



« POT (s) AU FEU aux 3 viandes»

Dans les [POT \(s\)-au-feu de LVC](#) vous avez découvert les bases des « boulhits » , ici nous allons faire un pot au feu simple à partir du moment où vous allez choisir (bien sûr en fonction du marché!!) au moins 3 viandes de types bien différents

Vous en sortirez tout un tas de bonnes choses ... et sûrement vous direz comme loi que les « restes » c'est encore meilleur !

INGRÉDIENTS :

des légumes (Note 1)

de la viande (note 2)

bouquet garni mode LVC(note 3)

les herbes du jardin (note 4)

les épices de votre choix en fonction de vos légumes et viandes (note 5) orgue aux épices

MÉTHODE

La technique est simple : on cuit tout dans la même casserole donc moins de vaisselle quoique... Avec LVC peut-être que vous trouverez mes méthodes peu habituelles mais vous verrez que le résultat vaut les petites entorses à la méthode classique

Comme toujours lisez les fiches techniques (note 1 à note 5) et reportez-vous-y si nécessaire en cours de préparation

les légumes

Mettez-vous « en cuisine » et vous allez voir que c'est tout à fait faisable et avec toute la montagne de bonnes choses que vous allez faire ,avec LVC on fait du « Batch-cooking » avant la mode !!

Relisez la fiche du [nettoyage des légumes](#) : certes aucun risque de maladie du renard puisque tout va être cuit et bien cuit mais il vaut mieux trop de précautions que pas assez ! Nah ! Et puis il y a quelques trucs pour les épluchages plus délicats qui peuvent vous être utiles

DONC

voyez la (note 1) des techniques

Épluchez et coupez en morceaux raisonnables pour une cuisson régulière, aussi proches de taille que possible car vous le savez certains légumes sont plus longs à cuire que d'autre (voir note 1) donc trois méthodes .

- A / de la taille d'une bouchée, permet de servir les légumes mieux mélangés mais le bouillon «prend» davantage de parfum aux légumes qui «diffusent» plus dans l'eau. Pensez qu'on peut les recouper après cuisson

- B /Vous coupez les plus dures en morceaux plus petits pour égaliser la cuisson (méthode «sans cuistot»)

- C / Vous mettez chaque sorte de légume dans sa « chaussette » de cuisson et ainsi vous pourrez les introduire au fur et à mesure de leur temps de cuisson, voir de leurs usages futurs

Choisissez votre méthode mais je vous conseille d'ores et déjà d'utiliser des [sacs de cuisson](#) pour pouvoir récupérer vos légumes au fur et à mesure de leurs cuissons respectives , voir de les y stoker au frigo jusqu'à utilisation ultérieure

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

Si vous devez utiliser des patates (les 2) TOUJOURS LES CUISINER A PART
sinon elles « troublent le bouillon et risquent de le faire « tourner »

les aromates et épices

voir la note 3 dans les techniques

Quant aux aromates que vous allez utiliser dans votre « bouquet garni » comme vos autres aromates dans son « sac de cuisson ». Pensez (surtout pour les « sans sel ») que se sont ces aromates qui vont donner le maximum de goût, qui vont corser votre cuisinée. Aussi, je vous conseille de choisir des aromates (aulx, échalotes et oignons) les plus « typés » possibles . Il vaut mieux en utiliser moins, mais de plus parfumés .

Pensez également, si vous voulez en utiliser à planter vos clous de girofle dans vos oignons ouverts en deux puis refermés dans le sac de cuisson . En effet, si vous les laissez « libres » ils risquent de déchirer votre sac à épices ... et toutes les épices, baies etc ... se retrouveront dans le bouillon ... et c'était pas l'objectif !!

Pour les épices voyez la note technique (note 5) et comme toujours :

RÈGLE ABSOLUE vous rappeler qu'un mélange , où il y a trop de mélange c'est un fiasco ! Toujours garder une « dominante ». Pourquoi pas votre herbe favorite ? Celle-là vous l'aimez donc il y a moins de chance de risquer des mélanges douteux . Et puis surtout n'hésitez pas à user de vos potiots à tester et autres cuillère à épices

les viandes

Pour un pot-au-feu aux 3 viandes il vous faut choisir des viandes très différentes mais comme l'équilibre de votre plat dépendra d'un choix harmonieux des ingrédients pensez à vos achats en conséquence . Il ne vous faut pas une viande à goût corsé pour 2 autres viandes moins typées, il faut qu'elles se « répondent » judicieusement

Par exemple si vous utilisez du « petit salé » (bien sûr dessalé la veille au moins pour les « sans sel ») ne mettez pas de la dinde (si peu de goût !) ou un râble de lapin mais un morceau de gîte ou de paleron de bœuf bien goûteux et là, osez l'épaule ou le gigot d'agneau

Inversement la poule (même bien « farcite ») n'est pas trop « forte », elle pourra être accompagnée d'une langue (voir d'une tête de veau) et pourquoi pas d'un de vos « salcissun à coser » de LVC

Avec une queue de bœuf, une échine de tesson marinée depuis 2 jours aux épices et un râble de lapin farci au chorizo LVC ça ne devrait pas mal se passer

Bref, vous connaissez vos viandes que vous aimez alors faites-vous confiance et imaginez votre « boullit » à vous ...

Dans tous les cas les os à moelle \$\$\$ seront une bonne aide pour un « bulhon » délicieux. Demandez à votre boucher de vous les ouvrir en 2 et regardez (la note 6) pour les utilisations futures

Vous ne regretterez pas vos efforts je vous le dis .

