



AGNEAU

ANHEL CARCHOFA ESCARAVIS et BIGARRADA

AGNEAU PANAIS ARTICHAUT aux ORANGES AMÈRES

L'agneau (l'anel) est en pays d'Oc l'animal quasi emblématique . Depuis la nuit des temps, les bergers au cours de la transhumance descendaient les troupeaux vers le sud de l'Espagne dès l'automne pour qu'ils profitent d'un temps clément et de bons pâturages . Au retour, ils rapportaient histoires, légendes et recettes de cuisine ... et leurs épices . Tout l'été nos brebis paissaient les bonnes herbes parfumées des Causses et les agneaux dès Pâques s'invitaient au menu . Les brebis pendant ce temps offraient leur lait combien riche pour fabriquer notre fabuleux “Roquefort” ou nos mignons “Cabecous” . Et le cycle recommençait . Plus tard, je vous dirais un jour le gigot de 8 heures ...si vous êtes sage .

Aujourd'hui nous allons travailler ces “bas morceaux”, si goûteux que je cherche vainement pourquoi on les affuble de ce vilain qualificatif .

Les panais ?? (nos escaravis) Cette vieille carotte tellement oubliée depuis que le jardinier du prince d'Orange les sélectionna jusqu'à obtenir la carotte “orange” qui fit sa fortune à la cour . Et bien sûr comme on copie les “grands de ce monde”, le panais s'oublia et la carotte envahit nos marmites !!!

Quant aux oranges amères (nos “bigarradas”) ne croyez pas qu'il s'agisse d'un de ces agrumes modernes arrivés avec la mondialisation . Que nenni ! Il n'y avait pas une “pagesa” (fermière) qui n'avait pas un bigaradier sous le “balet” pour la cuisine . Ce n'était pas une “mode” à cette époque , juste le goût qu'on avait conservé du temps où le commerce était riche dans toute l'Occitanie, où on adorait les épices (pas seulement indispensables pour la conservation des viandes) mais dont on appréciait particulièrement les parfums . Nos mères savaient même la recette du “niaouli” qu'elles fabriquaient avec les fleurs avortées ... et dont elles se parfumaient !

Ingrédients :

des morceaux d'agneau (note1)
petits “violets” (note 4)
poudre de Perlimpimpin
un peu de graisse d'oie (note 6)
bouquet d'herbes au choix (note 7)

orange amère (note 3)
oignons (note 2) et ail
piquant LVC
des panais(note 5)
boulhon “vieille chouette” (voir fiche)

Méthode:

Dans un sac de plastique mélangez les épices et assaisonnements (poudre de Perlimpimpin + piquant LVC)

Roulez-y vos morceaux coupés (voyez note 1) aussi régulièrement que possible . Enfermez en même temps votre bouquet d'herbes . Et laissez “mariner” (j'allais dire “reposer”) au frais , dans le “ricantou” (ou la “glacière LVC” par exemple) plutôt que dans le frigo . Vous pouvez parfaitement le faire la veille . Aromates , épices et herbes parfumeront mieux la viande

Préparez les “petits violets” (note 4) ces mignons petits artichauts dont le coeur est tout juste de taille à réjouir celui d'un gourmet . Vous ne vous rappelez pas ? Les petits “violets” , que vous achetez en bouquet sont des fleurs ! Erreur je devrais dire des inflorescences car lorsque vous les trouverez ouverts en grosses boules violettes sentant le miel de leur milliers de fleurs ce n'est plus comestible !!

Ces “chardons” là sont des cousins des gros “macau” dont vous dégustez volontiers les gros fonds. Là, il s'agit de fines “tanagra” par rapport à la “victoire de Rude” . Traitez- les par la douceur . **T.S.V.P -->**

Deshabillez-les doucement de quelques feuilles extérieures . Vous pouvez arrondir un peu le fond et couper le haut des bractées (les feuilles) . C’est tout . Plongez les tout de suite dans une bassine avec de l’eau additionnée de citron (à défaut très peu de “vinaigre à “cornichons”) : ils sont si timides qu’ils rosissent (ils s’oxydent) de se sentir ainsi déshabillés Pour la cuisson . SURVEILLEZ ça cuit d’un rêve . Cette partie peut se faire la veille aussi .

Pour les panais (note 4) épluchez les et enlevez la petite turgescence autour de la fane : c’est souvent ou chanvreux ou terreux . Ne les coupez pas et faites les cuire à l’eau bouillante ou à la vapeur . Pas tout à fait “à fond” puisqu’ils finiront de cuire dans la sauce .

