



BOEUF

CASSOLETTES DE BOEUF aux “ReineClaude”

Ingrédients :

Boeuf cuit (note1)
oignons et échalotes (au goût)
piquant LVC
poudre de Perlimpimpin
un peu d’huile d’olive
quelques baies de genièvre

jus de légumes LVC (note 2)
des prunes “Reine Claude” vraies (note 3)
persillade LVC
paprika fumé ou similaire (note 4)
un beau bouquet garni

Méthode:

Recette réalisée ici avec des restes d’un pot au feu où s’étaient épanouis plein de bonnes choses (jarret, plat de côtes, joue de boeuf et autres morceaux de haut goût le tout accompagne de maintes légumes goûteux évidemment !).

Dégraissez bien votre viande refroidie et coupez là en gros cubes réguliers (si possible) . Pas de la “charpie”, des morceaux raisonnables qui feront de jolies assiettes .

Coupez les oignons et échalotes (si vous les aimez) en tranches puis petits morceaux et mettez à “fondre” dans un peu de corps gras bien chaud . Préférez un peu d’huile d’olives (meilleure pour notre santé : “dans l’état actuel des connaissances de la Médecine) au beurre, à la graisse d’oie et à fortiori à la graisse que vous avez “écumé” sur votre pot-au-feu ce matin ! (voir note 1) . Vous pouvez les faire plus ou moins brunir selon votre goût mais méfiez vous quand même, même s’il donne un parfum merveilleux (arôme Patrelle des “mamies”) le “brûlé” est mauvais lui aussi pour l’organisme .



Ajoutez alors votre consommé de légumes et mettez votre bouquet garni

- soit dans une “chaussette LVC” (voir fiche technique) si vous ne voulez absolument pas la moindre petite feuille de thym ou autre qui passe dans le bouillon

- soit comme sur la photo dans une grosse boule à thé en grillage inox (celle-ci est très ancienne, c’est un cadeau et je n’en ai jamais trouvé d’autre depuis . C’est plus facile à laver que la chaussette mais j’ai un faible pour la chaussette qui permet en la serrant à fond d’en sortir tous les sucs . et laissez longuement mijoter pour que les goûts se mélangent .

Si votre viande n’est pas cuite : mettez-le vite et pour une fois une petite demi-heure “sous pression” dans votre “cocotte-minute” à vous : Même une ancêtre fera très bien l’affaire . Ouvrez, testez gardez un peu ferme quand même car la viande va remijoter dans la sauce où vous allez l’ajouter

T.S.V.P ->

Sinon il ne vous reste maintenant qu'à "attaquer" la partie "prunes"



Coupez vos prunes en deux pour les dénoyauter (c'est préférable au couteau qu'au vide-fruits qui laisse certes la peau intacte mais enlève de la pulpe . Et précipitez-les en même temps que la viande dans votre sauce bouillante , la viande *d'abord* puis les fuis mais chaque fois peu à peu quand l'ébullition a repris .

Maintenant laissez "glouglouter" dans une grosse toupine en terre (photo) que vous pouvez mettre au four doux ou dans ces petites cassolettes (en fonte ou en porcelaine à four) qui resteront bien chaudes

Mettez donc cuire au dessus un gâteau de crêpes farcies de légumes que vous servirez en même temps que votre chef d'oeuvre

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Ce plat peut servir très facilement de "second service" sans décourager personne mais il peut aussi être exécuté que pour cet usage . Faites le la veille pour pouvoir dégraisser le bouillon refroidi . Même si vous n'êtes pas "un sans gras" , ça ne vous fera pas de mal de manger moins gras et vous découvrirez que bien "mitonné" c'est aussi bon !

Dégraisser ??? On ne peut plus facile : le gras "monte" sur le dessus car plus léger que le bouillon . Bien froid il se "prend" en une sorte de "galette" a enlever d'un seul coup... et si elle se casse utilisez l'écumoire et ... jetez la graisse en question . Je sais nos grands mères l'utilisaient volontiers pour donner du goût à un potage, à une sauce maigre .

Ne le faites pas car une graisse déjà chauffée et longtemps (le bouillon gras cuit au moins 2 à 3 bonnes heures en moyenne!) devient toxique ou du moins perd-t-elle une bonne partie de ses qualités nutritives autant que gustatives .

(note 2) Si vous n'avez plus de "confit de légumes LVC " ou de "bouillon de légumes LVC" , pas de problème: récupérez des légumes de la cuisson de la veille , un peu de bouillon bien dégraissé de la veille , un "coup de girafe" et c'est résolu !

(note 3) Si vos prunes "Reine Claude" que vous utiliserez habituellement sont peut-être trop douces (vous adorez les prunes très mûres de confitures) pour une fois vous pouvez utiliser de ces balles de ping-pong bien vertes des grandes surfaces .

Je vous "explique" : on les cueille pas mûres dans le pays de cocagne pour qu'elles ne se "talent" pas en voyage ... Et sachez qu'avec les nouvelles techniques de logistique vous avez des fruits qui (emballés tout doucement par les producteurs) doivent résister à :

-> champs de pruniers de Moissac -> grossiste ->MIN de Rungis arrêt -> achat par centrale d'achats ->centre de distribution -> votre super marché de Nantes, Strasbourg, Grenoble ou Toulouse Vous vous dites que ces "sudistes-ça-esagère-toujours" . Pas du tout c'est vrai de vrai . Enquête faite pour vous avec un plateau "suivi" comme on dit maintenant !.

T.S.V.P-->

(note 4) Pensez à vérifier comme d'habitude avec vos épices qu'ils ne contiennent pas de substances nocives pour vous (sel ou gluten!) souvent présents dans les produits "tout prêt"

NOTES DIETETIQUES

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

Pour les "sans gluten" voir note 4

Pour les "sans sucre" bien sûr pas de Reine-claude qui sont un des fruits les plus sucrés ... Ca vous le saviez déjà alors remplacez par des "billes" de courgettes que vous aurez découpées avec une cuillère "parisienne" (vous savez celle pour le beurre) pour que ce soit plus "festif" et pour avoir ce petit goût "sucré-onctueux" saupoudrez d'un peu de "faux sucre" (ou de quelques feuilles de stévia pulvérisées) et si vous le pouvez quelques gouttes d'eau de vie de prunes

Pour les "sans gras" si vous avez bien "dégraissé" totalement la "galette" de gras sur votre bouillon et en ayant préféré joue , paleron ou gîte de boeuf au plat de côtes (trop "entrelardé" pour vous) ça sera ... potable ! Bien sûr évitez de faire revenir les oignons et échalotes lesquels vous couperez en tranches fines et ferez cuire dans un sac, une papillote ou une cocotte spéciale en silicone ... donc sans gras ! Le reste sans changement

D'accord pour les "sans sucre" et "sans gras" ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A