« MONTER » le « POT-AU-FEU »

Vous allez faire comme une « maméta d'aqui » (grand'mère d'ici) et vous allez commencer par faire chauffer l'eau jusqu'à ébullition dans l' « oule » . Ajoutez votre « bouquet garni » dans son " sac de cuisson ». Et laissez remonter la température

Là vous avez le choix

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

1 / Si vous souhaitez que les légumes pré-dominent vous les plongez par sorte (conseillé : chaque sorte dans son sac de cuisson), dans l'eau bouillante parfumée. Vous les surveillez et les sortez au fur à mesure lorsque qu'ils sont presque cuits . Vous les mettez de côté jusqu 'au service et les ferez réchauffer au dernier moment avec l'ensemble. Le bouillon sera alors essentiellement du « bouillon de légumes » voyez la fiche des « [bouillons de LVC](#) » et vous pourrez en garder tel quel si vous avez trop de bouillon ... Il sera délicieux plus tard et vous n'en perdrez pas

2 / Vous voulez privilégier le goût du bouillon vous pouvez mettre la viande dès que l'eau est à température de la pièce : le suc de la viande va « passer » dans le bouillon et la viande sera moins goûteuse : logique c'est le jus, le suc de la viande qui lui donne son goût

3 / Vous souhaitez privilégier le goût des viandes vous les mettez, **DANS LE BOUILLON EN ÉBULLITION AU FUR ET À MESURE** , en fonction de leur durée de cuisson
-->> (bœuf le plus long est le premier (gîte ou jarret ->> plat de côte ->> paleron)
->> puis veau (pieds et plus tard tête (avec ou sans langue) mais, toutefois il vaut mieux « blanchir » la langue avant afin de pouvoir enlever la peau dure qui l'enveloppe)

4 / enfin les volailles (**vieilles** volailles , puis lapine, dinde en dernier (c'est un animal jeune de nos jours et donc vite cuit) .

ATTENTION Pour les poules méfiez-vous:

- s'il s'agit de la vôtre ou de celle du marché dont vous savez qu'elle a été courtisée longtemps par le coq : tout va bien elle est ferme et « tiendra » bien à la cuisson .

- On met « à la réforme » dans les élevages des poules qui ont tout juste fait une ponte : elles sont trop jeunes et la viande va se « défaire » d'un coup . Dans le doute, « emballez » votre poule bien « farcite » dans une de vos « chaussettes de cuisson » . SURVEILLEZ attentivement avec une brochette de bambou ou une aiguille à trousser la volaille : il faut qu'elle soit cuite (y compris la farce) mais qu'elle ne « tombe pas en javelle » ! Il vaudra mieux la sortir plus tôt . Vous la tiendrez au chaud et au besoin la remettrez au bouillon à la fin pour que les goûts se mélangent bien et qu'elle soit chaude à coeur

5 / Si vous utilisez de l'agneau ou du mouton ATTENTION là aussi. Le mouton est bien « dégraissé » au maximum et ne « plonge » qu' à mi-cuisson dans le « bouillon » . Souvent on n'aime pas le mouton car sa graisse sent le suif et cette odeur est très prégnante donc le moins de gras possible . L'agneau est lui vite cuit et il peut même rester « rosé » à coeur pour les « puristes »: il se met donc vers la fin de cuisson

VOLONTAIREMENT NOUS N AVONS PAS ENCORE SALÉ CAR LE SEL

« vide » sucs de viandes et sèves des légumes au profit du bouillon .

De plus le sel durcit les légumes

Nous ne salerons (éventuellement) que pendant le dernier tiers de la cuisson

Bien sûr je ne vous ai pas parlé des épices et de l'assaisonnement final : Rappelez-vous ma formule :
ON PEUT TOUJOURS EN RAJOUTER , JAMAIS EN ENLEVER !

Avant de vous lancer dans des mélanges qui ne vous plairaient pas après coup testez donc avec [votre potiot à tester](#) : mettez très peu de votre mélange dans du bouillon chaud faites chauffer au FAO et goûtez . A vous maintenant de dire il faut plus de ceci , moins de cela . Réessayez jusqu'à ce que vous soyez sûr (e) de votre mélange en somme comme lorsque vous faites de la [poudre de Perlimpimpin](#)

Donc Vérifiez l'assaisonnement avec [votre cuillère à épices](#) et vous en rajouterez au goût que si nécessaire

CUISSON / VÉRIFIEZ au fur et à mesure **et** si votre œuvre doit attendre ...

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

...ce n'est pas un drame : à pitchou foc », si vous devez garder un peu votre pot-au-feu au chaud il est gentil, il attendra la fin de l'apéritif ... encore que pour les connaisseurs le « pot-au-feu » se suffit à lui-même

UN POT-AU-FEU SE SERT BIEN CHAUD

SERVICE

Tout est bien prêt alors vous pouvez :

1 / soit Tout servir ensemble dans un immense plat avec les légumes en fond, toutes les diverses viandes en «couronne» dessus avec une sauce idoine pour une superbe «salade-pièce-montée» qui arrive sur la table comme la choucroûte en Alsace

2/ soit adopter une idée de LVC : «On est jamais mieux servi que par soi-même» . J'appelle ça :

«L'AUBERGE DE SANCHO PANSA»

Servez le «boulhon» comme ... une **mise en bouche**:

1/ Ce bouillon pourra être servi tel quel dans des petits bols avec à discrétion sur la table dans des ramequins :

- une «julienne» (filaments un peu gros) de poivrons crus (les divers poivrons colorés en mélange seront parfaits)

- des mini-cubes de carottes ou/et de céleri vont très bien aussi

- des cubes de «pans-goussés» seront les bien venus

Cela vous fera une «entrée» légère , très parfumée et rafraîchissante . Mais vous pouvez aussi choisir une version plus «cuisine» .

