



Si vous avez le moindre souci appelez “la vieille chouette” au secours : la.vieille.chouette@wanadoo.fr

HOUHOU !!

Il existe des milliers de livres de cuisine infiniment mieux faits que ce modeste dico . Ce n'est juste que les fiches culinaires , bricolages pour la maison et autres que je vais juste vous classer ... au mieux par ordre alphabétique pour vous permettre d'utiliser facilement mes fiches à moi

Ce petit “mémento”?, une vieille chouette l’a écrit pour vous aider à vivre “comme tout la monde” votre vie bouleversée par la maladie ... et surtout à pouvoir “partager” votre table, votre “chez-vous” avec les amis et ne plus vous sentir le “mouton à 5 pattes”

J’ai surtout essayé de vous rendre plus facile de chercher la “doc” dont vous avez besoin . Le site :”lavieillechouette.com”que j’ai créé, il y a bien longtemps maintenant, devient très lourd sur Internet .Je m’acharne à le compléter des “nouveautés” au fur et à mesure de leur création .et c’est très difficile car je ne suis pas informaticienne et que je ne suis pas née avec “du Web dans mon biberon”.

Or qu’on le veuille ou non, les écrans ont envahis nos vies: tablettes, téléphones, télévisions, ordinateurs etc...: ON N’Y COUPERA PLUS ! Mais j’essaie d’aider les “sans” d’aujourd’hui . Je vais essayer de rendre accessibles ... (et je l’espère sympathique) pour les autres “vieilles chouettes” et les “jeunes hiboux”, pour les “jeunes chouettes” et “vieux hiboux”, les plaisirs du “fait maison”.... Allez, faisons “moderne” du “home-made”...

Tant que possible on utilisera que des produits frais, des “boîtes” maison, même des outils, voir des “trucs maison”. L’objectif est que votre contrainte, votre régime à vous, soit le moins pesant possible ... car sinon on ne supporte pas la “pression” sur la durée. Finalement la cuisine des “sans”, vous allez voir c’est tellement agréable, économique, facile et rapide ! Et pourtant c’est tellement bon à partager...

L’astuce de base pour avancer ?? : faire “CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A”,
ma formule que vous connaîtrez bien vite vous verrez .

HOUHOU

le truc 1 de ce livret : Dorénavant lorsque vous trouverez dans le texte une **adresse** le plus souvent en violet ou en bleu, normalement en cliquant vous vous trouverez au bon endroit

Mais je ne peux vous refaire toutes les fiches anciennes d’un coup aussi, si ça marche pas copiez bien exactement l’adresse dans votre recherche à vous et vous trouverez sur le site ce que vous cherchez

QUELQUES RÈGLES DE BASE:

Au départ

Ne choisir dans les produits “autorisés” en priorité et que **ceux que vous aimez** ainsi vous éloignez tous risques de “dérapages” désagréables

Vous trouverez plein de “nouveautés” pour vous sur le site . Ne testez au début **qu’à petites doses** pour savoir si vous aimez avant de vous lancer dans la fabrication de 50 “boîtes” de “pommatouille de LVC” par exemple si vous êtes allergique à la tomate ou à la pomme .

Souvent **ayez recours à un “essai”** est largement facilité par l’utilisation :
de la “**cuilher à testar**” (la cuillère à goûter”)

adresse :<http://www.lavieillechouette.com/pdf%20bricolages/culhier%20a%20testar.pdf>

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

et

Si vous avez le moindre souci appelez “la vieille chouette” au secours : la.vieille.chouette@wanadoo.fr

ou le “**couteau à épices**” (lequel sert à “doser” les épices utilisés dans votre préparation) ou par exemple .

adresse <http://www.lavieillechouette.com/pdf%20bricolages/couteau%20a%20epices.pdf>

ou le “potiot a testar”

adresse <http://www.lavieillechouette.com/pdf%20bricolages/potiot%20a%20testar.pdf>

Il existe sur le site de la vieille chouette un certains nombre de “livres” que vous pourrez consulter en recopiant l’adresse internet sur votre système de recherches à vous comme indiqué au **le truc 1** au dessus .

