



BAIES DE GENIEVRE



Le genévrier commun (*Juniperus communis*) est le seul avec le genévrier cade (*Juniperus oxycedrus*) à être comestible.

Les baies et les jeunes pousses, préparées en infusion, ont des effets diurétiques, stomachiques et digestifs. Ils auraient été utilisé contre l'asthme.

Plus qu'un traitement des digestions difficiles et des gaz intestinaux, les baies de genièvres sont ajoutées préventivement lors de la préparation des plats un peu lourds afin de faciliter leur digestion.

Un usage abusif du genévrier peut provoquer des troubles rénaux, de ce fait, il ne doit pas être utilisé durant les grossesses.

Quant aux jeunes pousses de feuilles, elles sont utilisées en gemmothérapie.

Coq “en barbouille” berrichon

Un petit clin d'oeil à Balzac qui raffolait de cette préparation lorsqu'il venait au château de Frespel à Issoudun voir Zulma Carraud .. Sûrement ce délicieux plat l'aura aidé à y écrire “la Rabouilleuse “ ou “César Biroteau” !

Plus le coq sera vieux (grands ergots) plus il sera ferme, donc la cuisson longue ... mais plus le résultat sera savoureux ! Un coq qui aura bien couru la “cocotte” , puissant, bien en muscles c'est lui qu'il vous faut ... et tant pis s'il faut participer à un genre de rodéo pour le rattraper . Dans ce cas, laissez le se reposer avec du bon grain et quelques baies de genièvre avant de l'inviter à votre table . Vous n'êtes pas du tout sportif ?? Alors “cueillez” le sur son perchoir à la nuit . Mais même si c'est la fermière qui court pour vous surtout demandez-lui de vous conserver le sang dans un bocal contenant du bon vinaigre . On agite le bocal : le sang ne fige plus et ne fera son office qu'à la cuisson

ingrédients

Beurre ou saindoux ou faux beurre

2,3 :Oignon :

Farine (on peut éviter)

Vin rouge:(Chanturge si possible) 1/2 litre

garniture Pomme de terre (environ 1 kg):1 oeuf : fines herbes Beurre : poivre

Carotte

Echalote grise si possible

Eau de vie, ... ou mieux Genièvre ou Gin:
baies de genièvre écrasées grossièrement

méthode

Découper le poulet en morceaux . Le faire rissoler au beurre ainsi que sa garniture (carotte, oignons, échalote) en “mirepoix” (petits cubes),

“Singer” légèrement de farine (facultatif), Arrosez à l'alcool en train de flambez Touiez bien .

Maintenant mettez le vin rouge (tiède, ça surprend moins la volaille et la peau durci moins) , vos baies de genièvreEt vous laissez cuire (note 1)

Pendant la cuisson vous préparez la garniture

Râper les pommes de terre, égoutter. Ajouter un oeuf et quelques fines herbes hachées. Assaisonner .

Deux cuissons possibles :

- en petites “galettes” à la poêle dans un peu de beurre fondu bien chaud . Vous pouvez cuire les “galettes” au dernier moment ou à l'avance et les garder au chaud
- dans un moule en silicone dans le même four que le coq ... mais plus tard! La version 2 est plus diététique ... et plus économe en énergies !

En fin de cuisson, tenir au chaud les morceaux de coq, mixez le fond de sauce et la réchauffer .(note 3)
Poivrez et finir de lier la sauce avec le sang réservé en tournant très vite au fouet (note 2). ATTENTION
LA SAUCE NE DOIT PLUS BOUILLIR.

NOTES TECHNIQUES

(note 1)Vous pouvez soit faire une cuisson rapide en cocotte minute (environ 1/2 heure) mais je vous conseille un “mitonnage” au coin du fourneau...ou dans une cocotte bien lutée dans un four doux c’est autre chose vous m’en direz des nouvelles

(note 2). vous pouvez ... mais c’est pas régime” ajouter une grosse cuillère de bonne crème double avant de lier au sang ... c’est pas mal non plus

(note 3) prenez la bonne habitude de n’assaisonner qu’à la fin : si vous mettez du sel, il ne durcira pas la viande et quant au poivre il gardera tout son parfum... seules les baies doivent “mijoter” pour transmettre leurs essences ... et donc leur parfum à la sauce

(note 4) ATTENTION LA SAUCE NE DOIT PLUS BOUILLIR.car ça coagulerait en grumeaux très déplaisants . Si cela vous arrivait en réchauffant les “restes “ (je suppose que vous aviez un gros coq et que plus de la moitié des invités c’étaient décommandés car sinon ... ils auraient mangé même les os !) Pas d’affolement , égouttez soigneusement les morceaux réchauffés (au besoin un coup de raclette en silicone pour ne pas avoir des petits grumeaux qui redescendraient dans la sauce tout à l’heure) réchauffez en fouettant avec votre mixeur plongeant ... renapez les morceaux ... et pof-ni-vu- ni-connu !

