



LANGUE DE VEAU et BETTERAVES en SAUCE ROUGE

Une recette plutôt d'automne lorsqu'on ramasse les dernières betteraves rouges au jardin où elles sont encore tendres et charnues

La langue de veau vous la trouverez toute l'année, celle de bœuf est juste plus volumineuse si vous êtes plus nombreux, elle ira parfaitement

De couleurs vives cette recette ensoleillera un jour maussade

INGRÉDIENTS

des betteraves rouges (note 1)
des carottes, navets, poireaux
bouquet garni (note 3/4)
tomates (note 5)
poudre de Perlimpimpin

une ou plusieurs langues (note 2)
échalote, oignon, gousses d'ail (note 3)
épices pot-au-feu (note 4)
persillade de LVC
piquant LVC

MÉTHODE

LES BETTERAVES :

Vous pouvez ou non les éplucher avant de les cuire .

Si vous les faites cuire 2 à 3 heures dans un four à pain à l'ancienne : c'est parfait . Vous laissez le temps au temps et vos racines seront délicieusement « confites » . Vous les éplucherez juste au moment de vous en servir et de les découper pour les cuisiner

Si vous les cuisez épluchées à la vapeur elles seront bonnes mais la moitié de leur parfum va passer dans le « jus » dans le fond de votre cocotte minute et que vous jetterez

Si vous en avez un le FAO et votre cocotte pour le FAO de LVC . Ce sera très vite cuit, bien à coeur et vous ne perdrez pas un brin du parfum qui restera « concentré » dans vos betteraves
(Voir note 1) Vérifiez juste dans tous les cas qu'elles sont cuites fermes encore car elles vont « mijoter » dans la sauce

LA LANGUE

Lorsque vous l'achetez elle vous semble un peu « collante » : c'est normal . Faites-la tremper un moment dans de l'eau fortement vinaigrée . « Parez »-la soigneusement si cela n'a pas été fait par le tripier afin qu'elle ait une bonne forme et vous la séchez bien avant de la mettre cuire

Prévoyez de la faire « pré-cuire » dans un pot-au-feu : elle donnera un excellent parfum à votre bouillon en complément des autres viandes utilisées et elle y cuira parfaitement en se parfumant elle-même de tous les bons aromates, épices et légumes qui cuiront avec elle



Sortez-la du bouillon dès que vous constaterez que la peau « cloque » . Avec vos [gants chauds pour mains froides LVC](#) ...

T . S . V . P ---->>>

... vous allez « éplucher » la peau raide et piquante qui recouvre la chair . Attention il faut qu'elle soit assez cuite pour pouvoir la peler mais pas trop car sinon la viande part avec la peau !!!

Faites vite car elle ne doit pas se refroidir avant de repartir en cuisson. Sinon ? Elle devient dure Pardines !!!
Ne la laissez pas trop longtemps quand même car sinon elle devient molle et perd tout intérêt gastronomique

N.B : Pour votre recette actuelle nous l'utiliserons tout de suite mais vous pourrez parfaitement faire la recette avec une langue déjà cuite qui est conservée au frigo

LA SAUCE ROUGE

Vous l'aviez deviné la sauce rouge est à base de tomates bien mûres . Hors saison voyez la (note 5) vous pouvez utiliser si nécessaire une « boîte » à vous ou une « **bonne** » boîte industrielle

Faites revenir échalote, oignon, morceaux dans un peu de corps gras

Versez le coulis de tomates. et Perlimpimpin... Et « touillez » le tout

Ajoutez au goût de la poudre de paprika de Hongrie) .



gousses d'ail (note 3) coupés en petits pour leur donner un joli ton doré .

assaisonnez de poudre de délicatement à fond pour bien répartir

poivron fumé (pimenton de la Vera ou

Vous pouvez également utiliser, si vous aimez le « piquant » plus ou moins de piment d'Espelette mais méfiez-vous, si votre piquant est celui de LVC il contient déjà du piment .

Donc, utilisez-les prudemment

Testez au besoin avec votre couteau à épices , votre cuillère à tester ou votre potiot à tester par exemple

CAR vous connaissez ma formule : on peut en rajouter on ne peut pas en enlever !!

LA LANGUE EN SAUCE

Découpez la langue en tranches suffisamment épaisses (pas des feuilles de papier) . Pour les tranches qui vous sembleraient trop grandes pour des portions (bœuf par exemple) recoupez vos tranches dans le sens « de la hauteur » . Il faut que vous ayez, selon le mot à la mode « de la mâche » . Et puis chez vous c'est de la cuisine amicale, familiale, généreuse alors il faut que vos convives puissent apprécier avec une quantité normale pour bien « enrober » leurs papilles Nah !

Vous pouvez choisir de mixer ou non la sauce selon vos goûts et ceux de vos convives . Plus lisse elle fait plus « Cuisine », avec ces petits morceaux d'oignons et autres condiments son côté plus rustique n'est pas déplaisant . Bref c'est vous le chef ! Disposez-les dans la sauce de façon que votre « tomatée » circule bien entre les morceaux .

MONTAGE



Ajoutez alors les morceaux de betteraves . Pour moi, j'aime bien les couper comme des frites , mais vous pouvez faire comme vous le souhaitez .

