



## LES OSEILLES

Plusieurs espèces sont cultivées, notamment Rumex acetosa, l'oseille commune ou grande oseille et Rumex patientia, l'oseille-épinard ou "patience" des moines.

Ce sont des herbacées de la famille des Polygonacées, poussant à l'état sauvage dans nos champs et nos friches . La forme sauvage est parfaitement comestible mais généralement elle n'est tendre qu'au printemps ( problème d'arrosage du ciel ! ) .

En utilisant l'une ou l'autre, faites bien attention à enlever toutes les fibres en tirant les pétioles souvent très courts de la feuille vers la pointe ... sinon vous ne feriez pas de la cuisine mais vous pourriez toujours tricoter les chaussettes !!!.

L'oseille est utilisée en cuisine pour sa saveur acidulée. Attention , comme les épinards elle ne se conserve pas dès lors qu'elle est cuite (elle s'oxyde), en revanche fraîches cueillies et mises aussitôt dans un sac de plastique dans une glacière à la LVC , vous les garderez les feuilles sans problème 2 ou 3 jours .

Toutefois je vous conseille en rentrant du marché de les rincer soigneusement, mettez-les (pas trop égouttées) dans une jatte recouverte de film étirable . Quelques minutes (parfois quelques secondes selon la quantité et le four) votre grande jatte n'aura plus qu'une petite tasse d'oseille cuite au fond du plat !.



Tout de suite mettez-la dans un petit bocal à vis STÉRILE voir la (note 1) tout de suite pour la "technique



Puis vous posez sur un linge mouillé sur le plaque du FAO . Environ 1 ou 2, 3 minutes à nouveau dans le four à ondes : vous écoutez la vapeur sortir . Laissez tourner 30 secondes . L'air est vidée, lorsque vous ouvrez la porte le couvercle se colle et vous avez fini la stérilisation !

Mais ATTENTION sortez le bocal en tenant par le bocal et pas par le couvercle surtout, posez-le tête en bas sur un linge sec plié . En effet, il ne faudrait pas qu'une trop grande différence de température ne fasse éclater votre bocal : cela m'est arrivé une fois !

Ainsi vous aurez de l'oseille toute l'année pour votre cuisine . Son acidité fraîche se marie si bien avec les épinards ses cousins ou les pommes de terre qu'elle relève, avec les oeufs (omelette, flachaud ), avec le poisson, le foie et bien sûr notre cher "tessou" où elle remplace avantageusement le citron, bref vous trouverez mille utilisations de vos petits pots !

T.S.V.P -->

## NOTES TECHNIQUES :

(Note 1) ) Dans un bocal à couvercle à vis propre mettez quelques gouttes d'eau et au FAO avec son couvercle bien propre et mouillé juste posé dessus . Ne fermez pas le couvercle tout à fait à fond (il faudra que la pression de l'air du bocal puisse l'échapper tout à l'heure) . Mettez le pour 2 minutes au FAO sur un torchon mouillé .

L'eau va bouillir presque immédiatement dans le bocal et son couvercle est brûlant ... et c'est stérilisé par la vapeur dégagée .

Bien entendu vous y verserez l'aliment, le "boulhon", le jus, le liquide, la sauce etc si possible bien **BOUILLANT**

Ne fermez toujours pas trop car sinon la vapeur ne pourrait pas s'échapper et votre bocal éclairerait sous la pression . Et c'est une bombe dans ce cas . Mieux vaut ne pas trop fermer : le couvercle se plaquera de lui même lorsque vous ouvrirez la porte et que l'air froid rentrera .

Donc mettez aussitôt au FAO toujours sur son torchon mouillé . Vous attendez quelques secondes et vous écoutez siffler l'air qui est chassé du bocal . Ouvrez la porte : l'air froid qui rentre suffit à plaquer le couvercle : C'est stérilisé . Mais c'est hyper chaud : prenez vos gants chauds mains froides . Surtout

### NE TOUCHEZ PAS LE COUVERCLE

et laissez le bocal , tête en bas, refroidir sur un linge sans le toucher . S'il vous faut déplacer le bocal chaud, tenez le par le verre

Par sécurité vous vérifiez à froid : c'est là une bonne réserve de qui vous permettra de manger que dans quelques jours à nouveau (et avec plaisir) le contenu alors que, rentrée trop tard des courses votre famille crie famine ...

ATTENTION ce n'est pas une vraie conserve ça ne "tient" pas des années  
mais vous avez largement le temps de l'utiliser avant qu'ils ne risquent de déperir !

### UNE RECETTE POUR UTILISER VOTRE RÉSERVE ??? essayez

## FOIE DE VEAU A L OSEILLE "TAGLIATELLES" DE PANAIS

### Ingrédients :

un gros bouquet d'oseille ou le potiot du dessus !	des panais ou des patates douces (note 1)
épaisses tranches de foie de veau (ou d'agneau)	poudre de Perlimpimpin
corps gras de votre choix	farine de maïs ou de châtaignes (note 3)
vin doux corsé au choix	spéculoos ou pain d'épice sec (facultatif)

### Méthode:

Préparez des "tagliatelles" de panais ou de patates douces en les coupant en lanières avec votre épluche-légumes (note 1) Bien sûr si vous avez une mandoline (... et que vous savez très bien vous en servir pour ne pas risquer d'y laisser un doigt !) vous aurez une régularité de coupe parfaite . Conservez vos "tagliatelles" au frais, à l'abri de l'air pour qu'elles ne noircissent pas .