2/ A préparer la veille : délayez de la «crème de riz» (en poudre) dans un peu de bouillon . Versez le mélange dans le reste du bouillon et faire cuire dans un bain-Marie en tournant sans arrêt . Vérifiez (avec votre [cuillère à tester](#)) et compléter l'assaisonnement éventuellement . A réchauffer au FAO au moment ou à faire à la dernière minute ;

Si vous souhaitez la servir froide : votre «crème de riz» sera moins corsée. À verser dans des ramequins et à réfrigérer dès que possible . Il ne vous est pas interdit, lors du service d'ajouter un rien de crème fleurette fouettée en «chapeau» . Vous pouvez préférer une «dentelle de fromage vieux», ou un petit lardon très fin frit ou grillé au feu

3/ Enfin, je vous le dit c'est très «typique» mais surprenant : LE CHABROT. Si vous souhaitez respecter la tradition je vais vous « enseigner » : « lo chabrot » . Je vous avoue que j'ai bien failli ne pas épouser mon cher « vieux hibou » à cause de ce « chabrot » . Nous étions au restaurant en hiver et nous avions mangé une « sopa » bien bonne, certes, mais arrosée de gras de « confit », elle n'était pas « légère » . Il restait un bon fond de soupe dans l' «escuèla » de mon cher Doudou et il versa un verre de vin rouge dans le bouillon ! Je ne vous dirais pas l'odeur (la chaleur fait dégager l'alcool !) ni l'aspect de ces gros yeux violacés qui nageaient ... Il a compris mon désarroi, pauvre cher Doudou, et que je ne connaissais pas cette coutume, s'est excusé platement mais je reconnais que la soirée ne fut pas très chaleureuse ... du moins de ma part . Il a été si gentil depuis tant d'années que, de temps en temps je lui offre un petit « chabrot » quand j'ai le nez bouché ... et beaucoup de travail dans le « ricantou », loin de la table !

Ensuite

Si vous avez «fait chabrot» selon la tradition on ne change pas l'assiette : je me permets de vous conseiller de le faire quand même !

Servez les légumes

Chaque sorte arrive bien chaud dans son «plat» (mettez les divers plats sur un plateau pour tout porter à la fois, plus pratique et plus fonctionnel!) : **.T.S.V.P --->>**

Ainsi celui qui déteste le céleri ou le poireau (ignorera que le bon goût du plat vient aussi d'eux) mais n'en prendra pas dans son assiette . Reconnaissez que c'est parfois gênant de devoir avaler les épinards ou des haricots alors que vous ne les aimez pas !!

Ainsi tout le monde est heureux et il n'y a pas de bons morceaux qui restent dans les assiettes et iront à la poubelle

Servez de même les diverses viandes: Chaque sorte de viandes sont présentées à part, pré-découpées en portions .

Un truc : faites des morceaux égaux mais aussi quelques uns nettement plus gros (et des plus petits) afin que chacun puisse se servir selon son appétit + Et laissez un beau morceau d'entame à couper éventuellement sur la table

Les «salcissuns» sont coupés en rondelles (et on laisse là aussi une bonne «entame»)

la poule qui a été farcie «sans os» pourra être découpée comme une «galantine» en rondelle et là aussi laissez un bon morceau non coupé

N B : Les «entames» non découpées se garderont mieux si vous avez vu trop grand et pourront être conservées «sous-vide» plus facilement . Ainsi tout le monde est satisfait du contenu de son assiette et il n'y a pas de bons morceaux qui iront à la poubelle

Quant aux os à moelle \$\$\$ vous les servirez à part , à la demande des convives (voir la note 6)

Mais bien sûr n'oubliez pas de mettre :

- vos «plateaux de sauces à vous» que vous choisirez en fonction des légumes et viandes utilisées et là je suis sûre qu'il va rester passablement de «potiots» vides et qu'il vous faudra en refaire une bonne partie pour les prochains «zokazou» . Donc il ne vous restera plus qu'à ressortir les recettes !

- Pensez à vos recettes à vous des moutardes de LVC («fine» et «aux graines»)

- Pensez à vos «boîtes» de tomates vertes et échalotes au vinaigre de LVC

- ainsi qu'à vos «cornichounes à moa de LVC»

- d'aucuns adoreront votre «fromagée» berrichonne avec la macreuse et des pommes de terre

- pensez aussi à mettre sur la table votre «vinaigrette à vous», votre «sauce légère» car dans certaines régions les convives arrosent leurs «garnitures» du pot-au feu de vinaigrette, voir de vinaigre . Dans ce cas sortez vos huiles et vinaigres parfumés (voir vinaigre d onagre ou de melon) : il y aura des candidats!!

- mettez (**en prevenant vos convives quand même!**) votre «huile de hibou en colère et/ou votre potion du diable» Il est préférable qu'ils «testent» plutôt que de perdre le contenu de leur assiette devenu immenseable

- une coupe de quartiers d'agrumes

- un beurrier de beurre doux, un de beurre salé et un potiot de crème fraîche

- pensez à quelques bols de diverses salades vertes par ci-par là

- prévoyez quelques mini-corbeilles de pains et croustilles divers éparpillées

MAIS Inversement soyez ferme pas de «ketchup» et autres sauces industrielles : absolument incompatibles avec un «VRAI» POT-AU-FEU nah !! Pour les «accros» sortez vos tomates à vous

EN PLUS C'est ainsi que, comme à la table de Louis XIV où pouvaient figurer 30 plats différents , vous pourrez avec ce «service de l'auberge de Sancho Pansa» ajouter par exemple votre «tête de veau avec sa gribiche» , plus loin une partie de la langue avec une sulfureuse «sauce à la diable» tandis que du paleron nagera béatement dans une «sauce moutarde» ou «cardinale» !

