



L'ALICUIT DE VICTORINE

Les "alicuit" "s" du sud ouest sont souvent très différents je vais vous en présenter trois ... et vous choisirez !

Je vous donne d'abord la celui des livres de cuisine ancienne ,

puis celui de mon amie Aline tellement meilleur

et enfin celui qui se cuisinait à "vinhas blancas" lorsque j'ai débarqué avec mon accent "pointu" et que j'ai découvert cette merveille

Alicuit "classique"

Préparation : 20-30 mn Cuisson : 1h15

Ingrédients :

- abats de canard ou d'oie (ailerons, cou, carcasse)
- 3 carottes (coupées en rondelles)
- champignons secs (à faire tremper dans eau chaude)
- 5 pommes de terre
- 1 oignon
- 1 navet (coupé en tranche fines)
- 1 petit sachet d'olives
- 1 cuillère à soupe de farine

Préparation :

Dans une cocotte, mettre la viande avec 1 cuillère à soupe de farine et remuer. Faire dorer la viande.. Délayer ensuite avec un verre d'eau puis recouvrir d'eau chaude.; Pendant que la viande cuit, faire dorer oignon, carottes, navet, dans une poêle puis les ajouter dans la cocotte où cuit la viande. Y incorporer les champignons et leur jus, ainsi que les olives (sans le jus).Laisser cuire le tout pendant 1 heure. Rajouter les pommes de terre coupées en gros morceaux et finir de cuire jusqu'à la cuisson des pommes de terre.

OBSERVATIONS

Attention olives interdites pour les "sans sel" et en plus c'est pas génial avec les navets ...Attention à la farine pour les "sans gluten " ... et en plus ça fait "pâteux" c'est pas terrible

Attention pour les champignons séchés ils contiennent souvent des acariens auxquels il y a plein d'allergies ... Optez donc plutôt pour quelques petits "pradelets" ou quelques "queue bleue" bien frais si vous y tenez quoiqu'avec les patates ...

Alicuit d'Aline

Ingrédients pour 4 à 6 personnes:

- 2 gousses d'ail, 2 oignons,
- 2 navets
- 2 cuill. à soupe de graisse de canard ou d'oie
- 75 cl de bouillon
- 1 bouquet garni et pour les viandes .?
- 5 carottes
- 2 tomates (facultatif)
- 1 cuill. à soupe de farine
- 15cl de vin blanc sec

Vous avez le choix : ailerons ou gigue de dinde, de poulet, environ 1,200kg OU de poule ou de canard (mais la cuisson est plus longue)

Préparation

Epluchez tous les légumes. Détaillez les carottes, navets en morceaux. Hachez l'ail et les oignons. Pelez et épépinez les tomates (si on en met) et les couper en dés. Dans une cocotte faire revenir les abattis de volaille dans la graisse ; Ajoutez les légumes .Quand tout est bien doré, saupoudrez de farine et mélangez .Arrosez de vin blanc, de bouillon, ajoutez aussi les tomates (s'il y a lieu) et le bouquet garni (thym, laurier, persil, poireau...) ; salez et poivrez. Couvrir et laisser mijoter doucement pendant environ 1 heure (réduire si cuisson en autocuiseur), jusqu'à ce que les viandes soient bien tendres –surtout pour une poule ou un canard-.

Cette façon de préparer "l'alicuit" avec les bons produits de St Vincent l'Espinasse est en soit un bonheur inoubliable . Il est à la fois simple et goûteux mais un petit chauvinisme matrimonial m'oblige à préférer celui de ma belle-mère Victorine qui me fit découvrir la cuisine de mon nouveau pays il y a ...trop d'années ! Je vous en donne la recette :

L'Alicuit de Victorine

Ingrédients pour 4 personnes:

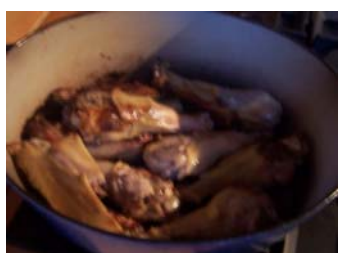
légumes : 4 ou 5 carottes + 2 gros oignons (et quelques échalotte si vous aimez) + un gros bouquet garni (note 1) + des gousses d'ail (au goût mais assez) + du bouillon "vieille chouette" (voir note 2) + 1 ou 2 cuill. de graisse de canard ou d'oie (note 3)

viandes : des ailerons ou comme on dit chez moi des "abattis" d'oie ou de canard c'est meilleur , sinon de la vieille poule (vous pouvez même mélanger il faut juste que la durée des cuissons soient compatibles) : C'est là un des secrets de ces plats anciens qui cuisaient au feu de bois : plus la cuisson est lente et longue meilleur c'est !

Et si c'est la saison faites "tomber " à la poêle deux bonnes poignées de chénopodes "Bon Henri" (ou à défaut d'épinards) qui vont compoter doucement et fondre de plaisir . Vous verrez pourquoi tout à l'heure ..