UN TRUC : mettez-y une cuillère de bicarbonate de soude car ainsi vous ne risquerez plus de vous voir qualifié de “pétomane” . Cuisez jusqu’à ce qu’ils soient moins “raides” . Ils finiront de cuire tout à l’heure dans la sauce .

Lorsque vous voudrez les couper mi-cuit il est possible qu’au milieu ils aient le “bâton” en fin de saison . Enlevez à ce moment, le coeur qui est durci .. Comme les morceaux seront moins jolis faites une purée que vous assaisonnez comme une bonne purée de P.D.T classique . Vous la servirez alors en “quenelles” pour accompagner le sauce

Vous pouvez cela aussi le faire la veille .

De même si vous le souhaitez , notre “extrait d’oranges amères” (note 3) peut se prévoir dès la veille

Montage

Faites parfaitement “revenir” vos morceaux d’agneau bien essorés de leur “jus” éventuel dans très peu de corps gras . Au besoin vous sortez les morceaux et les tenez au chaud le temps d’enlever la graisse en excédent . Hachez oignons et aulx et faites revenir dans le “fond” de votre viande . Remettez la viande , faites bien rissoler l’ensemble . Ajoutez l’”extrait” d’oranges amères, voir quelques très petits bouts de fruits car c’est très agréable de les trouver sur la langue .



Et déglacez largement d’un bon “boulhon LVC” (bouillon voir fiche) . Si vous n’avez pas de prêt, un vin blanc pas trop doux fera l’affaire Couvrez et laissez “gourgouler” le temps nécessaire

Dix minutes avant la fin ajoutez les coeurs d’artichaut et les morceaux de panais . Laissez un peu réduire votre sauce qui doit bien “napper” les morceaux

Servez brûlant avec un bon pain au levain . Il y a , dans certaines fermes une tradition qui fait faire une sauce “longue” à la “cusinéra” , on pose la tranche de pain au fond de l’assiette creuse en terre et on verse la “cuisinée” sur cette sorte de “trempe” qui se gorge de sauce et fond sur la langue . On peut alors se servir “à la cuillère”

Dans notre cher Quercy, dans l’Aveyron ou le Lot on l’adore avec une “mique” des petits milhas ou un “Kezako”(voir recette du pays)

T.S.V.P -->



NB : Si vous n’avez pas eu le temps de prévoir la veille (une visite qui s’éternise , le bonheur d’une “parlota, d’une “babilheja”) et vous allez “improviser” . La recette va marcher quand même . Vous pouvez ajouter dès que viande et oignons sont “revenus” les coeurs d’artichauts crus et les panais crus . Et -je sais c’est un crime de lèse-cuisine” - mais ça marche sortez l’ “amie cocotte-minute” (pardon la “marmite à pression” comme on dit aujourd’hui) . Mettez moins de bouillon, juste pour “déglacer” un peu large . Faites cuire à feu vif soupape 2 . Regardez au bout de dix minutes à bon quart d’heure (+ou- selon l’âge de l’agneau !) ça devrait marcher .

Si nécessaire mettez au chaud viandes et légumes égouttés et faites réduire la “sauce” pour qu’elle soit bien onctueuse . .Pour le service : comme pour la méthode classique “Pardines” !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Cette recette est très bon marché puisque vous utiliserez , la poitrine, le collier , ces morceaux dédaignés parcequ’ils sont en général pas jolis du tout . Mais soyez zen : les os sont tellement tendres que vous pourriez presque les couper avec un bon couteau parfois . Par sécurité sortez votre “picafars” (votre planche à découper : mais avouez que c’est autrement joli la “picafarsse”) . Récupérez votre “esquinador” (le couperet) et un “martel” (ne vous mettez pas “martel en tête” vous connaissez déjà le marteau!) . Vous voila équipé (e ou s) : même si votre agneau ressemble plutôt à un petit bélier ça marchera quand même .

L’essentiel est de faire des morceaux pas trop gros quand même pour pouvoir les servir dans l’assiette . Mais pensez que toutes ces viandes étant bourrées d’os (c’est pour cela qu’elles sont bonnes) il vous en faudra quand même une quantité suffisante par convive . Même si vous êtes en famille” et qu’on a le droit de “sucar los ossets abes les dets” (suçoter les os avec les doigts) il faudra quand même trouver “ de la viande autour de l’os”

(note 2) C’est le printemps ?? Profitez-en préférez ailhets et cebettes (les re-pousses de l’année des ails et oignons) . Tendres et très parfumées elles sont particulièrement savoureuses . Sinon optez pour des oignons rouges (plus tendres) ou des oignons doux des Cévennes

