



La ventrêche

POMMES SAUTEES A LA VENTRECHE

Ingrédients :

des pomme de terre (note1)
épices "tandoori"
de la ventrêche roulée (note 3)

le corps gras de votre choix (note 2)
poudre de Perlimpimpin
des fanes de radis triées

Méthode:

Triez vos radis pour l'entrée et gardez les jolies fanes que vous lavez comme vos autres salades selon la méthode LVC (voir la fiche) . Bien les essorer et mettez-les de côté dans un sac plastique au frigo .

Épluchez et coupez en morceaux grossiers les pommes de terre .Mettez les morceaux dans l'eau jusqu'au moment de la cuisson .

Avantage 1 elles ne s'oxyderont pas à l'air et garderont une jolie couleur de la pulpe

Avantage 2 l'amidon superficiel va rester dans l'eau , il ne va pas être "cuit" lorsqu'on les plonge et donc cela fera un "barrage au corps gras puisque la chair va dorer tout de suite .

Bien entendu il vous faut les essorer à fond avant de les plonger dans l'huile car sinon les gouttes d'eau seront "satellisées" partout y compris dans votre cuisine ... Et sur votre visage et je ne sait pas si vous aimerez ce genre d'éphélides !! (surtout deux jours plus tard quand les petites peaux vont tomber laissant apparaître de jolies petits trous roses ...

Plongez vos PDT dans votre corps gras bien brûlant (note 2) et mettez le couvercle sur votre sauteuse (avec un petit trou ou déplacez un peu le couvercle : il faut que la vapeur d'eau (surtout dans la cas des PDT nouvelles) puisse s'échapper sinon vous allez faire de la purée . Inversement le couvercle maintiendra la température à peu près uniforme .

Sortez votre ventrêche (note 3) de son sac ou de son torchon et coupez des jolies tranches plus ou moins fines selon vos goûts . Pensez à enlever les ficelles si elle en avait encore ... ou les élastiques de silicone si vous aviez opté pour cette solution . Mettez les au frais sous un torchon



Tenez un plat creux bien chaud (voir fiche) et dès que les PDT sont dorées et bien cuites à votre goût (Goûtez mais attention ça brûle!! mettez-les dans votre plat , posez tout de suite la ventrêche dessus et un couvercle .

T S V P -->

Le temps d'asseoir le petit qui est venu voir ce qui se passait en cuisine,(oui vous savez bien celui qui veut être cuisinier comme Mamie) . Posez vite tout le tour du plat vos feuilles de radis le gras de la ventrêche est devenu transparent : servez vite c'est le moment de déguster ce vieux plat si simple et si délicieux !



NB : N'assaisonnez pas les feuilles de radis , prenez des bouchées de PDT, de ventrêche et de feuilles de radis ensemble : vous verrez c'est un chef-d'oeuvre

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Choisissez des pommes de terre fermes pour qu'elles résistent bien à la cuisson et ne se défassent pas trop car ainsi, protégées par la pellicule dorée de cuisson elles ne se gorgeront pas de corps gras :vérifiez il en reste presque autant dans la poêle à la fin que celle que vous aviez mise !

(note 2) Je vous le dis tout net, ce plat de chez nous est "rustique" donc ici on utilisais en priorité la graisse d'oie ou de canard voir comme dans ce cas "lou graisse fina" (le saindoux) ce qui se mariera particulièrement bien avec la ventrêche tout à l'heure . Dans le "nord" comme on dit ici, usez d'huile coupée de beurre (l'huile permet au beurre de monter davantage en température sans brûler car c'est là qu'il est le plus mauvais pour la santé)... mais pour le coup ça ne sera pas "pareil" . Et, à moins que vous ne l'ayez faite vous même avec LVC vous risquez de ne trouver dans le commerce que de la ventrêche roulée industrielle qui ne vaut rien ... donc faites autre chose !

(note 3) La ventrêche roulée de LVC ??? celle des mamies du Sud-Ouest , la seule vraie . Suivez la recette dans "mossieur lou Tessou" ... ou venez au moins par ici pour en acheter une chez un de nos salsissier (charcutiers) du pays ! Ca vaut le voyage ! Sinon ??? ... tant pis faites autre chose !

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans gluten" aucun problème c'est pour vous et vous verrez c'est délicieux !

Pour les "sans sel" : on en a pas mis dans les pommes sautées non plus que dans notre couronne de feuilles de radis Donc jusque là c'est bon mais pour la ventrêche que nenni !! Vous le savez bien c'est interdit . Alors mettez-y de fines tranches de filet mignon mariné dans vos épices habituelles et grillées au dernier moment soit au barbecue , soit à la plancha ou sur un grill bien chaud .

Pour les "sans sucre" vous le savez les PDT c'est au bas mot 20% d'hydrate de carbone alors remplacez les donc par des cubes de courgettes vieilles (elles sont plus fermes) et ça va marcher tout seul ! Essayez aussi avec du potiron mais attention ça cuit en un soufflé !

Pour les "sans gras" Bien sûr ce n'est pas régime c'est vrai . Si vraiment vous êtes trop tenté, secouez bien vos pommes sautées dans du papier-chiffon pour leur enlever le maximum de graisse . Comme je le disais pour la cuisson , avec de la graisse brûlante lorsqu'on plonge les pommes de terre dedans . Bien bien secouer vos pommes sautées dans le papier chiffon (ou un linge mais c'est plus de travail après!).

Pour la ventrêche, bien trop grasse pour vous , optez pour du "cambajou"(jambon) dont vous enlevez le gras c'est très différent De toutes façons, soyez raisonnable ce n'est pas pour vous , vous le savez ; Bon , je vous donne une recette rapide pour vous etre sans danger : Faites cuire vos cubes de PDT (à la vapeur ou au FAO; Coupez vos morceaux de jambon (le maigre) en copeaux ou en lanières et mêlez le tout avec un rien de sauce verte aux herbes LVC (voir fiche) à chaud ..Je sais CEPAPAREIL . mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

Ah , j'oubliais !

Il vous reste des feuilles de radis ?? Faites donc un velouté aux 4 herbes vous ne regretterez rien !