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

Vous voyez tout de suite l'intérêt de ce «service» : chacun va se régaler puisse que serait bien hallucinant si quelqu'un ne trouvait rien à son goût !! C'est très pratique pour vous puisque vous pouvez opter pour une beau «buffet» où chacun se sert à sa guise et quand il veut .

Mais le plus simple dans le cas d'un service à table est un plateau tournant au milieu de la table : très pratique mais si vous n'en avez pas, «no-problem» cela créera une bonne ambiance entre les convives .
Imaginez

- « - Comment s'appelle la dame au chemisier rouge?
- Mathilde ,
- Madame Mathilde s'il vous plait, pouvez-vous me passer la sauce moutarde?
- Et vous comment vous appelez-vous ?
- Bastien?
- Passes-moi donc Bastien tes carottes en échange de la sauce à la moutarde...»

Et la soirée est lancée !!!

C'est sûr, vous aurez des grosses tâches sur la nappe mais ressortez [la fiche des nettoyages](#) ... et c'est comme si il n'y avait plus rien ! Et puis, il y a la nappe en papier (vous pouvez la décorer!!)

N . B : J'avoue que je ne vous propose pas quelque chose de très «écolo» mais tant pis : il paraît qu'il faut mieux ménager les animaux de nos jours... alors ménagez donc votre meilleur animal de compagnie : vous même !!!.

Revoyez [donc la fiche de LVC: faites la fête](#) . Et pour une fois optez pour de la vaisselle à jeter : Il y a des grands et petits plats bien pratiques (mais après ils vous pourront faire de superbes «sous-pot-de-fleurs») . Et des «lendemains» sans soucis :

tous les débris aux ordures et vous aurez passé une bonne soirée sans soucis avec vos amis .

Comme vous l'avez vu c'est un «pot-au-feu» qui est pratiquement tout prêt de la veille . Inversement revoyez la liste des ingrédients (voir la fiche) [l'avant-veille](#) pour les courses pour ne rien oublier et être «zen» le jour «J» puisqu'il ne vous restera que de la «mise en place» ... et peut-être que vous aurez des gourmands aux aguets qui viendront vous aider pour faire leur «repérage»!!!

APRÈS ??

Soyez précautionneux , c'est pas tout à fait « light » . Faites dans la «légèreté» ... après un tel pot au feu! donc juste un petit mesclun et un fromage frais (un cabecou, un banon jeune, du bleu frais de brebis, un brin d'amour » corse frais, un chèvre frais de votre bergère voir un petit Gouzon, une « étoile du Vercors, un morceau de tome fraîche : évitez les fromages «faits» ou très odorants aujourd'hui . Quoique, pour les «afficionados» et les «ogres» vous pourrez mettre dans un coin une [boîte à fromage de LVC](#) et une panier de divers pains et croustilles de LVC avec mission pour les intéressés de refermer le «trésor» lorsqu'ils sont servis (pour l'odeur!!!)...) .

LE DESSERT ??

Le plus sage ?? Une corbeille bien garnie des fruits de saison.

Encore très raisonnable une salade de fruits locaux bien fraîche depuis la veille .

Un sorbet aux herbes de LVC ou

Plus «cuisine»? : le «smoothie» maison mode LVC : d'agrumes ou de pêches blanches et framboises (ou de fruits de saison congelés la veille) . Vous les mixez à la dernière minute dans votre mixer «à la demande» de chacun avec du lait frais (voir un rien de crème fleurette pour les accros du dessert!) ou (du lait écrémé pour les «sans gras»). A servir dans des coupes ou des flutes ... avec une grosse paille .T.S.V.P --->>

Inutile de vous lancer dans une belle pâtisserie qui ne trouverait pas preneur ... même si un «Massepain», une «Croustade» à l'Armagnac ou un «Pastis» seraient bien locaux ... Ce sera pour une prochaine fois !!!

Toujours pour une digestion facile : en dehors du classique «kaoua» et des ses amis les alcools du placard, pour ceux qui repartent sur des roues proposez plutôt:

Un café des écureuils si vous en avez encore pour les inconditionnels du café : il ne les empêchera pas de dormir. Sinon essayez la chicorée (la vraie «à l'ancienne») mais peut-être aurez-vous plus de succès avec une bonne tisane de menthe poivrée, de verveine ou peut-être d'écorce d'oranges ou de « pomme des merles » séchées : vous avez le choix !!

NOTES TECHNIQUES

(note 1) **les légumes** : Selon la saison et la richesse de votre jardin vous pourrez choisir ce qui vous plait . les mélanges peuvent être savoureux ... mais détestables aussi si vous ne vous fiez pas à la Nature.

Sauf des exceptions remarquables fiez-vous à l'étal de votre marchand du marché dont vous savez qu'il cultive LUI MÊME ce qu'il vous vend: la Nature fait bien les choses et les navets de printemps n'ont pas besoin de patates douces d'Amérique ou de taro d'Afrique pour «embaumer» votre «pot» !

En été les légumes sont tous très vite cuits car gorgés d'eau .

Méfiez-vous des fenouils, les céleris-branches souvent «traites»:ils ont tendance à se « défaire » facilement faites les cuire à part et vous les joindrez à votre pot au dernier moment .

