



vieille recette

“MIRONTON” DE TOINETTE

Ingrédients :

pot-au-feu cuit refroidit (note1)
moutarde LVC
gousses d'ail
un peu de corps gras
vin doux

beaucoup d'oignons (note 2)
“piquant LVC”
poudre de Perlimpimpin
persillade LVC (note 4)
bouillon dégraissé (note 3)

Méthode:

Enlever soigneusement la couche de gras qui c'est formé sur le dessus de votre bouillon : ça se fait tout seul la “plaque” s'en va d'un coup . repêchez soigneusement les quelques “naufragés” résiduels : votre bouillon est alors parfaitement dégraissé . Mettez-le bouillir a gros bouillons Gardez-en la quantité nécessaire et remplissez des “bocaux à vis” . Fermez-les et 2 à 4 mn de FAO par bocaux (selon la taille) . Voila retournez à l'envers sur un linge mouillé froid : quand ils seront froids vous aurez une réserve pour vos sauces futures !

Découpez votre pot-au-feu en gros cubes en enlevant les parties grasses qui sont très visibles mais gardez soigneusement les parties “gélatineuses” (c'est pas du gras !) et la viande “persillée” . Enlever que le “gros gras” .

Epluchez et coupez les oignons :

soit en quartiers fins

soit en petits cubes : on les “reconnaît” moins pour ceux que la vue de ce “légume-de-base” répugne . Problème me direz-vous pour éplucher et couper tous ces oignons ??? Voyez la fiche “découpe des oignons” .

Faire revenir dans le corps gras très longuement : les oignons vont fondre et dorer . Même si quelques uns “caramélisent” ça ne sera que mieux pour la couleur et pour le goût !

Ajoutez alors la viande et des aulx coupées en “pétales”et faites bien dorer le tout .Arrosez d'un peu de vin doux et laissez réduire à bon feu .



Pendant ce temps délayez votre moutarde LVC (un pot pour une sauteuse n'est pas de trop) avec votre bouillon bouillant . Ajoutez la persillade LVC (note 4) et les épices . Couvrez presque oignons et viandes de votre mélange . Quelques bouillons pour réduire le jus et fondre les saveurs .

Vous tenez dans un four chaud vos petites soupières à couvercles (des petites terrines à pâtés feront très bien l'affaire) . Transvasez votre mironton dans chacune et laissez dans le four jusqu'au moment du service .

T.S.V.P-->

Mettez sur le dessus de vos cassolettes une petite cuillère de persillade fraîche au moment du service

ATTENTION , prévenez vos convives car avec leurs couvercles vos mironçons arriveront brûlants sur la table ... et le resteront !



Pour un dîner "vieille France" jusqu'au bout vous aurez servi le bouillon avec des "trempes" (note 5) ou avec du vermicelle "cheveux d'anges" ... ou pour les amateurs du tapioca ou des perles du japon . Ajoutez une petite salade verte (laitue, sucrine, doucette ou un mélange) classique avec une petite sauce aux herbes ... voir quelques pommes de terre en robe des champs
Votre dîner s'achevant sur des "pommes noires" (voir recette) sera digne de votre grand'mère cordon-bleue!

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) tous les morceaux classiques du pot-au-feu conviennent bien . Même le plat-de-côte pourvu que vous enleviez bien les "couches" trop grasses . Mais c'est le gîte, le jarret, la joue qui seront le plus savoureux .

(note 2) Quand je dis beaucoup d'oignons ça veut dire beaucoup ! Au moins le même poids que la viande mais Toinette en utilisait jusqu'à plus du double ! De toutes façons ne dites pas vos proportions ... avant car vos convives penseraient que c'est "affreusement fort" . Et c'est très doux au contraire !

(note 3) un peu d'huile d'olive (plus "régime") ou de graisse de porc ou de canard mais aussi de beurre (plus goûteux si vous le pouvez)

(note 4) . Aujourd'hui ajoutez plein d'estragon frais , du thym et une branche de menthe à votre persillade habituelle . Si vous l'aimez vous pouvez même ajouter 1 ou 2 feuilles de sauge

(note 5) les "trempes" ??? Des tranches de pain sec fines juste asse grillées pour qu'elles soient raides refroidies et que vous puissiez râper des gousses d'ail dessus (sur les deux faces bien sûr car l'ail est excellent pour la circulation sanguine !) . Posez-les au fond de la soupière ... ou rangez-les dans un plat chacun les utilisera à discrétion selon ses goûts

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis et herbes et épices compenseront !

Pour les "sans gluten" pas de problème non plus il y en a nulle part

Pour les "sans sucre" Attention il y a quand même entre 4 et 7 grs de glucides par 100 grs d'oignons et autour de 5 grs dans la moutarde . Il vous faudra donc en tenir compte dans votre décompte journalier ... et oubliez les pommes de terre car cela ferait trop d'extras pour vous . Une purée de courgettes ou de potimarron sera parfaite

T.S.V.P -->

Pour les “sans gras” soyez raisonnables “épluchez” au maximum le gras de la viande et dès que vos oignons sont dorés égouttez les plus possible dans une passoire ..Essuyez la cocotte avant de continuer votre recette . Comme vous utilisez vous, la version moutarde LVC (au yaourt 0%) pas de problème comme avec les moutardes industrielles !

Et si vous ne mangez pas la cocotte de votre moitié en plus de la votre certes c’est pas tout à fait “régime” mais presque ... 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