



Avec des baies de genièvre



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” A LA BERRICHONNE

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

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 (note 4).

Ingrédients

Beurre ou saindoux ou faux beurre
2,3 :Oignons :
Farine (on peut éviter)
poudre de Perlimpimpin
baies de genièvre
bouillon LVC
Eau de vie ... ou mieux Genièvre ou Gin

Carottes
Échalotes grises si possible
petits lardons si possible fumés
Vin rouge:(Chanturge)
bouquet garni
le sang du coq (note 5)

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

Méthode

La veille :

Découper le poulet en morceaux . Le faire mariner à couvert dans une marinade corsée (carottes, oignons, échalote) en “mirepoix” (petits cubes) , baies de genièvre dans le vin de Chaturgue . Ajoutez du bouillon si nécessaires

T.S.V.P ->

Le jour:

Égouttez soigneusement les morceaux ainsi que les garniture à part . Filtrez la marinade en essorant bien le bouquet garni qu'on peut jeter : il a fini son office . Faites la réduire à feu vif pendant que vous faites dorer les morceaux dans la cocotte

Faire rissoler doucement les morceaux dans le corps gras que vous préférez (en Berry, nous autres "les nordistes" on utilise le beurre bien sûr) puis ajouter les garnitures . "Singer" légèrement de farine (facultatif) . Quand tout est bien doré blond , chauffez l'alcool choisit et arrosez d'alcool en train de flambez Touyez bien .

Maintenant mettez la marinade (tiède, ça surprend moins la volaille et la peau durci moins) , vos baies de genièvre . On peut les écraser au rouleau à pâtisserie ou avec le plat du hachoir sur la planche pour les trouver sous la langue.. si on aime ou bien les laisser entières pour les croquer voir les mettre dans un petit "sac-à-sauce LVC" pour les sortir en fin de cuisson . Choisissez c'est votre coq en barbouille à vous**Et vous laissez cuire (note 1)**



Lorsqu'il est presque cuit vous pouvez arrêter la cuisson, le réchauffer le lendemain et finir sauce et garniture au dernier moment le lendemain . Comme toutes les sauces au vin ce sera encore meilleur réchauffé pourvu que vous ne fassiez la liaison qu'au dernier moment .

Pendant la cuisson vous préparez la garniture

Râper les pommes de terre, égoutter. Ajouter un oeuf et quelques fines herbes hachées. un rien de poudre de Perlimpimpin . Assaisonner poivre (ou piquant LVC) .

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 !

Finition

En fin de cuisson, tenir au chaud les morceaux de coq, mixez le fond de sauce et réchauffer la.(note 3)

On agite le bocal de sang . Poivrez et finir de lier la sauce avec le sang réservé : le sang va alors faire son office, épaississant et liant la sauce avec la chaleur . Tournez très vite au fouet (note 2). ATTENTION LA SAUCE NE DOIT PLUS BOUILLIR. (note 4)

La sauce devient toute noire et c'est normal : c'est la "sauce nègre" de ma Mémé Toinette . Et oui il fut un temps dans notre vie où être "nègre" n'était pas une injure comme on le prétend aujourd'hui mais un compliment . C'est qu'elle était super bonne la "sauce nègre" ... Et même aujourd'hui je ne la réus si pas bien comme Toinette, sa chère "sauce nègre" . Ma soeur et moi avions le droit ce jour-là d'abandonner couteau et fourchette pour prendre les os avec les doigts . Et on se léchait les doigts barbouillés . Je me rappelle de mon Pépé Parrain qui faisait comme nous pour nous permettre cette entorse à la "bonne-tenue". Il en avait mis plein sa moustache le cher homme ! Je vous laisse imaginer notre fou-rire . Voila je crois que c'est pour cela que pour toujours la sauce "en barbouille" , la sauce "nègre" est une de mes recettes préférées

T.S.V.P ->

Votre coq n'attendra pas vos convives, ce sont vos convives qui attendront ce prince de la cuisine

Servez avec vos galettes dorées et quelques feuilles de salades sauvages bien vertes Et faites suivre un dessert léger , une panna cotta ou un sorbet aux cassis et au sureau , un dîner noir dont vous garderez un souvenir ensoleillé

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Vous pouvez soit faire une cuisson rapide en cocotte minute (environ 3/4 heure) mais je vous conseille un "mitonnage" au coin du fourneau... ou dans une cocotte bien luttée dans un four doux c'est autre chose vous m'en direz des nouvelles . Mais là aussi comme toujours je vous rappelle que selon la qualité de la viande (attention les lapin modernes sont trop jeunes et très "mous") ils ne sauraient cuire longtemps . Aussi sortez vos morceaux , tenez les au chaud et laissez mijoter la sauce aussi longuement que nécessaire . Bien sûr si il s'agit d'une vieille lapine qui a fini de lapiner vous aurez un produit plus goûteux mais prévoyez plus de temps . Par sécurité commencer donc la veille

(note 2). Vous pouvez ... mais c'est pas "régime" pour les "sans gras", 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 de la cuisson . Ainsi si vous mettez du sel, il ne durcira pas la viande et quant au poivre il gardera tout son parfum... Seules les baies de genièvre doivent "mijoter" pour transmettre leurs essences ... et donc leur parfum à la sauce

(note 4) Lorsque vous saignez le coq n'oubliez pas de mettre du bon vinaigre (type LVC) . Mais si vous n'avez que du vinaigre balsamique ajoutez lui un peu de vinaigre d'alcool (à cornichons) car il ne serait pas assez fort et n'empêcherait pas la coagulation . Et tout de suite fermez le bocal et secouez le bien un moment avant de l'entreposer au frais . Sinon ? il coagulerait .

Votre sauce serait irrémédiablement ratée ... sauf de "rattraper" le sang . Mixez longuement le gros caillot formé avec votre "girafe" avant de lier la sauce . Soyons nets , ce sera bien ... mais moins bien quand même

(note 5) 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 très gros coq et que plus de la moitié des invités s'étaient décommandés car sinon ... ils auraient mangé même les os !)

Dans ce cas ,

pas d'affolement , égouttez soigneusement les morceaux à réchauffer (au besoin un coup de raclette en silicone ou du papier chiffon pour ne pas avoir des petits grumeaux qui redescendraient dans la sauce tout à l'heure) Réchauffez doucement la sauce récupérée en fouettant avec votre mixeur plongeant pour obtenir peu à peu un bon "fondant" . Une petite goutte d'alcool peu vous aider à reformer une émulsion bien souple... renappez les morceaux ... et pof-ni-vu- ni-connu !

Si vous prévoyez deux repas ne faites la liaison qu'au dernier moment en gardant du sang au frais

NOTES DIÉTÉTIQUES

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), Tout ira bien . Égouttez bien le gras de "dorage" du début . Au besoin essuyez carrément les morceaux avant de déglacer la sauce . Faites cuire les galettes au four à ondes ... et le résultat sera très agréable au goût et un petit tour sous le grill donnera un joli doré ... et c'est "régime"!

T.S.V.P ->

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. Vous verez avec des grosses courgettes dures je ne sais pas si ce petit goût de noisettes n’est même pas mieux !!?

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

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A