NOTES DIETETIQUES

pour les “sans sel” et les “sans gluten” la recette est sans reproches si vous ne mettez pas de farine , préférez la crème , vous y gagnerez en goût

Pour les “sans gras”, le coq est une viande maigre et si vous vous contentez de la farine et du sang pour lier la sauce (oubliez la crème), égouttez bien le gras de “dorage” du début . Faites cuire les galettes au four à ondes ... et le résultat sera très agréable ... et”régime”!

Pour les “sans sucre” ne mettez pas de farine (et à mon avis c’est pas plus mal , préférez la crème ça nappera la cuillère aussi bien et ça sera moins “collant”) Pour le reste c’est bon MAIS côté garniture ça passe pas , prenez des panais moins sucrés ... ou plutôt des courgettes bien essorées dans un torchon pour faire vos garnitures

Je sais bien ces recettes ne sont pas “l’original” mais vous savez bien :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

COQ AU VIN ET AUX CEPES AUVERGNAT

Une version “auvergnate “ de notre coq de tout à l’heure version “moderne” et plus rapide

Ingrédients Pour : 6 personnes

Un coq en morceaux
du cognac ou mieux du genièvre
des petits oignons grelots frais ...ou surgelés
des cèpes frais ... ou surgelés
du vin rouge (essayez le “chanturge”!)
laurier thym
poivre du moulin
un peu de farine (facultatif)
gousses d’ail

Du saindoux ou de la graisse d’oie
des lardons fumés
du blanc de poireau
des carottes en cubes
de l’eau ou du bouillon
des baies de genièvre
un peu de sucre (facultatif)
beurre allégé

+ pommes de terre vapeur et persil haché pour la décoration

méthode :

Préparer les gousses d'ail en pétales.

Préparez les poireaux .Couper les racines. Couper le blanc de poireau. A la moitié du blanc de poireau, fendre en deux. bien laver et couper en morceaux

Couper le coq en morceaux.

Couper les cèpes nettoyés.(note 1)

Dans une cocotte minute faire roussir les morceaux de coq dans du corps gras brûlant jusqu'à ce qu'il soit bien colorés

Chauffer l'alcool. choisit , l'enflammer et verser sur le coq pour le flamber sur toutes les faces.

Retirer les morceaux de coq de la cocotte et tenir au chaud .Dans le gras de cuisson, griller les lardons

Ajouter les cèpes, les carottes, faire dorer

Egoutter l'excédent de gras Ajoutez les morceaux du coq. Mélanger, et cuire à feu très doux puis arrosez de vin bouillant flambé lui aussi

Puis ajouter un peu d'eau (ou mieux de bouillon "vieille chouette") si nécessaire, le laurier, les grains de genièvre, le thym (note 2) le sucre (???), . Mélanger. Fermer l'autocuiseur. Cuire de 20 à 30 minutes environ.

Préparons les pommes de terre cuire à l'eau chaude 20 minutes, égoutter.

Bien mélanger le "beurre-manié" (note 2) on peut le faire avec du faux beurre bien mélangé à la farine)... Vérifier l'assaisonnement. Saupoudrer de persil.

Servir avec les pommes de terre chaudes ou avec des pâtes fraîches que vous venez de faire mais vous devriez l'essayez avec une "gouère" d'Antoinette ma grand-mère, c'est un vrai Bonheur .

Servez donc le même vin qui vous a servi pour la cuisson ... puisqu'il fallait un bon vin votre choix était déjà fait ! on ne fait pas une bonne sauce au vin avec de la piquette !

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Evitez si vous le pouvez de laver les cèpes c'est très mauvais surtout si ils sont secs ils se "gaveront" d'eau ... mais pas de parfum! "Epoussetez" les plutôt avec un gros pinceau propre ce sera plus efficace ... et pas plus long !

(note 2) Ne mettez pas les aromates en vrac : difficiles à récupérer, ils ne sont pas forcément agréables sous la dent s'ils sont indispensables pour embaumer le plat ! Soit vous avez un boule à épices (genre boule à thé fine) soit tout bêtement vous faites un "nouet" avec une gaze hydrophile en double épaisseur avec une ficelle de cuisine ! Si vous faites un noeud assez long vous pourrez le faire sortir sur le dessus de vos morceaux et il sera facile à égouttez et à sortir

NOTES DIETETIQUES

3875 kcal / 6 personnes Calories : 645 kcal par personne

Protéines : 52 g par personne Lipides : 29 g par personne Glucides : 28 g par personne

Mis à part les "sans gluten" et les "sans sel" si on oublie les lardons c'est difficile pour les "régimeux"

Mais pour les "sans sucre" c'est le plus simple ne mettez pas le sucre (pas indispensable si votre vin n'est pas du vinaigre !) enlevez le "beurre manié" qui "lie" la sauce mais n'ajoute rien au goût et servez le coq avec une purée de courgettes cuites au four à ondes et on tombe à un taux très compatible avec votre régime .

