



## FAITES L' ANDOUILLE... ETTE

### ANDOUILLETES CRÈME CÉLERI ET CHOUX RAVES LVC

Vous connaissez quelques recettes d'andouillettes de LVC avec diverses fiches mais aujourd'hui je vous donne une recette que vous pourrez utiliser avec les excellents recettes de saucisses diverses que vous avez préparé lorsque vous avez "fait la fête du Tessou" ... ou que vous allez ressortir une de ces jolies choses de votre congélateur

#### INGRÉDIENTS :

des andouillettes LVC (note 1))  
choux raves ( note 3)  
échalotes et oignons  
poudre de Perlimpinpin  
boullon de LVC

boule de céleri (note 2)  
gousses d'ail  
branche d'estragon  
piquant LVC  
corps gras de cuisson au choix (note 4)

#### MÉTHODE :

##### La crème de céleri et choux raves

Faites bouillir le boullon de LVC, ajoutez-y la poudre de Perlimpinpin et le piquant LVC

Mettez dans un sac à épices les gousses d'ail, échalotes et oignons ainsi que la branche d'estragon

Épluchez le boule de céleri (note 2) et les choux raves ( note 3) . Coupez en morceaux réguliers et plongez le tout dans le boullon en ébullition . Laissez cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils soient très très tendres. Égouttez bien les légumes. Selon vos goûts vous pouvez joindre gousses d'ail, échalotes et oignons voir la branche d'estragon

Gardez le boullon car vous pouvez en avoir besoin d'un peu pour faire une purée plus liquide

Passez les légumes au moulin à légumes (voir au mixer) . Vous pouvez si vous aimez passez les aromates avec les légumes et maintenez au chaud

N.B.: De toutes façons vous le garderez comme d'habitude en le filtrant et en le versant bouillant dans une bouteille avec couvercle à vis . Fermez à fond et retournez sur le couvercle . Mis au frais demain ... vous aurez un nouveau "boullon" encore plus parfumé pour la prochaine fois

##### les andouillettes grillées

Pendant que vous faites fondre le corps gras choisit sortez vos andouillettes .

1/ Si elles sont fraîches piquez les bien partout avec une brochette de bambou pour qu'elles risquent moins d'éclater

2: Si elles sont sous-vide et fraîches , mettez-les dans leur sac dans votre cher FAO : elles vont "pré-cuire", "peau" (boyau) incluse ce qui va éviter à vos andouillettes d'éclater car la chaleur est la même dedans et dehors donc la "peau" ne se tend uniformément .

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

suite du 2/ Lorsque le sac va se gonfler percez-le dessus (voir fiche "chapeau l'épingle) et secouez vos andouillettes pour répartir la chaleur uniformément . ATTENTION laissez le sachet sous vide avec les trous que vous avez fait sur la face supérieur car sinon le jus se viderait dessous ce qui serait un moindre mal mais surtout les trous bouchés il éclaterait

3/ Si elles sont congelées utilisez la méthode 2 jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes uniformément

A partir de maintenant vous pouvez les mettre dans le corps gras bien chaud . ATTENTION :sans le jus éventuel pour ne pas vous "crépir" et empêcher la réaction de Maillard de se faire correctement et donc les andouillettes de griller. Faites les y bien rouler jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées uniformément

Égouttez le gras avant de les déposer sur la purée de légumes



la purée doit être bien chaude



faites un petit lit dans la purée



pour y loger l'andouillette

N.B : Si vous n'avez pas peur des calories, enlevez une partie du gras de cuisson, déglacez le fond de la poêle avec un peu de "boulhon" de la cuisson de vos légumes (voir d'un peu de bulhon de LVC") . Grattez bien les sucs : la sauce obtenue, versée sur vos assiettes ... un bonheur .

**Solution INTERDITE absolument aux sans gras (voir leur fiche diététique)**

## NOTES TECHNIQUES

(note 1) Vous pouvez utiliser des andouillettes fraîches bien sûr mais vous pouvez aussi ressortir de votre frigo celles que vous aviez mises sous-vide il y a quelques jours ... ou même celles qui dorment depuis bien plus longtemps au congélateur

(note 2) Il vous faut du céleri-rave . Choisissez le bien blanc et appuyez en haut pour vous assurer qu'il n'est pas mou : au mieux il serait creux et spongieux au milieu, au pire il pourrait bien être pourri au coeur . Sauf celui du jardin ramassé à la dernière minute, la peau doit être enlevée ainsi que les diverses racines et tâches douteuses .Ici pas decuisson avec la peau

(note 3) Les choux-raves il y a plusieurs espèces mais dans tous les cas, vous serez sûrement obligé de les éplucher car il peut y avoir une couche ligneuse sous la peau . Vous le verrez vite en les découpant

(note 4) Corps gras à choisir ? selon vos goûts . En bonne "sudiste" j'opte pour une bonne graisse de canard ou d'oie mais bien sûr les "nordistes" n'auront aucun problème avec le beurre qui donnera lui un parfum différent mais excellent . Pour les "sans gras" voir leur fiche

## NOTES DIÉTÉTIQUES :

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

## NOTES DIÉTÉTIQUES :

pour les “sans sel” il y en a pas avec des andouillettes de LVC

pour les “sans sucre” très peu d’hydrates de carbone dans céleri (8% de glucides) et choux-raves (moins de 7% de glucides) et pour les deux légumes des I.G sont de 15 Donc tout va bien

pour les “sans gluten” ?? T.V.B aussi avec vos épices vérifiés à vous

Pour les “sans gras” évidemment une cuisson avec un corps gras serait tout à fait déconseillée . Pré-chauffez votre grill du four (ou la braise du BBC) . Faites donc une “pré-cuisson sous vide” (au besoin, mettez vos toutes fraîches “sous vide”). Le résultat sera aussi probant puisque la “pré-cuisson” va faire sortir l’excédent éventuel de gras de l’andouillette avec l’excédent de jus .

Égouttez -les bien (au besoin séchez les un peu dans du papier chiffon) puis mettez-les “griller” .Grill ou BBC. Elles n’éclateront pas ou du moins le moins possible car certains boyaux, il faut le reconnaître, sont particulièrement fragiles ...

L’andouillette devient presque bonne pour vous et à condition d’être très raisonnable sur la quantité ...Et ce ne sera presque “régime”

et puis **vous connaissez ma formule**  
**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**