T . S . V . P ---->>>

Pensez que les morceaux de légumes vont « partir en bouche » accompagnant des morceaux de viande. Ils vont se marier sur votre palais donc il faut que ce soit « équilibré »

Ajoutez-les au mélange précédent et mélangez délicatement pour ne pas écraser les morceaux

SERVICE

En hiver, servez votre assiette avec quelques pointes de feuilles d'endives sur le bord , voir dans des assiettes sombres pour un plus grand contraste .



Vous pouvez préférer des croûtons aillés et frits ... très joli et appétissants mais ... moins légers !

Dans tous les cas vous servez immédiatement bien bien chaud , si possible dans des assiettes chaudes



TRUC DE LVC :

Pour avoir des assiettes chaudes, pliez la pile dans un linge mouillé et un tour au FAO : les assiettes seront toutes identiquement chaudes . ATTENTION la vapeur est à plus de 100° par définition !!! Sortez [vos gants mains froides gants chauds !!](#)

NOTES TECHNIQUES :

(note 1) Les betteraves rouges seront les meilleures au four, certes ... mais au FAO c'est déjà très bien . Enfin, dans le cas où vous ne pourriez pas trouver des vraies betteraves fraîches, regardez dans les rayons de votre épicerie : il existe des betteraves « sous-vide » et **sans adjuvants** qui sont pré-cuites . Vous pourrez les utiliser , elles sont souvent correctes

(note 2) Lorsque vous « parez » vos langues, de nos jours les parties arrières ont été enlevées directement par le tripier, sinon nettoyez bien le tout mais laissez le »cornet« pour la cuisson . Vous l'enlèverez à la fin mais cela vous permettra de mieux tenir « les chairs » jusqu'à ce que vous découpiez les tranches .

Un truc pratique : mettre l'ensemble dans une « [chaussette de cuisson de LVC](#) » : c'est bien plus pratique à récupérer dans le « boullon » et tout reste ensemble . Dans ce cas vous pouvez détacher « le cornet »

Je vous ai noté une langue de veau suffisante pour 3 ou 4 gourmands selon sa taille, mais vous pouvez utiliser des langues de porc, voir d'agneaux qui seront tout aussi délicieuses ... mais forcément il vous en faudra plus, vu leur taille ! La langue de bœuf marche aussi très bien, elle est juste plus imposante et elle demande un peu plus de cuisson

(note 3) Vous utiliserez échalote, oignon, gousses d'ail dans des proportions qui correspondent à vos goûts à vous . Ainsi vous pouvez parfaitement n'utiliser que 2, voir une seule sorte d'aromate .Toutefois du goût de votre sauce dépendra le goût de votre cuisinée future ! Donc n'hésitez pas à en utiliser assez .

(note 4) le « bouquet garni » c'est à dire thym, laurier, éventuellement fenouil, estragon ou autres herbes que vous aimez sera enfermé dans un « sac de cuisson de LVC ».

Il contiendra éventuellement aussi les épices « entières » : les « classiques » épices avec anis étoilée, baies de genièvre, baies roses, cannelle, coriandre, noix de muscade, les poivres, Bref là aussi ce que vous aimez bien. Pas de « poudres » des épices « nature » : ainsi il y a des chances qu'elles soient de bonne qualité et elles auront plus de parfums moulues au dernier moment .

Ayez soin , pour les poudres en particulier de vérifier auprès de votre fournisseur qu'elles sont bien « sans sel » et « sans farine » ou autre source de gluten pour les « sans gluten ».

T . S . V . P ---->>>

Pour les mélanges ?? même observation que pour les condiments : trop d'éléments tue le bon mélange

(note 5) La tomate fraîche c'est bien sûr le mieux mais hors saison il vaut encore mieux ressortir vos « boîtes » de coulis que vous avez fabriquées cet été et qui seront parfaitement adaptées pour cet usage. Si vous n'avez pas « vos » réserves, regardez chez votre épicier : il existe maintenant des boîtes industrielles de qualité, faites en bonne saison avec des fruits mûrs . Ces conserves ne contiennent pas d'additifs douteux ni de sel . Vérifiez les étiquettes et si tout est correct cela vaudra mieux que des tomates « industrielles » de serres hors-sol qui sont justes que du « produit chimique transformé »

NOTES DIÉTÉTIQUES

Ça marche pour les pour les « sans sel » sans problème puisque les constituants sont « sans sel »

De même pour les « sans gluten » puisque nos épices « maison » sont sans gluten

Pour les « sans gras » ? : Pour les aromates, tant pis ne les faites pas revenir au beurre, faites les « fondre » à la vapeur (ou dans votre cocotte FAO) . Vous les mixez avec les épices et mixez le tout avec la tomate . Vous aurez une sauce fine, parfaitement compatible avec votre régime Laissez mijoter un peu plus longtemps la viande dans la sauce et les légumes : l'une parfumerait l'autre .

La langue contient le minimum de gras (moins de 13%) et ça sera ... presque régime !!

Pour les « sans sucre » il y a un peu de sucre dans les tomates « nature » (- de 2%) mais dans le coulis il peut être plus concentré (jusqu'à 4%) . Cuites les betteraves en contiennent 7 % à 8 % . Aussi, vous pouvez remplacer les betteraves par du potiron (- de 2%!) qui est plus compatible avec votre régime .

C'est que le goût et le « coup d'oeil » sont bien jolis : un coucher de soleil sur un lac un soir d'été orageux !!!alors ???.

Utilisez le légume moins cuit : son indice glycémique est ainsi plus faible ainsi . Je vous propose de simplement manger plus de viande et moins de légumes . Je sais, c'est pas pareil mais ...

vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A