



DES SAUCES CLASSIQUES , DES BASIQUES

DES VARIANTES, DES NOUVELLES DES CONNUES ... OU DES INCONNUES

DES CHAUDES ET DES FROIDES DES “SUCREES” OU DES “SALEES”

et plein d'idées “vieille chouette”

Chaque recette a toujours une note “technique” qui l'accompagne expliquant ... (au mieux ??!?) la sélection des produits, les “tours de main”, les astuces que vous retrouverez dans les parties “recettes de base” et dans les “boîtes à idées”

Comme d'habitude la recette est suivie de ses variantes parfois mais toujours de ses versions “régime” pour mes amis :

bien sûr “sans sel” puisqu'ainsi que je vous l'ai indiqué , même si c'est pas pareil, on peut rajouter du sel ... mais on ne peut pas en enlever !

et toujours une note dietétique pour les “sans sucre” ou “sans gras” ou “sans gluten”

MAIS comme toujours, si vous avez un doute ? besoin d'un conseil ?? appelez “la vieille chouette” au : 05. 63. 63. 10. 63 et insistez car les vieilles chouettes et les vieux hiboux deviennent sourds alors laissez-nous un message et nous vous rappelerons bien vite ! Commençons par les “classiques”

Sauce Béchamel

Sorte de sauce blanche inventée par le cuisinier de Louis XIV le sieur Béchamel ... un cuisinier passé à la postérité pour une seule sauce !!!

Ingrédients :

farine (note 1)

beurre (note 2)

lait (note 3)

poivre sel??

Méthode :

Faites chauffer le lait et laissez le bouillir un peu (note 3) en “crevant” la peau pour qu'il ne déborde pas (NB si vous enlevez cette peau qui est essentiellement constituée de crème , vous enlevez une grande partie du gras ... mais aussi de la saveur !)



Faites fondre le beurre (note 1) . Jetez la farine en pluie et tourner jusqu'à obtenir une crème onctueuse . Versez d'un coup le lait chaud en fouettant énergiquement sans arrêt . La sauce s'épaissie peu à peu .

Trop épaisse ?? lorsque les bulles se forment : vous rallongez d'un peu de lait chaud

NOTES TECHNIQUES



(note 2) Bien sûr vous pouvez utiliser un bon beurre demi-sel , du breton aux parfums de landes et d'embruns ...

(note 3) Pensez à utiliser du lait d'amandes ou de soja pour faire une sauce compatible avec la maladie coeliaque ! votre béchamel avec le lait d'amandes sera merveilleuse avec un gratin de légumes , choisissez le lait de soja pour les légumes verts et testez le lait de coco pour les poissons . C'est doux, onctueux , raffiné ... du reste tenez-moi au courant !

NB Si la sauce a tendance à faire des grumeaux , donnez donc un petit coup de “girafe” dans votre sauce avant de vous en servir !

Vous n'avez pas de “girafe”? versez dans votre mixer avec un peu de lait et faites tourner . Mais vous n'avez de mixer ? Versez dans une bouteille avec capsule . Fermez bien hermétiquement et secouez la bouteille (pliée dans un torchon pour éviter les projections si ça s'ouvrait !) avec énergie . Cé fait !

NOTES DIETETIQUES :

(note 1) La farine de blé peut être remplacée par de la farine de riz , de la maïzena délayée à froid pour les “sans gluten”

Pour les “sans sucre” renoncez à la béchamel car il faut absolument un “liant” et toutes des “farines” vous sont interdites mais consolez-vous, vous, vous avez droit à la hollandaise ci dessous !

Pour les “sans gras” (voir note 2) on peut utiliser de la margarine “régime” aux O... etc ... Mais à tout prendre de l'huile d'olive de qualité qui n'est pas plus nocive pour le régime surtout si la sauce doit accompagner légumes ou poissons . En revanche pour accompagner une viande il vaut mieux éviter la légère amertume que donne l'huile d'olive . Vous pouvez utiliser du lait écrémé sans problème . De même par exemple pour du poisson ou des légumes vous pouvez couper le lait avec du bouillon de cuisson .

Et s'il ne vous faut absolument pas de corps gras vous pouvez délayer de la maïzena dans le liquide froid et cuire doucement en tournant pour obtenir un “genre béchamel” . D'accord c'est plutôt une “sauce blanche”. Bref c'est pas pareil ... mais vous savez bien :

ON FE CE KOI KON PEU AVE CE KOI KON A

Sauce Hollandaise

Ingédients :

1 gros oeuf (2 personnes)	150 g de beurre
Sel fin ???	Citron

Méthode :

Mettre le jaune d'oeuf dans une petite casserole. Ajouter une cuiller d'eau froide. Remuer avec une cuillère en bois. Ajouter le sel??? et un filet de citron.Couper le beurre en très fines lamelles et réserver dans une assiette.

Mettre votre casserole dans un bain-marie (voir mon “bain Marie” “vieille chouette”!), tourner lentement avec la cuiller en bois pendant quelques secondes. Ajouter le beurre dans la casserole. tourner en continu sans arrêt. Lorsque le beurre est fondu et que la sauce s'épaissit, elle commence à prendre. Continuer à tourner jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse. Servir chaud !

NOTES TECHNIQUES

NB- Cette sauce est une des plus difficiles à réussir car elle nécessite des conditions de mélange et température adéquates. Ne surtout pas arrêter de tourner doucement et toujours de la même façon .

Cette sauce est particulièrement recommandée pour les asperges fraîches et certains poissons comme le turbot ou le colin pochés.



NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” ... si vous n’en mettez pas ... il ne viendra pas tout seul dans la sauce ... et même si ce n'est pas “basses calories” c'est si bon !! ... Et après tout c'est “régime”

Pour les “sans gluten” pas de problème non plus que pour les “sans sucre”

MAIS ATTENTION formellement interdit pour les “sans gras” bien sûr ... Trouvez plus loin quelques autres sauces très sympas et ... qui seront quand même un peu plus régime . Vous savez bien :

ON FE CE KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

CAVIAR DE SUREAU

ATTENTION IL Y A DEUX SUREAUX

l’herbacé (la plante monte du sol et les corymbes montent vers le haut : TOXIQUE)

le ligneux un arbuste dont les corymbes descendant vers le bas ... qui lui est délicieux et vous reservera plein de bonnes surprises culinaires ... Dont un “caviar” ... qui sort des sentiers battus .

Méthode

On ne peut faire plus simple : Egrénez soigneusement les grappes et surtout ne laissez pas de grains verts pas mûrs et acides . Remplir de petits bocaux à vis (ou des “familia wiss” de 250 grs) . Fermez . Sterilisez C'est tout !



Il ne vous restera plus qu'à les égouttez (garder le jus pour colorer et parfumer une sauce) et à les déposer délicatement à la cuillère sur des toasts de saumon fumés, une cuillère dans une soupe de citrouille (juste au milieu au dernier moment effet couleur .. et goût garantis) ou simplement sur une petite croûte de pâte feuilletée

Et bien sûr en cuisine sucrée sur une purée de pommes et coings , avec une glace au nougat ou sur une poire au vin : le contraste avec la rouge violente de la poire s'assorti du contraste gustatif entre le fondant de la poire et le craquant des baies de sureau ... un poème

NOTES DIETETIQUES :

Pour une fois , les “sans sel”, les “sans gras”, les “sans gluten” et même

les “sans sucre” (pratiquement pas d’hydrates de carbone mais beaucoup de parfum !!)

Tout le monde y a droit !

ON FE CA KOI KON VEU AVE CA