Un légume particulier **les** patates : les patates douces comme nos classiques pommes de terre doivent toujours être cuites à part : elles « troublent » le bouillon et font «tourner» la soupe qui ne se gardera pas

(note 2) **Les viandes** :

Tout dépend de vos richesses (poulailler, ricantou etc), et des bonnes choses que votre boucher peut avoir dans sa chambre froide !! Vous avez de la chance car les morceaux qui vous intéressent sont plus difficiles à vendre parce qu'il faut du temps pour le préparer. C'est pour cela qu'il vous faut un vrai boucher pas un qui n'achète que les «culs», un de ceux qui savent encore acheter «sur pied» et font eux même abattre leurs bêtes . Eux ils savent maturer leur viande . Avec ce boucher n'ayez pas peur : s'il vous dit que ce morceau «noirâtre» sera fameux : testez. Vous verrez qu'il avait raison et ce morceau de paleron, vous vous demandez ce que valait l'étiquette de celui que vous aviez acheté en grande surface !! Normal : vous venez de manger de la « Limousine » ou de la « blonde d'Aquitaine » et l'autre c'était de la « brette » qui avait vélé huit fois et qui n'était même pas mûrie 3 jours parce qu'il faut que les stocks tournent !!!

(note 3) **Bouquet garni** [voyez la fiche](#) et rappelez-vous dans le sac de cuisson vous pouvez mettre sans risque toutes les baies que vous souhaitez utiliser : elles seront retenues par les mailles du sac et vous ne les retrouverez pas dans le bouillon .

Pour les gousses d'ail : Vous pouvez les éplucher et si vous n'aimez pas les trouver et que vous aimez le goût mettez-les dans la chaussette . Elles risquent même d'y «fondre» surtout si elles sont fraîches et vous ne les retrouverez pas .

Vous pouvez aussi les mettre «en chemise» c'est-à-dire avec leur peau blanche . Vous les retrouverez dans la « chaussette » . La pulpe sera très cuite (et parfumée) . Vous serrerez la peau entre deux doigts et vous récupérez la pulpe : une succulente sauce à l'ail d'accompagnement ! Vous pouvez la «lier» au dernier moment avec un rien de crème fraîche (fleurette) . Certes c'est pas « régime » pour les « sans gras » mais eux ne garderont que la pulpe !

Pour les oignons : Vous pouvez les mettre entiers dans le bouillon s'ils sont « portion »(taille pour une personne) . Ne pas les couper: ils se «déferaient» dans le bouillon et cela n'a pas bon aspect : on croirait des feuilles oubliées dans le jus .

S'ils sont gros ?? En morceaux dans un «sac de cuisson» : vous les récupérez en fin de cuisson : mixez (*attention enlever les clous de girofle si vous les avez piqués dedans!!!*) .

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

Vous obtiendrez, comme avec les gousses d'ail : une «pulpe-sauce» d'accompagnement très fine (voir sauce Soubise)

Pour les échalotes : Les mêmes procédés seront utilisés

De même avec les céleris-branché ou les fenouils qui ont tendance à se « défaire » à la cuisson. Remède : le sac de cuisson : on égoutte et on utilise ou pas le contenu, mais il y a le goût dans le pot mais pas de « foncilles » désagréables

(note 4) **LES herbes du jardin** : voyez le [fichier des herbes et plantes sauvages de LVC](#) . Il est évident que selon les saisons vous serez plus ou moins riche .

Hors saison pensez à vos réserves «sous-vide» dans le «congélateur-coffre-aux-trésors» : ce sera... presque pareil

À défaut, penser à vos herbes séchées : elles ont rarement le même goût mais elles peuvent être un excellent secours dans des [poudres de Perlimpimpin](#) ou des [poudres d'herbes pour les « sans sel »](#)

RÈGLE ABSOLUE vous rappeler qu'un mélange , où il y a trop de mélange c'est un fiasco ! Toujours garder une « dominante » . Pourquoi pas votre herbe favorite ? Celle-là vous l'aimez donc il y a moins de chance de risquer des mélanges douteux . Et puis surtout n'hésitez pas à user de vos [potiots à tester](#) et autres [cuillère à épices](#)

(note 5) **les épices** : Voyez aussi le [fichier des aromates et épices](#) et le plus simple est de vous référer aussi à la [fiche orgue aux épices](#) . Il n'y a pas tout ce que vous êtes susceptible d'utiliser mais je pense que sera une bonne aide pour vous

Et comme pour les herbes du jardin (au-dessus) les mêmes règles s'appliquent pour les mélanges

(NOTE 6) **Les os à moelle** sont indispensables pour le goût et ils sont extrêmement appréciés par certains . Prévoyez donc la chose !

- pour les « en longueur » vous les attacherez bien serrés en refermant la moelle à l'intérieur

- pour les « coupés en travers » deux solutions . La meilleure méthode marche pour tout le monde : « collez » une feuille de laurier en guise de « couvercle », idem sur « le fond » . Attachez bien le tout . Pour les « avec sel » tassez bien du gros sel sur la coupe de chaque côté : attendez avant de les plonger dans le bouillon bouillant : le sel va avoir « coagulé » la moelle ce qui l'empêchera de fuir .

ET- dans les deux cas , enfermer dans une « chaussette de cuisson » qui retiendra la moelle pendant la cuisson et vous permettra de les « récupérer » facilement

Pensez à leur service futur : Les égoutter, les ranger bien calés, coupe vers le haut, dans un plat à four , bien bloqués par des morceaux de carrelage pour tous . (Pour les « avec sel » vous pouvez les « bloquer » sur du gros sel c'est plus rapide) . Les enfournez sous le grill rouge du four brûlant . Service lorsque c'est bien doré, bien gratinée.