Ah j'oubliais un paquet de ces bonnes vieilles pâtes genre macaroni ou coquille ... ?? pourquoi ?? attendez, vous verrez !!

Préparation



Epluchez tous les légumes. Coupez les carottes en rondelles, les oignons en cubes . Laissez vos gousses d'ail "sans chemise" (vous pouvez même les dégermer si vous le souhaitez) . Ficelez votre bouquet garni attachez le bien et laissez lui une longue queue !

Faire revenir les abattis de volaille dans la graisse à feu vif .Quand tout est bien doré partout ajoutez les légumes.faites dorer et jetez l'exédent de "gras" ...

et le bouquet garni ? attachez le à la queue de la marmite ! et arrosez avec le "bouillon de la vieille chouette"(note 2) à couvert très largement Couvrir et laisser mijoter doucement pendant environ 1 heure .REGARDER

Et c'est là que vous allez découvrir le "truc en plus" car entre 6 et 12 minutes avant la fin de la cuisson prévue (selon le temps de cuisson de vos pâtes inscrit sur le paquet + quelques 2 à 3 mn de "sécurité"), vous faites un gros trou dans votre "alicuit" et vous versez votre paquet de pâtes sèches dedans! Vous "touyez" et vous laissez "remijoter" jusqu'à ce que les pâtes aient absorbé presque tout le jus et qu'elles soient cuites à votre goût.

Et bien sûr les viandes sont alors cuites à point et bien tendres .Vous remarquerez que je n'ai pas salé ni poivré : faites le vers la fin de la cuisson : triple bénéfice :

- 1 / Le poivre garde mieux son parfum ,
- 2 / mis en début de cuisson le sel durci la viande ... et
- 3 / avez-vous pensé qu'un de vos convives (ou vous même) est peut-être au régime ?

Servez-le dans des "ecuelles" chaudes si possible car c'est meilleur si jusqu'au bout si ça garde sa chaleur bien sûr et mettez donc une salade verte avec quelques noix et un rien d'huile de noix en accompagnement ...

Tout est alors moelleux comme un oreiller de plumes... et le rêve passe !

NOTES TECHNIQUES

(note 1) *un gros bouquet garni ??:*

laurier, thym, ciboule ou ciboulette ou vert de poireau (ou les 3) ,plein de persil et rajoutez donc 1 branche d'estragon, 1 de mélisse, et 1 petite d'armoise . et si vous en avez ajouter de la bourrache et du géranium odorant (le citronné) Faites lui une longue "queue" que vous pourrez attacher à la queue de la marmite : vous pourrez le "repêcher" sans problème à la fin pour le presser et en sortir le jus sans vous brûler ni le défaire !

(note 2) *Préparer le bouillon de la vieille chouette :*

Dans un restant de "bouillon gras" de la veille dégraissé soigneusement et allongé d'un vin blanc doux .. (et d'un peu d'eau de source ou du puit quand même !), faites bouillir vos herbes comptées . et

là 2 variantes :

1/ vous aimez les herbes vous "déglacez" votre cocotte avec le bouillon "brut" ou

2/ vous le passez soigneusement avant de le verser dans la cocotte où devraient les abattis

(note 3) La graisse d'oie ou de canard ?? bien plus "local" et "goûteux) mais si au régime ? alors huile d'olives ou votre "magarine aux O machins" tant pis! Mais il en faut très peu juste pour faire revenir)

NOTES DIETETIQUES

Ne dites plus rien ... rêvez vous êtes dans une de ces fermes voûtées par le temps ... et tant pis si "ça fait grossir" et bien pas du tout !! Bien moins qu'un quelconque hamburger avec des sauces industrielles et des colorants des adjuvants chimiques ... indéterminés

C'est "équilibré" ... limitez seulement la quantité . Bon d'accord c'est difficile de pas se réserver ...Le truc?? faites des morceaux petits, faites juste la quantité en fonction du nombre de portions ... moins la votre : vous serez obligée de "grapiller" pour vous servir ... et comme il n'y aura pas de restes....

Pour les "sans gras" pourvu que vous ayez bien égoutté au maximum la graisse de cuisson (au besoin vous changez de cocotte et essuyez carrement les morceaux sur du papier chiffon) et si vous avez choisi poule ou coq maigres il restera le goût mais ...ce sera possible . Faire une quantité "juste" car quand même il ne faudrait pas manger les"restes" le soir ou le lendemain ! Toutefois, en bocal ou congelé, ça se réchauffe superbement

Pour les malheureux "sans sucre" ATTENTION ! Si vous pouvez consommer un peu d'hydrates de carbone comptez les sucres rapides des carottes et des oignonset évitez les pâtes . Quoiqu'il s'agisse de sucres lents ... ce n'est pas là quand même un plat de "régime" ! ou alors pour les "vrais sans sucre" c'est "raté" : il vous faudra oublier la dernière partie et décider que vous rêviez d'un ragoût de palmipèdes : ça ira quand même pourvu que vous ayez la main légère sur les légumes ...!

Tout va bien pour les "sans sel" et même pour les "sans gluten" ... avec des pâtes "sans gluten"