



## CHOUETTES RECETTES DE PIEDS

Comme vous le savez maintenant le tessou est une mine de bonnes choses et qui plus est pas chères . Cela vous demandera juste un peu de patience et vous permettra de partager des choses exceptionnelles

Le pied ça sera bon, très bon que si c'est .... HYPER CUIT

Donc dans un premier temps mettez-le cuire avec légumes et aromates dans un bouillon corsé tout seul , voir dans un "sac à épices" dans un coin de votre pot au feu , voir de votre potage qui s'en trouvera parfumé

### **Ingrédients :**

un bouillon corsé de votre choix sachant que si vous avez droit au sel vous pouvez même les faire cuire avec un simple bouillon cube !

Mais optez plutôt pour un bouillon à vous qui, le soir avec quelques "trempes", vous fera une bonne soupe rustique sans sel ... mais pas sans goût

Au départ une recette basique : faire cuire vos pieds (enfin ceux de votre tessou!) avec le reste des morceaux à bouillir (par exemple tête pour faire les boudins par exemple, pré-cuisson des jarrets lesquels vous servirez gratinés avec une choucroute rouge, dans un pot au feu, à côté d'une poule au pot etc .. ) . ET, OUBLIEZ -les dans du bouillon ... un certain temps, même un temps certain .

### **Méthode: Ne plonger la viande que dans le bouillon en grosse ébullition**

ET oubliez les vous dis-je . Les pieds de St Menehould, si délicieux qu'ils coûtèrent sa tête à Louis XVI cuisent pendant des jours et des jours jusqu'à ce que les os "fondent".

N'allez pas jusque là mais vous pouvez les "monter" le matin et vous en occuper le soir sans problème ou inversement les mettre au coin du fourneau le soir et les cuisiner le lendemain pour le déjeuner !



Récupérez bien les os : votre toutous va adorer sans risque parce qu'ils sont hyper cuits et donc ils ne peuvent faire des esquilles dangereuses pour lui ... Parions qu'il va préférer aux boulettes ... à juste titre !

Là 3 recettes :

- 1- Les pieds gratinés à la moutarde
- 2 - la fondue de pieds à la cuillère et ses frites de rutabagas
- 3 - le fromage de pieds

T.S.V.P -->

## - 1 Les pieds gratinés à la moutarde

### Ingrédients :

des pieds de porc très cuits coupés en deux  
du fromage blanc frais (note 2)  
persillade LVC

de la graine de moutarde  
poudre de Perlimpimpin LVC  
un peu de chapelure LVC

### Méthode:

Égouttez vos pieds et désossez au moins les gros os principaux . Rangez-les soigneusement dans un plat à four

Mélangez la farine de moutarde (plus ou moins pillée selon vos goûts) avec le fromage frais . Si nécessaire vous pouvez “détendre” avec un peu de lait . Ajoutez votre persillade et Saupoudrez d’un peu de chapelure LVC

Enfournez à four brûlant et servez bien gratiné avec des pommes de terre vapeur ou des cubes de milhas



NB : pour les “sans sucre” vous pouvez mettre un peu de fromage râpé en lieu et place de la chapelure pour gratiner

## - 2 la fondue de pieds à la cuillère et ses frites de rutabagas

### Ingrédients :

des pieds de porc cuits coupés en deux  
persillade LVC  
des rutabagas

ail, oignons hachés  
poudre de Perlimpimpin LVC  
bassine à friture (note 3)

### Méthode:

Égouttez vos pieds et **désossez très soigneusement mes petits os** . Il ne faut pas qu’il en reste .Hachez grossièrement . Ajoutez . ail, oignons hachés , persillade LVC et poudre de Perlimpimpin LVC . Mélangez bien et versez dans des petits potiotz lesquels vont dorer dans votre four très chaud jusqu’au service



T.S.V.P -->

Mettre en chauffe votre “friture” . C’est le moment d’utiliser votre “gras de tessou à vous ” (saindoux) ou votre “blanc de boeuf maison” . Vos frites auront un goût plus marqué et doreront superbement . Certes c’est pas régime pour les “sans gras”, mais une petite folie de temps en temps ...

Épluchez et rincez vos rutabagas . Coupez-les en grosses frites rustiques et essuyez-les . Quand la bassine est à température (170°) faites un premier bain : cuisson moelleuse mais “blanche” . Vous les replongerez dans une friture à 180° juste au service pour qu’elles soient brûlantes et dorées .

Servez-les à côté de vos petits potiets de fondue de pieds où vous les tremperez avec la fourchette ... ou avec les doigts et avec ...délice

Ajoutez éventuellement un petit pot de la sauce suivante : fromage frais ( ça peu être du 0% de MG sans problème) + farine de moutarde + au goût du vin de muscat, du jus de citron voir un bon vinaigre parfumé de LVC . Vous verrez ... ça devrait enthousiasmer vos convives

### - 3 le fromage de pieds

Il vous reste de la fondue de pieds ?? bizarre Bizzzzzzare Pas de panique

Vérifier (et forcez un peu) l’assaisonnement , versez brûlant dans des petits pots avec couvercles à vis .

Fermez soigneusement et stérilisez comme toutes les viandes mais 2 heures suffisent puisque la viande est déjà cuite .



Vous les utiliserez plus tard pour une entrée sympathique à la dernière minute . Démoulez bien frais et servez avec des “tichons” (oui, c’est ça des cornichons mode LVC) , voir une salade verte et n’oubliez pas un chutney mode LVC aux oranges et patates douces par exemple

NB : Vos petits pots de “fromage de pieds” peuvent éventuellement re-partir au four et redevenir “de la fondue de pieds à la cuillère” à servir comme la recette 2 !!!

#### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous pouvez envelopper vos pieds dans un “sac à épices de LVC : ainsi tous les morceaux et en particulier les petits os resteront ensemble et il sera ainsi très facile de désosser tout sans en oublier ... ou en retrouver au fonds du pot au feu

Le seul “truc” : la patience et longueur de temps

#### NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes ” puisqu’il y en auras pas et pour les “sans gluten" ? pas de soucis non plus avec des épices maison !!

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

Pour les "sans gras" la couenne qui constitue l'essentiel de vos pieds de cochon n'est pas du "grasse" mais elle contient essentiellement des protéines . Donc le pied en lui même vous est accessible . Faites attention en revanche aux accompagnements et surtout à la cuisson en friture !!! Optez pour le rutabaga nature au FAO et faites bien la sauce avec du fromage frais 0% de MG bien sûr !

Pour les "sans sucre" pas de chapelure sur la fondue de pieds au four mais un peu de râpé pour faire "dorer" le dessus mais surtout attention aux frites !!!

Même s'il y a moins de sucre dans la rutabaga et un indice glycémique moindre (dans les 30) alors que les frites de pomme de terre frisent les 95%, il faut y penser avec attention et en tenir compte dans vos calculs . Vous pouvez choisir les bâtonnets de courgettes crues à "trempé" dans votre pied à la cuillère ça marchera très bien

D'accord ce ne sera pas tout à fait pareil, mais promis se sera bon quand même! ...

Et puis mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**