Pour les "sans gras" ? pas d'affolement ! Le coq est une volaille peu grasse ... surtout un vrai coq "sauvage" de campagne . Quant au gras de cuisson égouttez le bien et enlevez le "beurre manié" qui "lie" la sauce mais n'apporte rien au goût . Et on se retrouve avec une recette correcte ... et puis vous savez bien :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

Maintenant une recette un peu plus originale avec nos baies de genièvre

VINAIGRE DE GENIEVRE

Ingrédients

baies de genièvre fraîches (note 1)
2 cuillères de GIN
un sucre (facultatif) (note 3)

vinaigre de vin maison (note 2)
branche d'estragon

Méthode

Il n'est pas interdit de trouver une jolie bouteille!

Faites chauffer le vinaigre , ajoutez le gin

Introduisez vos graines et une *petite* branche de genévrier dans la bouteille avec la branche d'estragon .

Posez la sur un torchon plié , glissez le morceau de sucre et avec un entonnoir verser doucement le liquide bouillant

Fermez la bouteille hermétiquement . Attendez 2 semaines avant de vous en servir pour déglacer une côte de mouton à l'orange , vinaigrez une salade d'endives et de roquette ou faire réduire avec du sucre de canne pour glisser un filet sur un crumble de poires brûlant accompagné de son sorbet glacé

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Prenez des baies bien mûres mais ajoutez-y quelques vertes : plus "poisseuses" mais légèrement amères aussi ça ne gâche rien

(note 2) A défaut de vinaigre maison fabriquez un mélange vin blanc doux + vinaigre d'alcool de canne a sucre

(note 3) Le sucre a surtout pour but d'empêcher la bouteille d'éclater à la chaleur ! Mais un bon sucre roux de canne ne gâtera pas le goût ... surtout si vous laissez "se faire" votre vinaigre

NOTES DIETETIQUES

Pas de problème pour les "sans sel", "sans gluten", "sans gras" ... ni même pour les "sans sucre" : prenez un bouteille en grès ... vous n'avez plus besoin du sucre ! Je sais ça "vieilli" moins bien mais vous savez bien :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

UNE CHOUETTE SAUCE POUR UNE GRILLADE

Ingrédients

baies de genièvre fraîches si possible
2 cuillères de GIN
un peu de piment d'Espelette (note 2)
de la gelée de sureau "vieille chouette"

du vin moelleux
poivre
une patate douce (note 1)

Méthode

Cuire votre patate douce épluchée au four à ondes et la réduire en purée lisse Ecrasez au moulin à café la majorité des graines mais gardez les plus jolies pour le décor .. et le plaisir des amateurs

Faites chauffer le vin , ajoutez le gin; le poivre et le piment et faites "réduire"

Ajoutez à votre "jus" la gelée de sureau en tournant bien.

Laissez un peu "mitonner" et servez bien chaud dans une vieille saucière à part de vos grillades et ... essayer de faire servir tout le monde une première fois au moins ... sinon il y aura des déçus qui ne la

goûteront pas ! Sinon ?? ... s'il en reste arrosez des tranches de porc mariné grillées vous-même avant de servir ;

Il vous en reste encore ??? Après tout c'est possible si vous avez vu grand ! Alors mettez-la bien froide dans un petit pot de grand'mère avec une viande froide ;; j'espère qu'on vous laissera le pot pour pouvoir recommencer

NOTES TECHNIQUES

(note 1) La patate sera plus "sèche" cuite au four à ondes . Sinon, à la vapeur mais attendre qu'elle soit bien égouttée avant de l'utiliser

(note 2) Vous pouvez remplacer le piment d'Espelette par du piment frais du jardin mais puisque vous le connaissez bien ... dosez le habilement pour qu'il ne "tue" pas les autres arômes !

NOTES DIETETIQUES

Pas de problème pour les "sans sel", "sans gluten", "sans gras"

Pour les "sans sucre" : c'est un problème "difficile" ... il n'y a que des hydrates de carbone .. ou presque!
Bon essayez la combinaison suivante :

Pour les baies de genièvre pas de changement ;

Mettez en purée une courgette crue avec un filet d'huile de noix, 2 ou 3 cerneaux de noix ; un peu de fromage de chèvre frais et vos baies . Ajoutez 2 ou 3 myrtilles congelées ça ravivera la couleur et le goût .

Mixez pour alléger . Vous verrez c'est pas mal non plus

Je sais c'est pas pareil mais vous savez bien :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A