Vous trouverez partout mon petit “truc” à moi “recherche” *Sachez qu’il ne marche pas toujours* (pardon mais soyons plus réaliste, pas très souvent) car je ne suis pas une informaticienne et c’est juste un petit plus ??? Pensez à **recopiez le titre exact** (souvent en bleu ou violet quand c’est récent) du livre ou de la fiche que vous cherchez

Inversement en cherchant **dans chacun des “livres”** de LVC par ordre alphabétique vous retrouverez le maximum de documents, de recettes

Et comme toujours, si ce n’est pas encore complet, si la recette n’est pas tapée, demandez-la moi et je vous l’enverrais au plus vite en utilisant un des numéros magiques : **06.18.42.92.03 ,ou 06.86.98.40.44 ou 05.63.63.10.63** où vous trouverez toujours du secours ... si je peux !

adresse <http://www.lavieillechouette.com/contact.htm>

“VOS LIVRES”

BRICOLAGE // TRUCS PRATIQUES et DIVERS

Utile tout le long de ce livre

Les lexiques : ici vous trouverez un petit “lécic” des mots occitans que j’ai utilisés car les mots d’ici sont tellement expressifs qu’ils remplacent parfois les mots français même s’ils sont plus précis :

adresse <http://www.lavieillechouette.com/001%20LEXIQUES.htm>

LA BOITATOU comme son nom l’indique vous y trouverez de tout au fur et à mesure de mes travaux donc dans l’ordre chronologique . Le dernier travail en premier et en reculant vous retrouverez depuis plusieurs années mais sachez que ce “livret” est assez récent mais il correspond le plus aux événements . En somme, un peu comme votre journal télé de LVC

adresse <http://www.lavieillechouette.com/boitatou.htm>

Un livre des bidules pratiques fera parfois double emploi avec les deux premiers livres cités mais là aussi, dès que je pourrais je regrouperais tout cela mieux ... mais dès que je pourrais

adresse <http://www.lavieillechouette.com/bidules%20pratiques.htm>

les balades : le fichier le plus en retard car ce pays est plein de merveilles souvent bien cachées mais venez et nous vous les ferons découvrir avec tellement de plaisir ... mais comme toujours je manque de temps pour taper et vous le savez je ne suis pas dactylo pour un sou . Et je vois que ça ne s’améliore pas avec l’âge !

adresse <http://www.lavieillechouette.com/balades.htm>

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

Pour retrouver des **astuces et techniques en bricolage**: regardez le fichier :
adresse <http://www.lavieillechouette.com/Trucsenbricolage.htm>

les ateliers : peut-être les moins fournis pour le moment mais promis je m’en occupe mais il y a quand même déjà plein de choses que vous complétez utilement avec le “livre des trus en bricolage” au dessous

adresse <http://www.lavieillechouette.com/ateliers.htm>

ainsi que les trucs adresse <http://www.lavieillechouette.com/Trucsenbricolage.htm>

et puis ce qui touche directement à la cuisine --->>>

CUISINE

Pour tous les dossiers, les “fiches” et les livres de LVC : Pensez à **recopiez le titre exact** (souvent en bleu ou violet quand c’est récent) du dossier, de la fiche ou du livre que vous cherchez

Inversement en cherchant **dans chacun des “livres”** de LVC **par ordre alphabétique** du principal élément , vous retrouverez le maximum de documents, de recettes

Pour les **dossiers de cuisine** j’ai été obligée de créer plus de “livres” car la matière est fort dense <http://www.lavieillechouette.com/cuisine.htm>

Vous devriez commencer par regarder le fichier des : “**trucs en cuisine de LVC**”, où vous trouverez plein d’idées très utiles adresse internet :

adresse <http://www.lavieillechouette.com/trucsen cuisine.htm>

ainsi que <http://www.lavieillechouette.com/bidules%20pratiques.htm>

les **cahiers de cuisine** ne sont plus très à jour, il y manque plein de choses mais là aussi j’ai le projet de vous “refondre” tout cela ... dès que possible

adresse <http://www.lavieillechouette.com/cahiersdecuisine.htm>

Une table des matières : très incomplète pour le moment mais vous la trouverez

adresse <http://www.lavieillechouette.com/LISTE%20DES%20RECETTES.htm>

Apéros et niamaniamas divers

adresse <http://www.lavieillechouette.com/LISTE%20DES%20RECETTES.htm#>

<http://www.lavieillechouette.com/LISTE%20DES%20RECETTES.htm#%E2%80%9CNIAMA%20NIAMAS%E2%80%9D%20et%20AP%C3%89ROS.htm>

la boucherie ? Vous y trouverez tout ce qui touche aux viandes de boucherie dans le sens le plus large : les “classiques” agneau, boeuf, veau etc ... et les moins connues comme l’âne , la chèvre ou le mulet !

