



UN PEU DE « TESSOU » HABILLÉ

CHAUSSON « TESSOU » AVEC SES PATATES DOUCES ET DE L'ESTRAGON

Une façon élégante pour notre cher « Tessou » d'arriver sur votre table pour un repas extraordinaire ... ou de tous les jours mais à savourer dans tous les cas avec plaisir . Qui plus est, c'est tout simple car vous pouvez certes l'« habiller » de pâte feuilletée mais vous pouvez aussi vous contenter d'une pâte brisée hyper rapide : vous aimerez aussi son côté « rustique » qui lui va très bien

INGRÉDIENTS

La pâte de votre choix voir la fiche si nécessaire
de la [porcalha](#) , voir aussi (NOTE A)
de l'ail (au goût)
[persillade de LVC](#)
poudre de Perlimpimpin

de l'estragon frais si possible
des oignons
des patates douces (NOTE B)
piquant de LVC

MÉTHODES :

LA PÂTE

Si vous faites la pâte c'est prudent pour les « sans sel » puisque les pâtes toutes prêtes en contiennent beaucoup ... pour le goût

Pour la pâte brisée : faites là un moment avant pour qu'elle est le temps de se détendre .

Pour une pâte feuilletée : sortez à l'avance un morceau de celle que vous aviez mis de côté lorsque vous aviez fait « atelier pâte » dans votre congélateur . Laissez-là se « réchauffer » dans un linge fariné assez longtemps à l'avance pour pouvoir lui donner sa forme définitive sans risquer de « casser » les couches en allant trop vite mais inversement n'attendez pas qu'elle soit molle : elle ne feuilleterait plus à la cuisson puisse que l'humidité aurait circulé partout . A moins que vous le l'avez congelée déjà aplatie : il ne vous reste plus qu'à l'utiliser dès que vous pouvez la dérouler

LA FARCE

En premier lieu faites cuire vos légumes épluchés

soit à la vapeur (même cuits ainsi vos légumes seront encore très aqueux) ,

soit simplement au [FAO](#) . L'avantage du FAO est que vos légumes ne contiendront que leur propre jus et même une partie restera dans votre cocotte de cuisson

Laissez tiédir



Vous allez utiliser de la persillade de LVC , laquelle contient déjà de l'ail . Pensez-y pour « équilibrer » votre ail . Hacher les oignons et l'ail plus ou moins selon vos goûts .

Ajoutez à votre chair à saucisse et mélangez

Si vous utilisez des restes de table, vous les hachez (pas trop fin, ça n'est pas bon, ça fait « industriel »)

N.B Vous pouvez aussi utiliser du « farcit », de la chair à saucisse préparée que vous aviez stocké dans votre « coffre à trésors » votre cher congélateur . Laissez la dans ce cas décongeler tranquillement dans le frigo à l'avance si possible, elle sera meilleure ... et plus facile à travailler !!

Ajoutez les oignons et l'ail hachés ainsi que l'estragon si vous souhaitez ne pas trouver les morceaux
Ajouter une ou deux cuillères de votre persillade .

Ajouter maintenant vos légumes écrasés à la fourchette et **MÉLANGER BIEN A FOND**

Maintenant vous allez assaisonner
RAPPELEZ VOUS LA RÈGLE ABSOLUE DE LVC

ON PEUT TOUJOURS EN RAJOUTER ON NE PEUX PAS EN ENLEVER

Assaisonnez largement de votre mélange poudre de Perlimpimpin+ piquant de LVC et vous « bouléguez » bien pour mélanger les ingrédients

donc sortez un de vos chers outils pour tester votre mélange [potiot à tester](#) voir votre [cuiller a tester](#) ou votre [couteau à épices](#) et goûtez .Si nécessaire rajuster l'assaisonnement

Lorsque vous avez bien mélangé et goûté votre farce vous allez procéder au « montage »

MONTAGE :

Préchauffez le four à 200°/ 210°(6/7)

UN TRUC Si vous avez la possibilité étalez votre pâte sur une feuille de papier cuisson et au besoin aidez-vous d'une deuxième posée dessus pour la rouler car ainsi, non seulement elle ne collera pas au rouleau, mais c'est plus facile de faire une épaisseur uniforme

photo 1



photo 2



photo 3



Mettez votre farce au milieu du 1/2 round de pâte, face à vous (photo 1) . Bien entendu laissez un espace libre autour de la farce . Vous passez un petit coup de pinceau mouillé d'eau au bord de la pâte .

En vous aidant du papier, rabattez la pâte du dessus sur la farce (photo 2) Ainsi lorsque vous soulèverez le papier et que vous le rabattrez sur le bas , la pâte de dessus va venir se coller sur celle de dessous « Alignez » autant que possible les deux bord de pâte (photo 3)

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

Avez-vous pensé à mettre vos feuilles d'estragon entre deux « couches de farcit » si vous ne l'avez pas déjà écrasé avec les autres condiments ??