N.B : pensez à donner une paire de vos [gants chauds, mains froides](#) à vos convives pour qu'ils ne se brûlent pas en les dégustant !!! voir une de vos pinces en bambou ou une des « pinces à escargots » dégottées sur un vide-grenier : les anciens adoraient tous ces petits outils!)

ET pensez aussi à la « sauce à la moelle » à servir avec vos tournedos grillés : un vieil oncle se serait damné pour un de ces chefs d'oeuvre anciens

(note 7) **Pour le «boulhon»** final . Méthode à toujours utiliser : laissez refroidir dans une pièce froide toute la nuit . La graisse forme une couche dure sur le dessus du pot-au-feu : enlevez la «plaque» ainsi formée : il ne reste pratiquement plus de gras !!!

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

(***) Conseils: Lorsque votre bouillon est fini et filtré (voir le «[kipasstou](#)») , Prélevez-en pour mettre dans des bouteilles. Remontez le «boulhon» un moment en température . Versez dans les bouteilles avec couvercles à vis et stérilisées .

Retournez-les bouteilles bien fermées, tête en bas . N'Y TOUCHEZ PLUS Jusqu'à complet refroidissement . Vous voilà à la tête de plein de «boulhons» de LVC qui vous serviront comme «mouillements» de cuisinées, fonds de sauces, potages et soupes diverses

De même, vous pourrez toujours faire «réduire le bouillon» et ainsi concentrer son goût . Vous pourrez même aller jusqu'au «concentré» sirupeux qui, versé dans des bacs à glaçons et congelé, vous donnera autant d'équivalents des «bouillons «Kub» et autres «Maggi» sans sel et sans danger !!

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on n'en a pas mis mais à condition que vous n'utilisiez pas de viandes salées (ou fumées de charcuterie) T.V. B

Pour les "sans gluten" avec des épices vérifiées il n'y a pas de problèmes particuliers

Pour les "sans sucre" : certes il y a un peu de sucre dans les légumes mais vous pouvez éviter les plus fortes teneurs en glucides ou ceux qui ont des I.G forts . C'est pas « régime » mais c'est quand même pas de la mort-aux-rats et avec «le service de l'Auberge de Sancho Pansa » vous choisirez ce que vous avez droit !!

Pour les "sans gras" ATTENTION bien évidemment je ne vais pas vous dire que ça n'est pas très dangereux avec du petit salé, du plat-de-côte, un morceau de lard ou un beau jarret d'une belle bête bien « enveloppée » . Bon « CEPAREGIME »

Mais si vous utilisez des viandes très maigres ça ne sera pas dangereux . Moins savoureux certes mais pas si mal que ça Vous verrez . Essayez

- du filet mignon de votre « tessou » , il n'y a que 4 à 5 % de M.G si il est bien élevé après tout !
- le paleron ou le jarret de bœuf (5 à 11 % selon les bêtes) c'est cartilagineux : le collagène c'est des protéines donc c'est pas gras, Et c'est excellent pour vous aider à cicatriser ... ou contre les rides des vieilles dames !,
- le pied de veau n'a que 5 % de lipides mais donne du corps à votre pot-au-feu. La tête de veau a moins de 10 % de lipides mais la langue frise les 15 % peut_être à oublier !
- quant à la tête de veau, si vous en mettez (et vous avez raison car elle donne une belle «tenue» au «boulhon») n'a que 10 % de M.G .
- de la dinde ou du blanc de poulet (c'est même si peu gras que ce serait carrément sec mais faites les partiellement cuire « sous-vide » et mettez-les (avec le jus) au dernier moment dans le pot ... ou farcissez-les Et pensez que refroidies et bien «essorées» lorsqu'on les sort du «boulhon» ces viandes n'ont vraiment que le minimum de gras

Je sais ce n'est pas aussi bon que si vous avez plein de bonne viandes persillées tellement plus goûteuses mais c'est déjà pas si mal !!! Et puis

vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

UTILISATION DES «RESTES»

Peut-être le plus sympathique car vous avez-là des réserves pour suivre la mode de la «batch-cooking» sans vous posez trop de questions . Et si vous êtes tant soit peu «équipé(e)» ça vous donnera beaucoup plus encore ... si vos hôtes n'ont pas tout mangé bien sûr!!!

Commençons par les légumes

Les «classiques» ou presque...:

pommes de terre : elles doivent être utilisées tout de suite car elles s'oxydent très vite

1/ «en salade» . Toutes les possibilités s'offrent à vous de la simple salade (coupez-les encore chaudes en rondelles et si vous n'avez ni enfants, ni allergiques à l'alcool, arrosez en les vaporisant de bon vin blanc : demain vous ajouterez quelques aromates (ailhets, cebets, céleri-branché, oignons, persil hachés) et la «vinaigrette» de votre choix .

2/ Si elles ont cuit dans le bouillon du pot, vous pouvez tout simplement leur laisser un peu de bouillon ; Prévoyez quelques cubes de vos viandes froides, un hachis d'échalotte et quelques rondelles de cornichons et de tomates vertes au vinaigre. Ajoutez des feuilles de choux de Chine coupées en jolis filaments . Avec une sauce «gribiche» de votre façon (peut-être celle au Roquefort ?), «fatiguez» doucement la salade . Vous aurez un délicieux plat complet froid si vite prêt pour vous «relaxer» le lendemain

Moins classiques :

3/ Coupez-les encore chaudes en rondelles un peu grosses et «huilez-les» légèrement d'une bonne huile qui puisse chauffer . Comment ? Mettez une couche de pomme de terre, versez un filet d'huile, et ceci sur le nombre de couches nécessaires . Couvrez d'un film étirable bien appliqué et retournez une ou deux fois dans tous les sens délicatement: Les pommes de terre seront ainsi protégées de l'oxydation jusqu'à leur utilisation . Et zou au frigo !