adresse <http://www.lavieillechouette.com/boucherie.htm>

coquillages et crustacés : comme son nom l’indique les coquillages et les crustacés ... en cours

adresse <http://www.lavieillechouette.com/coquillages%20et%20crustaces.htm>

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

contacts ?? Voyez la fiche et rappelez-vous les numéros magiques : **06.18.42.92.03 ,ou 06.86.98.40.44 ou 05.63.63.10.63** où vous trouverez toujours du secours ... si je peux !
adresse <http://www.lavieillechouette.com/contact.htm>

cuisine d'aqui ('ici) la cuisine de nos "méninos", des "paires" des "vieux" d'ici . Et j'ai essayé de vous donner des versions "pratiques" à partir de mes "enquêtes", de mes vieux grimoires ... et de mes souvenirs . Une cuisine "revisitée" pour vous, elle demeure ancrée dans "nostre païse", ses produits et ses traditions
adresse <http://www.lavieillechouette.com/plats%20locaux.htm>

cuisine de nos régions bien sûr incomplet mais je partagerais volontiers avec vous des recettes de chez vous que nous convertirions pour les "sans". Ces recettes si savoureuses de notre cher pays, les connues ... et les moins connues : là aussi avec des produits "du pays" et de saison
adresse <http://www.lavieillechouette.com/tour%20de%20france%20de%20nos%20regions.htm>

cuisines d'ailleurs : ce que la vieille chouette a rapporté de ses voyages ... et de ses voyages livresque mais toujours "testés" avant d'en parler ... et tellement de recettes à rédiger en retard ... mais ça vient! adresse:
<http://www.lavieillechouette.com/carnetsdecuisine.htm#QUELQUES%20RECETTES%20D%E2%80%99AILLEURS.htm>.

La cuisine en voyage essentiellement une cuisine qui peut se faire dans un camping-car , voir en camping pour éviter les boîtes de conserves et autres produits industriels . Toujours hyper simple, rapide et à partir des produits locaux découverts au cours de vos périples
adresse <http://www.lavieillechouette.com/cuisineenvoyage.htm#>

les fromages et produits laitiers c'est simple : une aide dans le choix des fromages, quelques "trucs" pour leur fabrication pour les produits "maison", de bons accords en cuisine ... et de fameuses utilisations dans notre cuisine
adresse <http://www.lavieillechouette.com/carnetsdecuisine.htm#FROMAGES%20ET%20LAITAGES>

Les fruits : fruits frais, conservés, secs etc ...leurs préparations classiques ou insolites ... et bien sûr leurs utilisations en cuisine
adresse <http://www.lavieillechouette.com/fruits.htm>

herbes et plantes : les connues et les moins connues et des utilisations . Des livres entiers seraient nécessaires mais pour le moment... déjà de bonnes idées
adresse <http://www.lavieillechouette.com/HERBES%20ET%20PLANTES%20.htm> ou
adresse <http://www.lavieillechouette.com/LISTE%20DES%20RECETTES.htm#FRUITS>

Légumes frais et secs : les connus et les moins connus (et il y en a tant!) et des mélanges, des cuissons et utilisations diverses
adresse <http://www.lavieillechouette.com/legumes%20frais%20et%20secs.htm>

LISTE DES RECETTES : pas complète mais déjà "lourde" elle s'affiche lentement . Mais elle vous donnera de bonnes idées de ce que vous pourrez faire. Et comme toujours, si ce n'est pas encore complet, si la recette n'est pas tapée, demandez-la moi et je vous l'enverrais au plus vite
adresse <http://www.lavieillechouette.com/LISTE%20DES%20RECETTES.htm>