Maintenant vous « fignez » la soudure : pour bien souder les bords et que la farce ne risque pas de sortir, repliez les deux bords ensemble sur tout le bord rond et appuyez régulièrement avec le dos d'une petite cuillère pour faire un joli dessin qui consolide l'ensemble (photo 4)

photo 4



photo 5



photo 6



Et surtout vous n'oubliez pas de faire une « cheminée » (voir note technique **) à votre chausson pour qu'il n'« esclap pas » (n'éclate pas) sous l'effet de la vapeur intérieure pendant la cuisson

Glissez votre papier cuisson sur une tôle à tarte , votre lèche-frite (ou un papier alu suffisamment grand et plié en 4 ou 5 épaisseurs pour pouvoir soutenir le poids sur la grille lors de l'enfournage) . Si vous n'avez pas de « bord », faites-en un en relevant les bords du papier : il retiendra le jus si par malheur il s'en échappait et cela vous évitera de devoir récurer le four après !

Lorsque votre chausson aura pris un peu couleur , vous baissez le four enfin qu'il cuise à coeur, dans les 160 à 180 ° suffisent : vous le laisserez plus longtemps si nécessaire . Lorsqu'il sera cuit (note technique ***) plus bas

Fermez le thermostat et laissez la température se répartir partout dans le four fermé quelques instants

Préparez la salade verte qui va l'accompagner pendant ce temps . Posez votre chausson sur un plat plat en le faisant glisser de son papier de cuisson : ça va se faire tout seul ! Méfiez-vous car parfois il « glisse » même trop bien



Servez ce délicieux pâté avec un vin rouge local de qualité bien sûr, mais pas un très grand cru car les puissants arômes de l'un tueraient ceux de l'autre . Mon échanson a bien aimé aussi avec un cidre qui allait très bien avec ... à testez

NOTES TECHNIQUES

Rien de bien particulier puisque tous les « trucs » vous ont été donnés au cours des explications
Mais encore deux « trucs » utiles :

NOTE ❄️ Pour faire une « cheminée » qui résiste à la cuisson, tournez sur votre doigt une bande de papier alu et pliez bien le bord pour renforcer le tout . Prévoyez de faire un pré-trou dans le dessus du pâté pour enfoncer correctement la cheminée

NOTE ❄️❄️ Si vous avez la chance d'avoir un thermomètre , prenez donc sa température par le petit trou de la cheminée : l'intérieur du pâté doit être à 70 / 80° minimum . Sinon avec une brochette métallique, laissez la un instant pour qu'elle monte en température et touchez prudemment avec la langue : ça doit être brûlant

NOTES DIÉTÉTIQUES

“Sans gluten” Faites votre pâte avec de la farine « sans gluten » et n'utilisez que vos épices à vous et ça ne devrait pas vous poser de problèmes

“Sans sel”: avec une pâte « maison », comme on ne met pas de sel dans la farce tout va bien

“Sans sucre” Bien sûr pas question pour vous d'utiliser de la pâte, en plus deux couches !! Vous allez quand même faire un pâté pour vous Je vous explique . Faites ramollir des feuilles de salade romaine en leur faisant faire un petit tour dans une jatte au [FAO](#) de LVC avec quelques gouttes d'eau

Étalez vos feuilles vertes sur un torchon (ou du papier cuisson) en les faisant se chevaucher les unes les autres . Mettez une couche de « farcit » , mettez vos feuilles d'estragon réparties également sur toute la superficie, et recouvrez de « farcit » . En vous aidant du torchon ou du papier cuisson, relevez délicatement votre couche de feuilles face à vous et roulez-les comme un gros cigare en enroulant sur le tout celles du bout qui vont bien vous « fermer » la farce dedans . Enroulez encore quelques feuilles tout le tour pour que les feuilles résistent à la cuisson et gardent bien la farce enclose

Pour les deux bouts :

vous avez le choix : Nouez au plus près avec de la ficelle de cuisine mouillée pour qu'elle résiste mieux à la chaleur du four . Vous aurez un genre de gros bonbon . Pour la cuisson Essayez de le ranger dans un plat long qui passe au four et vous le servirez ainsi sur la table

Sinon repliez les bouts dessous comme un « paquet-cadeau » . Au besoin rajoutez une ou deux couches de feuilles . Comme dans le premier cas, prévoyez de le cuire dans le plat à four. Pour le service vous fabriquerez un « nœud » avec des feuilles de poireaux que vous saurez arranger artistiquement

“Sans gras”?

Exit la pâte feuilletée certes mais avec une pâte « maison » type pâte à pain « sans gras » ce n'est déjà pas mal

On ne peut pas dire que la chair à saucisse n'est pas grasse, mais plus ou moins 35 % en moyenne ! Mais en hachant vous même des viandes maigres comme du (filet mignon par exemple on tombe à 17 / 20% . Avec de la volaille ou du veau cela n'est plus aussi grave ... même si reconnaissons-le c'est bien moins moelleux et goûteux. Pensez à la présence des légumes (et ... de la pâte) vous tombez à peine à 10 //15% pour l'ensemble . Tenez-en compte pour vos calculs

Bien sûr c'est pas pareil

Mais vous connaissez ma formule

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A !!