**Tout à l'heure** vous les mettez cuire en même temps que la viande Mettez-les dans une cocotte (ou un sac plastique noué comme vous savez le faire) au four à ondes avec quelques gouttes d'eau pour les faire cuire "al dente", (note 1) juste attendrir le légume mais *ne pas trop le cuire* : il ne doit pas s'écraser . A faire cuire au dernier moment pour les porter bien chaudes sur la table en accompagnement du plat

Dans le corps gras chaud, mettre l'ensemble du bouquet d'oseille bien rincé (voir fiche nettoyage des légumes) , "déqueuté" et coupé en gros bouts

. T.S.V.P -->

Couvrir et laisser fondre en tournant de temps en temps . Assaisonnez à la poudre de Perlimpimpin . Réservez au chaud à tout tout petit feu .(note 2)

Coupez le foie en gros cubes .

Dans un sac plastique mélanger les épices et la farine choisie . Vous pouvez aussi ajouter éventuellement quelques spéculoos ou du pain d'épices sec écrasés en chapelure *fine* ) . Bien secouer pour avoir un mélange homogène .

"Farinez" vos morceaux de foie en les secouant dans le mélange et saisissez-les dans du beurre clarifié (ou votre corps gras à vous) . Attention le coeur du morceau ne doit pas être "gris", trop cuit . Au contraire il doit rester "rosé" car sinon il sera sec et pas très bon . Tenez le au chaud bien égoutté de son gras en posant une feuille de film étirable et un torchon plié dessus (ou un couvercle en silicone si vous en avez un ) le temps de finir la garniture;



Égouttez soigneusement le gras excessif et "déglacer" la poêle au vin doux, Archangelis de Gaillac (si vous le trouvez ), mais Madère ou au Maury feront très bien l'affaire . Ajoutez votre oseille *sans son jus* .

Laissez mijoter jus et oseille quelques instants . Ajoutez votre foie et portez juste à ébullition Servez dans des assiettes très chaudes (note 3 )

Accompagnez de vos lasagnes de légumes dans une petite coupelle car ainsi chacun sera libre de déguster foie et légumes ensemble car il y a une "complémentarité" , une "complicité réelle" de deux .

Inversement si vos convives le souhaitent ils pourront les déguster séparément . Dans ce cas proposez un peu de beurre fondu mêlé d'un jus de citron ( ou du jus d'oseille égoutté) avec les panais

Vous pouvez ajouter une petite salade de doucette avec une petite julienne des légumes crus . Votre plat sera aussi joli et appétissant qu'il sera agréable au palais

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Lors de la fabrication "à la main" de vos "tagliatelles" vous observerez que parfois le coeur est plus "filandreux" ou dur . Dans ce cas "triez" les tagliatelles" pour deux cuissons . Seule la cuisson des "tagliatelles" est délicate . Attention car la cuisson des légumes sera très rapide, même pour les plus dures ! Surveillez bien pour avoir des consistances "nettes" :

(note 2) vous pouvez bien sûr vous servir d'un de vos petits bocaux ( voir plus haut !)

(note 3 )Pour servir dans une assiette chaude vous n'avez pas de chauffe-assiettes ??? pas de problème la mettre quelques secondes au four à ondes avec quelques gouttes d'eau puis la sécher soigneusement )

T.S.V.P -->

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " puisqu'il y en a pas dans votre poudre de Perlimpimpin . Mais Attention pour les spéculoos et le pain d'épices n 'utilisez que des LVC 3sans sel" !!

Pour les "sans gluten" ? même observation si vous utilisez un "farinage sans gluten" .Pensez aussi aux farines de riz , de châtaignes et de maïs etc ... qui donneront un parfum différent au foie qui sera très goûteux . Mais attention pour les spéculoos et le pain d'épices n 'utilisez que des "maison "sans gluten" !!

Pour les "sans gras" faites bien attention à **bien "essorer"** les gras de cuisson moyennant quoi ce sera un plat parfaitement raisonnable pour vous . Dans le cas d'un service séparé des tagliatelles de légumes faire une sauce avec juste du yaourt fouetté avec de la persillade .

Attention si vous êtes au régime "sans sucre" préférez les salsifis comme légumes . Les salsifis contiennent peu de sucre mais surtout de l'inuline donc sans danger pour votre taux d'insuline. Vous pouvez aussi utiliser des "tagliatelles" de courgettes également . Attention la cuisson des légumes sera plus rapide pour la courgette que pour le salsifis . Faites les cuire séparés : on les réunira au dernier moment afin de préserver leur bonne "présentation" certes, mais surtout leur textures différentes aussi  
Pour "déglacer" vous oubliez le vin doux et prenez un décoction "vieille chouette" à base tilleul, de mélisse et de lippia .

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

### ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

quelques autres idées :

foie de veau à l'oseille

flachaud aux herbes folles et à l'oseille

lotte en habit vert

omelette à l'oxalis et à l'oseille

quenelles de maïs aux poivrons ,sauce oseille

soupe de patates douces et oseille

Tarte aux épinards et à l'oseille