4/ Vous le savez les pommes de terre ne supportent pas le réchauffage. Avec la méthode 3/ vous pouvez les mettre dans votre cher FAO . Préchauffez le four classique (environ 150°) . Et lorsqu'elles sont chaudes , dans un plat de terre versez une couche de fraîcheur écrasée avec un peu de beurre d'ail LVC et tiédi au bain marie avec de la crème fleurette . Ajoutez une couche de pommes de terre chaudes, une couche de votre mélange, une couche de PDT etc . Couvrez de votre «sauce» et au four dans un plat à gratin ... et vous aurez presque un gratin dauphinois «express» car évidemment il vous faudra peu de temps : vos PDT étant déjà cuites !!

N . B : Il faut absolument les réchauffer au FAO qui seul leur redonnera leur goût de frais . Vous n'en avez pas ? Essayez de les réchauffer dans leur bouillon froid en montant peu à peu la température . C'est un pis aller car certaines PDT gardent un goût de «revenues»

5 / Avec la même technique FAO pour le «réchauffage» vous pouvez aussi préparer un dîner vite-fait . Faites revenir des oignons hachés , de l'ail (au goût) jusqu'à une jolie dorure . Faites griller des fines tranches de lard sur votre plancha, sur une grill au feu ... ou dans une poêle chaude jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et ... dégraissés . Prévoyez un fromage goûteux bien fait «type» Reblochon mais comme ça n'existe pas pour les «sans sel», voyez une tome fraîche que vous avez gardé dans votre boîte à fromage de LVC où elle a «pris la fleur» ... et du goût! . Préchauffez le four (environ 150°)

Couchez une couche d'aromates et de fines tranches de votre fromage, et puis des tranches de PDT , couchez vos lardons bien grillés , puis vos aromates, puis tranches fines de fromages , lardons , PDT etc ... Dessus «couvrez» avec vos croûtes du fromage qui vont fondre puis dorer dans votre four . C'est pas une vraie «tartiflette» certes mais une «tartiflette express» pour la même raison que pour la recette précédente : les PDT sont pré-cuites» et donc il ne reste plus au fromage qu'à fondre et embaumer votre plat

N.B : Même observation ça ne marche bien qu'avec des PDT «réchauffées» au FAO

6/ Même technique de base : réchauffage des PDT au FAO

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

... Ecrasez vos PDT avec du fraîche LVC et du beurre d'ail, un peu de persillade de LVC . Mettez dans des mini-plats à four. Rangez dessus des saucisses LVC (bien percées avant) et mettez au four chaud . Retournez les saucisses à mi-cuisson et repercez les bien avant de renfourner . Servez avec une petite salade de rouquette ou de cresson et votre sauce légère

les poireaux , (voir les «catalogne» , les branches de céleri ou les bulbes de fenouil)

Ne pas oublier de les ranger sur un linge ou (du papier-chiffon) sur un plat percé ou penché pour que l'excédent de jus s'égoutte avant de les ranger au frigo

4 / Les servir en salade selon la méthode usuelle en choisissant une de vos sauces à vous ... ou sortez votre plateau de sauces et chaque convive choisira sa sauce favorite

5 / Mettez- les dans des petits plats individuels à gratin . Parsemez de morceaux de «mendiants» (amandes, noisettes et autres noix diverses) hachées . Couvrir de votre «crème de noix» et à four chaud . Servez brûlants bien gratinés

6 / Mixés finement avec un rien de persillade LVC : une «sauce» bien relevée d'un peu de votre poudre de Perlimpimpin et de piquant de LVC : vous y ferez réchauffer de fines de tranches de viandes à servir avec des chips étranges de LVC !!!

Légumes-racines (carottes, choux-raves, navet(s), panais, raves, rutabagas etc..)

Ensembles, ou légumes par légumes , ou des mélanges par «sympathie». Tous ces légumes vous donneront de délicieuses «purées», des bases de «croquettes», flans, gâteaux de légumes, soufflés, voir des «coulis» et autres bases de «sauces» d'accompagnement (voyez par exemple la carottinade ou lapinade de LVC)

Et bien sûr vous pouvez les conserver sous forme de «purées» ou «pulpes» dans des «boîtes» (voir stérilisations) pour de futures potages et soupes pour les «ZOKAZOU»

Utilisation des viandes

Selon les viandes qui vous restent vous aurez plein de solutions .

Les «classiques» pour mémoire:

7 / purée + hachis de viandes = hachis Parmentier . Pensez certes aux pomme de terre certes, mais aussi de légumes variés (ceux du pot au feu par exemple) , à une purée de patates douces, une purée d'igname etc ... et variez au maximum vos aromates et épices

8 / Solution presque toujours possible : dans une sauce (voir toutes les tomates de LVC en particulier) ou en gratins avec béchamel et autres sauces de ce type . Servir avec riz ou pâtes

9 / Avec collier, macreuse faites un hachis assez grossier , faites la tomatée de LVC que vous aimez et avec quelques bons ajouts d'aromates et épices idoines vous aurez une superbe «bolognaise» pour accompagner spaggettis et autres «pasta»

10 / jumeau et paleron, avec l'aide de quelques lardons fumés mode LVC feront de délicieuses croquettes et autres boulettes

11/ Le jarret et le plat-de-côte (plus ou moins «dégraissé» au goût) donneront d'excellents «hachoux» mode LVC . Vous aurez des idées d'utilisations multiples essayez ou hachoux carotte chapeauté crème de moutarde ou hachoux PDT sauvages et oeufs . Rapide et ... efficace

12 / Farcissez donc des pâtes (canelloni , lasagnes etc...) avec une farce à base de vos «restes» de viandes : avec les bons aromates, épices et herbes vous allez avoir des chef-d'oeuvres

Les moins classiques

12 / Avec du plat de côtes bien dégraissé vous devriez essayer la salade de Toinette : l'essayer c'est l'adopter mais pour les «sans sel» pensez aux harengs saurs fumés _mode LVC ou aux harengs «dessalés de LVC» ... et ça ira quand même pour une entrée originale ... et bonne!

