



LE PIGEON

PIGEON AU BLE ET AUX NOISETTES

Principaux ingrédients le pigeon ... et le blé

Au moins, si vous ne pouvez aller au marché , choisissez un "vrai" pigeon de nos pigeonniers d'ici ls sont certes moins connus que le musée Ingres mais ils sont si divers et conservés parfois avec tant de tendresse dans nos fermes qu'à eux seuls ils valent une ballade en Tarn et Garonne !



C'est vrai c'est plus cher que ceux que vous pourriez trouver au super marché mais "ça tient à l'os" et vous en aurez meilleur usage ... donc pas plus cher (voir photo au marche) !

Même les "industriels" nécessitent un "flambusquage" (voir fiche) pour les peaufiner alors regardez bien si ce n'est pas nécessaireet ça aide la peau à retenir le jus plus tard

Pensez également à bien vider les gesiers que votre marchand vous trouvera volontiers . Voir la fiche (vider un gesier) . C'est simple et le travail vaut votre peine / bien mijotées dans un bon jus ... tout le monde va adorer

Pour le blé? pas du "en boîte carrée", si vous pouvez trouvez un "fournisseur" à la campagne qui vous vendra ... pour quasi rien quelques kilos de blé pas traité qu'il reserve à ses volailles et vous verrez comme vous vous en trouverez bien !

Donc Ingrédients :

pigeons (note 1)
ahlets , cebettes et herbes fraîches du jardin
noisettes
du piquant vieille chouette
bouillon "vieille chouette" (voir fiche)
des "vert" de blette ou des épinards)
crème fraîche ou yaourt "maison" au goût

blé classique (note 2)
échalotte et oignons hachés
poudre de Perlimpimpin
un peu d'huile d'olives
persillade "LVC"
thym du jardin

Méthode :

Si vous l'aimez, glissez le petit bouquet parfumé dans le ventre en même temps que 2 gousses d'ail ou un peu de "farçon": hachi de porc + poudre de Perlimpimpin + noisette de beurre + mie de pain trempée dans un peu de lait ... éventuellement coeur, foie et gesiers en petits bouts :... avant de le recoudre . Troussez le

Faire revenir les oignons ,l'échalote et les herbes liées en bouquets ainsi que les pigeons . Dès que ça colore sortez soigneusement les "accompagnants" . Essayez la cocotte et faire finir de dorer la peau de vos animaux . Les sortir . Mettre la persillade et les verts de bettes hachés au fond de la cocotte, touyez (ça "tombe") remettre les pigeons, assainonnez ..et arrosez de bouillon LVCfermez la cocotte ... et laissez mijoter sous surveillance attentive .



Pendant ce temps faire griller les noisettes selon la fiche "amandes ou noisettes grillées pour apéritifs) mais un doré "blond"

Gardez-en une poignée que vous mettrez tout à l'heure mijoter dans la sauce en fin de cuisson



Dans la poêle où vous avez fait griller vos noisettes (récupérez-en donc encore quelques'un pour grignoter tout à l'heure) vous faites "blanchir" votre riz .

Il va d'abord "jaunir" puis rééclaircir . A ce moment là verser du bouillon LVC (3 à 4 fois le volume du blé selon la grosseur des grains) . Ajoutez des bouquets (1 par convives) de vos aihlets , cebettes et herbes fraîches du jardin Laissez bouillir à gros bouillons . A mi-cuisson assaisonnez (lèger) + le thym et couvrez . Le blé va absorber votre jus , gonfler et devenir tout tendre .

Au dernier moment ajouter des noisettes dans la sauce des pigeons que vous rangez dans un plat au chaud . Un gros bouillon à la sauce .Ajustez le volume avec un peu de bouillon chaud ... ou en évaporant un peu votre jus Vérifiez l'assaisonnement au goût



Pendant ce temps ajoutez la crème (goût plus doux) ou le yaourt (goût plus rustique) à votre "blézzotto" et un peu de votre jus de viande . Vérifiez l'assaisonnement au goût Dressez vos assiettes . Un plat classique, ancien qui se suffit à lui même....

NOTES TECHNIQUES

(note 1) pour le pigeon ? un très gros pour deux pas gourmands ou un petit par personne . En principe au printemps pas de problème; les jeunes de l'année sont petits attention très très vite cuits à surveiller ... et cuisinez un peu la sauce avant . Les plus gros sont souvent les "parents", ils peuvent être plus "durs à cuire" ... mais plus goûteux aussi "

(note 2) pour le blé "sauvage" ??? déjà il n'a pas de traitement de conservation chimique ! Triez-le soigneusement car il peut contenir de petits cailloux ou des graines ... (sauvages pour le compte qui ne seraient pas forcément bonnes ni pour le goût ni pour la santé !)

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans gluten " ... Tout va bien avec les épices "maison"

Pour les "sans sel" on en a pas mis donc pas de problème

Pour les "sans hydrates de carbone" ...herbes, noisettes et pigeons pas de problèmes Mais **oubliez le blé .**

Passez des courgettes crues (si possible des vieilles elles sont plus fermes) ou du chou-fleur (cru) à la "moulinette" pour avoir un genre de semoule . A laissez cuire à côté de vos oiseaux quelques instants . Ajoutez de la persillade vers la fin de la cuisson Verifiez l'assaisonnement avant de servir

Pour les "sans gras" le pigeon, grand voyageur a peu de gras mais plein de muscles . **Bien essuyer la cocotte de tout gras** et frottez dans un tissu rugueux et absorbant vos noisettes de leur huile d'olives . . Vous ne pouvez envisager de cuire un pigeon au four : il serait catastrophique sec, comme de l'amadou ..En revanche vous pouvez griller les noisettes à sec au four et faire "tomber" les herbes avec quelques gouttes de bouillon au four à ondes . . **T.S.V.P --- >**

Vous trouvez une cocotte juste a la taille des pigeons , posez des "supports" (des morceaux de porcelaine ou de silicone) pour que vos oiseaux ne "collent" pas au fond et posez les dessus . Entourez des légumes , assaisonner + le bouillon et fermer la cocotte :... qui pourra ainsi partir au four sans dommages

Pour le blé rincez le à l'eau bouillante dans une passoire et remettez-le avec vos bouquets d'herbes et ajouter vos noisettes (pas beaucoup ... un peu gras) dans un mélange bouillon LVC + du Gaillac doux , un Arcangelis par exemple . et vous serez aux anges après une cuisson à bon feu . !

Au dernier moment ajouter quelques noisettes dans la sauce des pigeons que vous rangez dans un plat au chaud . Un gros bouillon à la sauce .Ajustez le volume avec un peu de bouillon chaud ... ou en évaporant un peu votre jus Vérifiez l'assaisonnement au goût

Pendant ce temps ajoutez du yaourt 0% maison à votre "blézzotto" et un peu de votre jus de viande . Vérifiez l'assaisonnement au goût

PENSEZ A SORTIR VOS "SUPPORTS" avant le service !

C'est vrai, c'est pas pareil mais vous savez bien

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A