



SAUCISSON A CUIRE

UN "CHOUETTE" SALCISSUN A COSER" aux petits légumes

Ingrédients :

un saucisson à cuire (note 1)

épices "tandoori"

les légumes du marché (note 3)

bouillon "vieille chouette" (voir fiche)

oignons (note 2) et ail

poudre de Perlimpimpin

un peu d'huile d'olives

oeufs durs , poivre (décor)

Méthode:

Sortez du frigo votre saucisson pour qu'il soit déjà à la température de la pièce . Percez le avec une simple aiguille à coudre de partout et vérifiez qu'elle est pas trop "serrée" et bien fermée .

Faire bouillir du bouillon LVC (ici , si vous avez du bouillon de viande bien froid et bien dégraissé (ou conservé sous sa graisse que vous enlever soigneusement ce sera parfait)

Mettre votre saucisse tout doucement dans le bouillon dans un "panier" que vous pourrez retirer facilement après la cuisson . Surveillez dès que la saucisse "réagit" à la piqûre (fine car sinon elle éclate) vous pouvez préparer vos légumes



Choisissez plutôt des légumes "racine" ou "bulbes" de fermeté sensiblement identiques (céleri-rave carottes, panais, navets, radis, raves , patates douces pour avoir des cuissons semblables et ne pas avoir des durs au milieu des trop écrasés . Les couper à la "mandoline" ... ou à la "patience" en petit filaments égaux . Idem pour les oignons et l'ail .

Vous pouvez les faire dorer dans très peu d'huile d'olive et ajouter un peu du bouillon puis verser le tout dans la cuisson du saucisson .

Toutefois vous pouvez parfaitement les mettre directement dans le jus du saucisson (mais peu à peu pour ne pas refroidir le bouillon d'un coup : la "peau" du "salcissun" se durcirait)

Faites mijoter à bon feu jusqu'à reprise de l'ébullition , rectifiez l'assaisonnement . puis ralentir jusqu'au service

Servez le brûlant , couché sur son lit de sa julienne de petits légumes , coupé devant les convives.

Avec soit une salade verte soit une salade de pommes de terre avec une sauce au vinaigre de thym et laurier maison et avec une pointe d'huile de noix en plus de votre huile favorite , mais quelque chose de simple !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Le saucisson à cuire du commerce, (type Morteau en grandes surface) est très salé (obligé pour le saurissage) Donc évitez les et choisissez plutôt de participer la fête de “mossur lou tessou “ (voir la fiche) et ensuite vous en refabriquerez un (ou plusieurs) à l’occasion car sachez qu’emballés sous vide et congelés ils tiendront très bien six mois . Sinon “draguez” votre charcutier du quartier , donnez lui notre recette et faites lui en faire plusieurs .. ET ça “vaudra le coup” pour les deux parties !

(note 2) Si vous en trouvez prenez des oignons blancs moins fort et ajoutez leur (ou remplacez les) par des “cebettes” plus goûteuses que vous ne couperez qu’en deux ou trois pour les retrouver “en garniture”

(note 3) prenez dans tous les cas des légumes très frais ils seront plus faciles à éplucher puis à couper . Si vous êtes obligé de faire très vite sans avoir pût aller au marché, sortez un paquet de julienne de légumes NON ASSAISONNEE , plongez les dans un pot au feu d’eau bouillante, égouttez à fond immédiatement et joignez à la cuisinée . C’est pas pareil ... mais c’est mieux que rien .Nah!

NOTES DIETETIQUES

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

Pour les “sans gluten” pas de problème non plus puisque aucun des éléments n’en contient !

Pour les “sans sucre” choisissez des légumes peu “sucrés” comme les asperges et les scorsonères ou les courges, les courgettes etc... Attention à l’homogénéité des cuissons et moyennant quoi c’est un plat très goûteux ... et “régime” pour vous et vos amis

Pour les “sans gras” le saucisson; même s’il est fait “maison” contient du gras ... sinon ne serait pas bon ! En moyenne 1/3 à 1/2 du poids du saucisson qui est plus ou moins gras ... mais soyons clair c’est l’”entre-lardé”d’une viande qui lui donne sa saveur . Il y a donc des lipides peu compatibles avec votre régime ! Vous pouvez faire cuire de la même façon une cuisse de dinde ... qui elle est peu grasse (à peine 5 à 8 % de lipides selon les morceaux et l’élevage de l’animal)

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