Retournez tête en bas et laissez refroidir sans les toucher. Vérifiez demain : ils sont bien fermés ? donc stériles . Voilà de quoi faire plus tard plein de futures sauces ou autres produits (potages, boissons, etc ..)

Il vous en reste vraiment beaucoup ? Tout va bien . Faites des « boîtes » que vous utiliserez plus tard ; voir la fiche « [conserves de LVC](#) » . Comptez une bonne 1/2 heure de cuisson à partir de l'ébullition : ces boîtes sont des conserves "vraies". Si possible au frais et "au noir", elles peuvent attendre des années votre "bon vouloir" ,

Les aromates (note 2) ♥ ♥ ♥

deux écoles :

vous les faites (note 2) « revenir » hachés fins soit dans du ghee ou un mélange d'huile d'arachide (ou colza) (voir note 4) . puis vous écrasez finement le tout

soit vous les « écrabouillez » finement "à froid" avec votre mortier (ou bien sûr votre mixer!) : sans cuisson : il n'y a pas de risque pour les « sans gras » dans ce cas mais, ATTENTION cette "purée" crue a beaucoup de force : il en faut peu pour un usage immédiatement **ET** la sauce se conservera moins longtemps au frigo.

soit, si vous voulez vous servir de la sauce plus longtemps, faire cuire vos aromates écrasés dans la cocotte de LVC dans votre cher FAO . Mélangez les deux préparations à chaud : la sauce "tiendra" plus longtemps au frigo

Montage

Mélangez votre purée de potiron avec les aromates et bien mélanger . Assaisonnez maintenant avec [Perlimpimpin d'herbes pour « sans sel »](#), Revoyez au besoin la fiche « [orgue à épices](#) » elle peut vous aider.

Pour [l'huile de hibou en colère](#) méfiez-vous, vous le savez c'est ... corsé ! Mélanger et GOÛTER
Vérifiez l'assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) : vous pourrez toujours rajouter pour corser des épices mais vous ne pourrez pas en enlever.

Pensez que vous pouvez ajouter juste assez de « bouillon » pour avoir la juste fluidité de votre sauce . Attendez que la sauce soit bien chaude et mettez dans votre pot. Vissez le couvercle (avec son film étirable de protection contre l'oxydation). Lorsque la sauce sera refroidie vous pourrez la stocker au frigo

Dès la fin de chaque utilisation, remettez-la vite au frigo . Vous aurez une utilisation optimale pendant une semaine bien fermée dans un frigo froid

T.S.V.P -->>

N B : Si vous en avez beaucoup, réchauffez et **donnez quelques tours d'ébullition** . Versez dans des bocaux (vos « cacas », vos « boîtes ») bien stériles, vissez le couvercle et retournez . Ne touchez plus les bocaux jusqu'à complet refroidissement . Vous avez maintenant des réserves dans votre « ricantou » ... pour les « Okazou » . Vous pouvez même les stériliser "classiquement" si vous en avez assez

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Vous pouvez utiliser du potiron "classique" mais aussi un de ses cousins le potimarron, qui est à la fois plus "sec" (donc que vous n'aurez pas à faire "réduire" pour avoir une bonne onctuosité), mais il est aussi un peu plus parfumé . Son parfum de châtaigne peut être gênant pour une sauce pour le poisson . Le potiron lui, plus "acide" et moins sucré sera délicieux avec le dit-poisson

(note 2) Choisissez ici des aulx, des échalotes et des oignons aux goûts marqués . Pensez en particulier à la petite échalote grise pas jolie mais avec un arôme si net ! Votre sauce étant douce par nature il faut la "relever" ... mais un peu il ne faut pas la "dénaturer" par trop d'apports de goûts forts

(note 3) Si vous n'avez pas d'estragon frais, oubliez le sec : il ne donne rien ici

(note 4) Vous pouvez utiliser du ghee ([voir la fiche LVC ainsi que celle du beurre clarifié](#)), ou tout simplement un peu de beurre fondu mais sinon peu d'huile d'arachide (ou de colza) seront bien pour faire dorer vos aromates

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en n'a pas mis et pour les "sans gluten" avec des épices vérifiées il n'y a plus de problème

Pour les "sans sucre" : certes il y a un peu de sucre dans le potiron mais c'est très peu (2.5 à 3;6%) . Et puis ce n'est qu'un peu de sauce dans votre assiette ...

