

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 recette de l'Alicuit "classique" celui des livres de cuisine ancienne , puis celui de ma "copine" Aline de "cuisine d'antan" 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 :l'alicuit de Victorine..

o

Alicuit "classique"

Préparation : 20-30 mn Cuisson : 1h15

Ingrédients :

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

NOTES DIETETIQUES

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

viandes : ailerons ou gigot 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 épépiner 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 livre la recette :

L'Alicuit de Victorine

Ingrédients pour 4 personnes:

4 ou 5 carottes

quelques échalotte si vous aimez

du bouillon "vieille chouette" (voir en bas)

et si au régime ? alors huile d'olives tant pis

chénopodes "Bon Henri" (en saison)

des pâtes

2 gros oignons

des gousses d'ail (au goût mais assez)

2 cuill. à soupe de graisse de canard ou d'oie

1 bouquet garni

des "abattis" (note 2)

Méthode

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 !

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

Préparation

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 ..

Epluchez tous les légumes. Coupez les carottes en rondelles, les oignons en cubes . Laissez vos gousses d'ail "sans chemise" (mais vous pouvez même les dégermer si vous le souhaitez) .

Faire revenir les abattis de volaille dans la graisse à feu vif . Quand tout est bien doré partout ajoutez les légumes.... et le bouquet garni .(note 1)

Préparer le bouillon de la vieille chouette : (note 2) et vous choisissez

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 doreront les abattis

Arrosez avec le "bouillon de la vieille chouette" 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" !

En effet entre 6 et 12 minutes avant la fin de la cuisson (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 .

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) Ficelez votre bouquet garni attachez le bien et laissez lui une longue queue ! Vous pourrez attachez 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) 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 compotées et là 2 variantes :

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

2/ vous le passez soigneusement

(note 2) 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 !

NB 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) sont peut-être au régime !

NOTES DIETETIQUES

Et là ça passe pour le "sans sel", si vous avez suivi ma méthode

pour le "sans gras" ayez la main légère avec le corps gras autorisé et égoutter bien le gras de cuisson de la viandes avant de lui adjoindre ses acolytes !

Quant au "sans gluten" no problèmes avec des pâtes "sans gluten" !

Pour les "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 ...!

Je sais c'est pas pareil mais vous connaissez ma formule

ON FE CA KOI KON PEUT AVE CA KOI KON A