



COEUR FLAMBÉ À LA BIÈRE ET VERDURES

Une façon traditionnelle de cuisiner le coeur (ça marche aussi bien avec du coeur de boeuf (assez ferme mais goûteux), de veau (plus tendre mais attention cuisson plus courte sinon c'est mou) de porc (plus petits, il en faut plusieurs) voir d'agneaux voir de mouton (petits nécessitent souvent un par personne mais parfois un peu "typés")

Vous allez les cuisiner avec des "verdures" qui vont apporter leur côté végétal et parfumé à votre recette, comme celle des "mémés" et avec une des magnifiques bières qu'on concocte partout dans nos régions, ce sera un vrai délice

N B En plus (ne le dites pas trop fort), mais plus ça se réchauffe et meilleur c'est : un bon plat à sortir du "coffre-à-trésors-congélateur" pour un "OKAZOU"

INGRÉDIENTS:

Un coeur (ou plusieurs) selon leur nature (note1)

corps gras au choix (note 2)

[Poudre de fumage](#)

ail, echalote et oignons (note 3)

un rien de farine (note 4)

des "verdures" (note 5)

[persillade LVC](#)

[piquant LVC et/ou huile de hibou en colère](#)

bière brune locale

MÉTHODE:

Pour la préparation du coeur : voir [\(Note technique A\)](#)

Selon le coeur que vous allez cuisiner il sera donc plus ou moins gros et en conséquence selon le nombre de convives, il vous faudra modifier préparatifs ... et quantités . Ici nous allons cuisiner un coeur de boeuf : c'est le plus gros, le plus long à concocter, mais c'est aussi celui qui réglera le plus grand nombre de convives . Accessoirement c'est aussi celui qui vous permettra de faire plein de delices avec les "restes"... s'il y en a!

Faites chauffer le corps gras choisi (note 2) dans une cocotte et lorsqu'il commence à "fumoter" faites y bien "revenir" vos aromates (note 3). Lorsqu'ils sont bien dorés sortez-les et mettez-les de côté. Dans le corps gras restant, faites "dorer" votre coeur, pardon la "viande" dedans . Tournez dans tous les sens pour que se forme bien partout une "croûte" dorée : c'est elle qui va "retenir" les sucs dans la chair et lui permettre de cuire sans perdre son moelleux

La bière sera chauffée à part et versée [brûlante et enflammée](#) sur la viande ([note B](#)) . Ajoutez les aromates cuisinés . Vous pouvez ajoutez les épices ([Poudre de fumage](#) + [piquant LVC](#) [et/ou huile de hibou en colère](#)) mais pensez que les "piquants" que vous utilisez sont très ... piquants . Vous pourrez toujours en rajouter si nécessaire en fin de cuisson mais vous ne pourrez pas en enlever ! Vérifiez



Goûtez dans votre ["votre cuiller à épices"](#) ou votre ["potiot a testar"](#) de LVC par sécurité .

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

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou la.vieille.chouette@wanadoo.fr

Vous pourrez en rajouter en fin de cuisson mais vous ne pourrez pas en enlever car ça se concentre pendant la cuisson . Touyez avec la plus grande énergie votre sauce et laissez mijoter à feu doux .
Vers la fin de la cuisson, (il sort encore du "jus" rose" de la viande lorsque vous y rentrez une brochette de bambou pour tester la cuisson) ajoutez la [persillade LVC](#)

Lorsque la viande commence à bien s' "attendrir", ajoutez vos "verdures" chaudes bien égouttées tout le tour de la viande . Si elles étaient froides, réchauffez-les au FAO : il n'y aura pas d'ajout de liquide. Et, si vous les réchauffez "dans leur jus", égouttez-les vigoureusement dans une passoire afin d'éviter d'ajouter de l'eau dans le jus qui aurait du mal à ne pas être trop "long" quand la viande sera à point pour "monter" la sauce



Lorsque la viande sera "bien", vous rentrerez facilement votre brochette de bambou (voir une aiguille à tricoter en métal qui est plus pratique pour juger puisqu'elle est chaude à température du coeur de la viande) . Il n'ya plus de jus rose et "ça" rentre sans problème. Mettez la viande dans un plat de service au chaud (vous pouvez la trancher tout prêt pour le service) Pour moi je ne l'ai tranchée que sur la table.
Dalayez une cuillère de farine avec un peu de "boulhon" de LVC (voir très peu d'eau tiède). Personnellement avec ce plat, je préfère de la Maïzena (plus légère), voir un peu de farine de châtaigne pour son parfum mais, c'est "votre" coeur à vous . Mélangez-y peu à peu du jus jusqu'à que vous puissiez le mélanger au jus de la viande qui va ainsi s'épaissir et se "velouter" à votre goût
N .B : Vous pouvez servir la sauce bien "veloutée" à part dans une saucière chaude : ainsi chacun pourra ou non se servir de la sauce

NOTES TECHNIQUES:

(Note A) Préparation du coeur :

Selon le coeur que vous allez cuisiner il sera plus ou moins gros et en conséquence selon le nombre de convives, il vous faudra modifier préparatifs... et quantités . Mais la technique de préparation sera identique. Pensez que le coeur comporte 4 "poches" (2 ventricules (en bas du "ballon") et 2 oreillettes (en "haut") d'où sortent des gros "tuyaux" (artères et veines). Je sais, en anatomie à l'école il y avait un dessin en couleurs (rouge et bleu) mais aujourd'hui il va falloir vous sortir du problème à l'envers: bien nettoyer tous les "recoins".