Pour les "sans gras" voyez l'alinéa (♥ ♥ ♥) sur les aromates sans cuisson et avec cuisson au FAO de ces derniers . Je sais c'est pas tout à fait pareil mais c'est très bon quand même .

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

T.S.V.P -->>

SAUCE POTIRON PIQUANTE et SAUCE POTIRON PIQUANTE ET MIEL

Les deux recettes qui suivent sont "dérivées " de la précédente mais vous pourrez vous aussi à partir de ces recettes "extrapoler" en jouant avec les épices : revoyez [la fiche de l'orgue à épices](#) qui vous aidera à "varier" les goûts donc les plaisirs

SAUCE POTIRON PIQUANTE

Reprenez donc la fiche du-dessus : vous forcerez sur l'huile de hibou en colère , mais raisonnablement quand même AVEC MODÉRATION en ajoutant goutte à goutte et au fur et à mesure vous GOÛTEZ avec votre "[cuiller a testar](#)" ou votre "[potiot a testar](#)".

Je vous propose d'ajouter de la menthe fraîche si possible bien écrasée au mortier avec de l' écorce d'orange amère (à petites doses!) . Mais si votre calamondin a des fruits (c'est meilleur), écrasez-en au pilon dans votre mortier et "dosez" dans votre sauce au fur et à mesure afin de vérifier que l'assaisonnement vous convient

et bien sûr au fur à mesure vous GOÛTEZ avec votre "[cuiller a testar](#)" ou votre "[potiot a testar](#)" jusqu'à l'obtention de la sauce idéale

UTILISATIONS :

Avec des viandes rouges grillées ou rôties ou des poissons "blancs" (colin, lotte, merlan) . Marche aussi pour "tonifier" des purées de légumes "douceâtres" comme les pommes de terre, la patate douce ... ou les pâtes

SAUCE POTIRON PIQUANTE ET MIEL

Reprenez donc la fiche du-dessus : vous ne forcerez pas sur l'huile de hibou en colère , mais raisonnablement en ajoutant goutte à goutte et au fur et à mesure du miel (si possible du miel de châtaignier car il est plus "typé") , selon que vous souhaiterez une sauce plus ou moins piquante , vous GOÛTEZ avec votre "[cuiller a testar](#)" ou votre "[potiot a testar](#)".

Toute la subtilité de cette sauce tient au "jeu" entre le piquant et le sucré : c'est votre sauce , c'est vous qui choisissez !

UTILISATIONS :

Avec des viandes blanches (veau, volailles) à l'anglaise ou vapeur ou des poissons "rouges" (bonite, thon, saumonette) grillés ... voir du maquereau grillé.

Marche aussi pour rendre plus "moelleuses" les sauces de salades, voir relever tout en douceur le riz (vapeur ou frit) . Elle se marie bien avec les carottes et la betterave rouge ou les petits radis roses braisés

ET pour les deux sauces comme pour la sauce de base

NOTES DIÉTÉTIQUES sont très proches

Pour les "sans sel" étant donné qu'on en a pas mis tout va bien !

Pour les "sans gluten" avec des épices vérifiées il n'y a plus de problème ni dans un cas ni dans l'autre

Pour les "sans gras" voyez l'alinéa sur les aromates (dans la fiche de base ♥ ♥ ♥) sans cuisson et avec cuisson au FAO de ces derniers . Cela vous permettra d'avoir presque "LES" mêmes sauces que tout le monde ...

T.S.V.P -->>

Pour les "sans sucre" : certes il y a un peu de sucre dans le potiron mais c'est très peu (2.5 à 3;6%) . Et puis ce n'est qu'un peu de sauce dans votre assiette pour la sauce piquante que vous adopterez de préférence ...

Pour celle qui contient du miel, vous le savez ce n'est pas votre ami (70 à 82 % de glucides !! et I.G entre 45 et 50 pour le châtaignier qui n'est pas le pire!!) . Vous l'avez compris la deuxième recette ne sera pour vous qu'à condition d'en "consommer qu'avec "modération", selon la formule consacrée et d'avoir la main très légère sur le miel ... Je sais c'est pas tout à fait pareil

mais c'est très bon quand même . !

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A