(note 3) L’ “extrait” d’oranges amères ?? que nous allons utiliser peut être de plusieurs sortes

Vous aviez trouvé quelques oranges amères en saison et vous aviez vite fait du “confit” style LVC (quitte à leur adjoindre quelques oranges sanguines pour compléter) . C’est mieux que rien et une ou deux cuillères (goûtez !!!) peuvent remplacer des fraîches

A l’époque vous aviez fait un “alcoolat” (voir l’alcoolat d’oranges sanguines de LVC) . Là aussi pas de problème : à vous de doser pour avoir le juste parfum . Avantage vous pourrez le verser au moment où les viandes sont bien “revenues” et flambez . Génial

Enfin , n’ayant pas tout cela sous la main , c’est la saison des clémentines ??? Tout va bien . Coupez-les en deux : vérifiez qu’il n’y a pas de pépins , quelques gouttes d’eau dans votre bol et couvrez d’un film étirable . 3 petits trous et 3 petits tours au FAO . Mixez d’un coup de “girafe” et vous avez une “crème” qui ira très bien dans votre recette .

T.S.V.P -->

Enfin Sur la photo vous verrez que j’ai carrément utilisé les quartiers de clémentines (pratique car on voit à travers pour enlever les éventuels pépins) n’ayant plus de “bigarradas”...

(note 4) La cuisson de “petits violets” : Vous ne vous rappelez pas ? . Préparez, un “blanc” . Trop technique ?? Que nenni , juste un mélange de quelques cuillères de farine délayées dans une tasse de lait On verse en tournant dans de l’eau bouillante . On y dépose les petits coeurs bien rincés et essorés (sinon le vinaigre ferait “tourner” le lait Pardines) .

SURVEILLEZ ça cuit d’un rêve . Attention ils finiront leur cuisson dans la sauce tout à l’heure . Gardez-les au frais sur un linge (ou du papier-chiffon) pour qu’ils rejettent leur eau . Cette partie peut se faire la veille aussi .

(note 5) Le panais , épluchez -le et enlevez la petite turgescence autour de la fane : c’est souvent ou chanvreux ou terreux . Ne les coupez pas et faites les cuire à l’eau bouillante ou à la vapeur . Pas tour à fait “à fond” puisqu’ils finiront de cuire dans la sauce . Si vous avez un doute faites les pré-cuire avant pour vous assurer que le coeur n’est pas chanvreux . C’est là leur défaut en fin de saison

(note 6) Bien sûr , ici, on préférera la graisse de canard ou d’oie pour faire “revenir “ la viande , voir la “sagina” (le saindoux) mais vous pouvez, comme nos “frères” du midi opter pour l’ huile d’olives sans aucun problème . Évidement, je ne vais pas vous dire que c’est meilleur pour le goût car les petits “fritons” qui restent toujours dans le “graisaire” (pot graissier des confits) se rôtissent avec la viande et lui donne ce “je-ne-sais-quoi” ... Si je sais , le goût de notre cher terroir

(note 7) Le bouquet d’herbes parfume juste la viande il ne se sert pas . Vous pouvez quand même utiliser le “sac à herbes” de LVC (surtout pour la version “express” la viande n’ayant pas “mariné”) . Pressez le bien en le sortant quelques minutes avant le service et mélangez bien les “sucs” récupérés dans la sauce

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis !

Pour les “sans gluten” on n’a pas utilisé de produits nocifs pour vous sauf dans le “blanc” mais vous pouvez parfaitement ne pas mettre de farine : c’est un peu moins blanc et un peu plus acide . Cela peut-être aussi bon , profitez-en

Pour les “sans sucre” ; l’artichaut (1 %), l’oignon (4%) ça va , mais le panais , son goût sucré (aussi bien cru que cuit) vous dit qu’il est sucré comme la carotte sa cousine germaine (14% environ) . Tenez - en compte dans votre décompte journalier ! Pour l’orange amère , elle en contient mais comme elle n’intervient que comme “aromate” , on peut la considérer comme pas dangereuse

Pour les “sans gras” Toujours pareil, si vous égouttez à fond la viande (au besoin essuyez-la une fois rôtie avec du papier-chiffon) , cuisinez aux et oignons dans la marmite FAO de LVC : vous aurez une “purée” sans gras . Le reste tout va bien

Si vous êtes vraiment au “sans gras , sans gras” vous pouvez choisir des tranches de gigot, les “pré-griller” au grill , ajouter le purée aux et oignons cuite au FAO de LVC Et le reste tout va bien . Certes il y a un peu moins de moelleux mais ce sera quand même très bon

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A