13 / Là encore un plat de Toinette des cassolettes de mironton façon Toinette , un «mironton autrement ...

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

14 / Essayez donc de faire des [«canelloni de crêpes farcies»](#) . La recette était faite avec une de vos «boîtes» de tessou à vous, mais testez-là avec une farce avec vos viandes du pot au feu : un délice

15 / Pour faire des lasagnes délicieuses optez pour vos restes de viandes diverses : vos viandes sont déjà bien parfumées .Coupez-les en petits morceaux plutôt que de les hacher : ce sera meilleur Faites votre béchamel avec leur bouillon de votre pot-au-feu: elle sera elle aussi déjà parfumée. Quant aux «lasagnes» elles mêmes, ne le dites à personne mais fabriquez donc des crêpes avec du bouillon (+ du bon lait bien sûr!) . Attention ! C'est nettement plus fragile que des pâtes classiques mais ça fond dans la bouche ! Et pour la sauce tomate ? Bien sûr choisissez-en une sur la fiche des [«tomatées de LVC»](#)

16 / Si il vous reste de la joue ou du paleron vous pouvez les utiliser en les «re-cuisinant» en vous inspirant des recettes [«joue de boeuf, carottes et abricots»](#) ou bien [«joue de boeuf, carottes et figues»](#) selon la saison

17 / Si vous avez encore la langue , servez-vous de la recette [langue betterave en sauce rouge](#) cela devrait vous donner des idées et pensez bien sûr à toutes les autres utilisations tant froides que chaudes (cury, daube, à l'étouffé)

18 / Si vous aviez mis un jarret de veau et qu'il vous reste improvisez un genre [d'osso bucco aux rutabagas](#) (en hiver et sinon avec des légumes de printemps). Vous n'aurez pas des «rouelles» de viandes mais vous ferez des cubes . Vous couperez l'os en morceaux (avec la scie de l'atelier en enveloppant l'os avec du film étirable pendant la coupe) Vous récupérerez la moelle dans chaque morceau . Eliminez la «sciure» et posez à plat dans votre cocotte en fin de migeotage : marche très bien pour un «okazou» !

19 / Pour la tête de veau (voir langue de veau) réchauffée dans le bouillon voyez les recette de [sauce gribiche](#) dans la recette de la tete de veau, pourpiers et gribiche .

Dans cette recette on utilise une de vos «boîtes» . En effet, si vous ne souhaitez pas l'utiliser tout de suite, faites rebouillir (tête et langue c'est encore meilleur) . Hachez en très gros morceaux . Dans un saladier assaisonnez fortement [de persillade LVC](#) et de [vos poudres de Perlimpimpin diverses](#) . Il faut que ce soit assez «corsé» car mangé froid c'est toujours plus fade. Mettez-en dans des petites (ou grandes «boîtes») pourvu qu'elles soient à col large pour les démouler facilement). STERILISATION TROIS HEURES : c'est de la viande ([voir fiche](#)) . + fiche de [la terrine de tête de veau](#)

Ces boîtes» bien froides vous donneront des «pâté de tête de veau» très fermes et utilisables même en tranches fines pour des «salades» excellentes .

Mais vous pourrez aussi les réchauffer pour une excellente «tête de veau» sauce gribiche ou ravigotte en cas d'urgence ou pour les «okazou» !!!

20 / Quant à la queue de boeuf, elle aura sûrement eut un succès fou mais, ... si il en reste, essayez donc de bien gratter toutes les petites viandes autour des vertèbres, récupérez soigneusement dans un saladier et assaisonnez fortement [de persillade LVC](#) et d'[huile de hibou en colère](#) . Il faut que ce soit assez «corsé» pour que vos «rillettes de queue de boeuf» soient bien goûteuses. Ajoutez goutte à goutte très peu de bouillon (juste pour bien mélanger et faire «filer» les viandes) . Au goût vous pouvez y mélanger intimement un peu de graines de moutarde(s). Méfiez-vous le goût se développera en refroidissant, alors ayez la main légère , Tassez dans un pot de grès et laissez se figer

N B : Si vous souhaitez les garder quelques temps, tassez-les bien chaudes. Couvrez d'une couche de «grass» de votre «tessou» . Fermez le couvercle et entreposez au froid ... comme des rillettes classiques ...

Et notez que, comme des rillettes classiques, vous pouvez les stériliser en bocaux comme d'habitude mais dans ce cas n'ajoutez pas de saindoux et laissez les bocaux bien à plat , et pendant la stérilisation et jusqu'à complet refroidissement : la graisse contenue dans les rillettes «remontra» et «couvrira» la viande

Je suis sûre que vous allez trouver mille recttes avec ces délicieux «restes» et que vous allez trouver , tenez dans la liste des recettes de LVC de quoi imaginer plein de nouvelles bonnes choses ... avouez-le à peu de frais et peu de peine ! Et puis

vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A