Les menus : bien pauvre ce livret , j'avais même oublié de vous le documenter . Je vais le remettre à jour bien vite **adresse**

http://www.lavieillechouette.com/LISTE_DES_RECETTES.htm#QUELQUES_IDEES_MENU

Monssiur Lou Tessou : le livre le plus important ici où le Tessou (le cochon) fait depuis la plus ancienne mémoire des "méninas"(on dit "méninos" = mémés) partie intégrante du foyer ... donc de la "cocina" (on dit "cousino" = cuisine)

adresse <http://www.lavieillechouette.com/mossiur%20lou%20tessou.htm>

N B : Ce livre est actuellement en pleine "refonte" car il est tellement complexe que je suis en train de tout réécrire . J'envisage même de vous faire un jour un livre classique car vous pourrez ainsi le manipuler matériellement et l'odeur du papier, la photo qui sent bon , c'est autre chose . bref, j'y pense sérieusement

Les oeufs : mériteraient une encyclopédie, juste des aides mémoires pour les déguster "dans tous leurs états" **adresse** : <http://www.lavieillechouette.com/LISTE%20DES%20RECETTES.htm#OEUF%20%20OMELETTES%20%20FLANS%20%20ETC.htm>

Pâtisserie : Je ne suis pas Hermé , juste des pâtisseries simples , "de ménage" , rustiques souvent et néanmoins fort sympathiques où vous trouverez des classiques et des moins classiques

adresse <http://www.lavieillechouette.com/PATISSERIE.htm>

pensez aussi **aux desserts**

adresse

<http://www.lavieillechouette.com/LISTE%20DES%20RECETTES.htm#DESSERT%20PATISSERIES%20et%20AUTRES%20NANANS>

Poissons et fruits de mer : voyez aussi plus haut coquillages et crustacés . les deux livrets se complètent bien

adresse <http://www.lavieillechouette.com/poissons%20et%20fruits%20de%20mer.htm>

ou

pour les poissons d'eau douce

adresse <http://www.lavieillechouette.com/poissons%20et%20fruits%20de%20mer.htm#PRODUITS%20D%27EAU%20DOUCE;htm>

Sauces : méritent plus qu'un livret certes mais là aussi c'est faute de temps mais vous trouverez quand même des sauces intéressantes

adresse <http://www.lavieillechouette.com/LISTE%20DES%20RECETTES.htm#LES%20SAUCES>

"TOUPOUDOUDOU" : comme son nom l'indique est destiné à mon cher époux : je souhaite que si je viens à disparaître il puisse s'aider de ce livret pour rester sage et respecter le "régime"

adresse <http://www.lavieillechouette.com/TOUPOUROUDOU.htm>

Usage du FAO : mon cher FAO ?? le four à micro-ondes mais c'est plus vite fait d'écrire FAO! Comme il vous aidera à gagner du temps ... voir même du goût et qu'il permet d'éviter des produits "pas régime" parfois, alors pourquoi l'ignorer ? C'est aussi bête que d'en rester au feu dans l'âtre et à l' "oule" pendue à la crémaillère **mais tout ne marche pas dans le FAO** --->> d'où ce livret

adresse <http://www.lavieillechouette.com/usage%20FAO.htm>

Volailles et gibier : Les volailles classique s...(ou moins) et quant au gibier , si vous avez la chance d'être chasseuse (chasseur) quelle chance !

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

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours : la.vieille.chouette@wanadoo.fr

Et sinon "draguez" un fin fusil : il échangera peut-être un lièvre contre un super-civet, un cuissot de biche contre une terrine au genièvre ... bref débrouillez-vous pour trouver le produit de base. La fiche (ou la vieille chouette et son téléphone)seront là pour vous soutenir!!

adresse <http://www.lavieillechouette.com/volailles%20et%20gibiers.htm>

Je vous joins quelques fiches dont vous risquez d'avoir souvent l'usage :

D'abord une fiche sur les épices car « la vieille chouette » vous conseille de vous constituer un petit ensembles d'épices que vous aimez utiliser . Avec la base de vos favoris vous allez pouvoir avoir sous la main un instrument pour « composer » vos épices comme un parfumeur ses parfums :

[l'orgue à épices de LVC](#)

et utilisez ma formule

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

si ce petit mémo vous a plu!!