



## LOU "TESSOU"

### ARAIGNÉE AUX DEUX SAUCES et POMMES DE TERRE FARCIES A LA CRÈME

Pour le "tessou" vous allez trouver une recette qui accommodera tous les morceaux "à griller" (ou déjà grillés) de notre cher cochon. Pour la recette des pommes de terre farcies à la crème (voyez la fiche) aussi que celle des sauces de LVC : elles vous seront utiles

#### INGRÉDIENTS :

araignée ou échine (note 1)  
coulis de tomates LVC (note 3)  
câpres (note 4)  
oignons et aulx en mini-cubes  
persil frais  
du bon "râpé" et /ou  
poudre de Perlimpimpin

fraîchet de LVC (note 2)  
tomates en cubes (note 3)  
poivre vert (note 5)  
persillade LVC  
un rien de bon "grasse" (saindoux)  
chapelure parfumée de LVC (voir fiche)  
piquant LVC

+pommes de terre farcies à la crème

#### MÉTHODE:

Préparez les pommes de terre farcies à la crème selon la recette (fiche :PDT farcies crème verte) et pliez-les dans du film étirable pour une cuisson au FAO ou dans du papier alu pour une cuisson au four traditionnelle

#### Les sauces .

La tomatée ? Faites revenir dans un rien de bon "grasse" (saindoux) vos oignons et aulx en mini-cubes . Lorsqu'ils sont bien fondus et dorés ajoutez les cubes de tomates + votre coulis. de tomates à vous + une grosse cuillère de votre persillade . Si nécessaire une pincée de sucre roux si vous trouvez la sauce très acide; Ajouter poudre de Perlimpimpin +piquant LVC . Laissez bien mijoter et vérifiez l'assaisonnement

NB : Si vous en avez de prête en réserve dans le frigo vous pouvez parfaitement l'utiliser . Réchauffez-la éventuellement juste au FAO avant de l'utiliser



La sauce "crème verte" ? Dans un bocal mettez du fraîcheur de LVC + une cuillère de câpres (voir note 4) +une petite cuillère à café de poivre vert (note 5) + de la persillade LVC + poudre de Perlimpimpin +piquant LVC . Touillez"



bien le tout et vérifiez l'assaisonnement

#### cuisson de la viande :

Si vous avez de l'araignée , faites la griller dans une petite cuillère de "grasse" (saindoux) de son tessou si possible : c'est la perfection . Égouttez très soigneusement le gras SURTOUT pour les "sans gras" et déglacez les sucs de la poêle avec un filet de vin blanc doux . Laissez réduire "à la nappé"

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



Si vous avez de la grillade, de l'échine ou des "coustillous" faites griller sur le grill de fonte ou la plancha à petit feu moyen pour une cuisson régulière et à coeur de la viande

Si vous utilisez des dessertes de table pas de problème . Vous les plongerez quelques secondes dans leur gelée de la veille bien chaude, voir dans un peu de bouillon bien corsé avant de les cuisiner

### Montage du plat :

Dans des petits plats individuels mettre une demi tranche de viande au milieu du plat allant au four



Couvrir la viande de "crème verte". Reposer dessus la deuxième partie de la viande + une nouvelle couche de "crème verte"

Versez à hauteur de chaque côté votre "tomatée". Saupoudrez le dessus de l'ensemble du plat ,soit de bon fromage "râpé", soit de la chapelure parfumée de LVC soit bien sûr des deux

Deux solutions :

Au FAO couvrez petits plats et pommes de terre individuellement de film étirable . Faire cuire au FAO en les rangeant autour du plateau du four car la cuisson est moindre au centre jusqu'à ce que les pommes de terre soit tendres .**Pensez à "déballer" vos PDT du film plastique avant de les joindre aux plats !!** Servez bien chaud

NB :On peut découvrir les petits plats et faire bien gratiner sous la grill du four ordinaire : la "croûte" sera meilleure



Au four classique Fermez vos PDT dans une feuille d'alu bien étanche et les "pré-cuire" une dizaine de minutes . Rangez les plats à côté et enfournez à four chaud . Lorsque votre sauce "grésille": tout est chaud . Finir alors de bien gratiner sous le grill du four jusqu'à un gratin bien doré

Au besoin remettez les PDT autour du plat avec l'alu bien ouvert : elles vont dorer dessus et ce sera très bien

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

Servez bien bien chaud : ce plat complet ce suffit à lui même mais une mesclun avec une rien de rouquette et de l'huile d'olives ... ou avec quelques noix et de l'huile de noix ce sera génial !

### **NOTES TECHNIQUES:**

(note 1) Si vous avez trouvé de l'araignée c'est le meilleur morceau possible bien sûr . Il est peu "présentable" par rapport à d'autre morceaux mais c'est le plus savoureux !

(note 2) A défaut de fraîche maison de LVC vous pouvez prendre du fromage blanc selon votre régime avec ou "sans gras" . Pour ceux qui peuvent dans ce cas ajoutez un peu de crème double ou de mascarpone pour "corser" la "crème verte"

(note 3) coulis de tomates LVC et tomates fraîches . Si les fruits sont de saison c'est parfait . Sinon il vaut encore mieux une conserve de cubes de tomates . En effet, si la boîte est "sans sel" dedans il y a de fortes chances que ce soit des fruits cueillis "à point" et dans ce cas les industriels n'ont pas besoin de mettre de sel pour exhausser le goût . Choisissez cette solution en hiver c'est préférable que les boules insipides clonées, j'uste sorties de serre et parfaitement insipides

(note 4) >Pour les "sans sel" pensez à ces délicieuses câpres de Cochise (voir fiche LVC) qui sont dans vos réserves : ce sera parfait

(note 5) Le poivre vert frais n'a qu'une saison sur nos étals alors sachez que vous pouvez parfaitement l'égrainer frais . Le garder dans un petit bocal avec couvercle à vis dans un coin de votre congélateur et vous en utiliserez que ce que vous avez besoin juste au moment .Ici vous pouvez même le "délayer" directement dans la sauce

### **NOTES DIÉTÉTIQUES**

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

Pour les "sans gluten" la non plus pas de souci

Pour les "sans sucre" il y a un petit peu de sucre dans la tomate (oubliez l'ajout de sucre si la sauce est acide !), certes il y en a aussi un peu dans le fraîche mais je crois que vous pouvez vous autoriser ce petit délice qui n'est pas très dangereux pour vous

Pour les "sans gras" Faites fondre aulx et oignons au FAO sans gras . Prenez un morceau plus sec que l'échine comme le filet et faites le griller à la plancha : il n'y aura presque plus de gras . Notez que vous pourriez même faire ce plat avec du boeuf cuit à l'eau longtemps et soigneusement dégraissé mais ça sera nettement moins goûteux . Préparer le plat la veille dans ce cas et réchaufferez le lendemain car les arômes vont "circuler" et vous serez agréablement surpris du résultat....

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

**ON FÉCA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**