Dans tous les cas il faut d'abord l'ouvrir pour le débarrasser de toutes traces du sang qu'il peut encore contenir et donc des caillots (comme de la "gélatine" plus ou moins noirâtre, flasque et qui "jute" parfois rouge quand on l'enlève)

Comme vous savez comment marche la "pompe", il va falloir enlever la "tuyauterie" (du caoutchouc ou de plastique: c'est immangeable) que vous voyez sortir "du haut". Puis retirer le "réseau électrique" (tous ces "fils", ces "nerfs" hyper costauds qui contractaient les différentes parties du muscle cardiaque) : il y en a un peu partout, souvent en "faisceaux" (comme les fils de votre installation électrique chez vous). N'en oubliez pas car c'est très désagréable sous la dent

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

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou la.vieille.chouette@wanadoo.fr

Il va bientôt vous rester que des "tissus nobles" : les muscles avec parfois des "poches" de graisse surtout vers les ventricules (en "haut") . Vous pouvez les enlever (pour les "sans gras") mais c'est un peu dommage car la chair du coeur est une des viandes les moins grasses et elle a tendance à même être sèche . Donc, comme il est possible de l'enlever après cuisson, lors du découpage et du service (si vous le pouvez) laissez-la pour garder du moelleux à votre viande. En revanche, faites des entailles sur le péricarde (la membrane extérieure du coeur) :retractée par la cuisson elle durcirait votre cuisinée)

(note B) La bière sera chauffée à part dans une casserole . Comme vous la chauffez, l'alcool s'évapore et il suffit d'approcher une allumette (soyez prudent, votre allume-gaz long qui vous sert pour allumer la cheminée ou le barbecue) ce sera nettement plus efficace et surtout sans danger.

Vous verserez la bière **enflammée** sur la viande bien brûlante .Double bénéfice : ça ne refroidit pas (et donc ne durcit pas la viande) et la flamme continue à apporter tout son parfum de fumée à la viande

(note 1) Les coeurs les plus petits que vous trouverez en cuisine sont les coeurs de volaille . La recette pourrait s' appliquer mais nous verrons des recettes plus appropriées : ça cuirait trop vite et la "sauce" n'aurait pas le temps de se "monter"

Déjà plus gros les coeurs d'agneaux . Un à 2 par personnes, très tendres et fragiles à bien préparer sans faire de la charpie . Là aussi la sauce n'aurait pas encore beaucoup de goût. Ceux de moutons sont déjà plus gros mais si vous tombez sur un vieux coeur de bélier, il a quand même une odeur particulière mais comme il cuira plus il permettra déjà à la sauce d'avoir de la tenue et de bien l'accompagner

Les coeurs de porc de tailles un peu variable selon l'âge de l'animal seraient excellents pourvu que vous obteniez du tripier des coeurs de tailles identiques pour une cuisson régulière. Attention c'est des muscles "tendres" donc une cuisson "courte" et douce

Enfin comme ici, les plus gros sont les coeurs de bovins. Celui de veau étant plus petit, logiquement il cuira plus vite .

Pour moi j'ai choisi un coeur de boeuf : c'est le plus gros, le plus long à concocter donc, mais celui aussi qui réglera le plus grand nombre de convives. Accessoirement c'est aussi celui qui vous permettra de faire plein de delices avec les "restes"... s'il y en a ! Le mien était très gros mais comme mon boucher avait déjà prélevé quelques beefsteaks, j'ai utilisé un demi pour 3 dans la recette

(note 2) En bonne "sudiste" j'opte pour une bonne graisse de canard ou d'oie mais bien sûr les "nordistes" n'auront aucun problème avec le beurre qui donnera lui un parfum différent mais excellent (Attention, mettez quelques gouttes d'huile "blanche", neutre pour empêcher le beurre du brûler) ou adoptez pour le "**ghee**", **le beurre clarifié de LVC** . Pour les "sans gras" voir leur fiche

(note 3) Ail, échalotte et oignons seront coupés en petits morceaux plus ou moins fins car certains n'aiment pas les trouver dans la sauce. Dans ce cas vous pourrez toujours, au dernier moment, soit filtrer la sauce, soit y passer votre "girafe" pour les mixer. Sinon, selon la vieille tradition, laissez-les au contraire car inversement il y a des amateurs pour la découverte des morceaux "au bout de la langue"

(note 4) Vous pouvez traditionnellement utiliser de la farine de blé classique pour votre liaison, mais vous pouvez aussi utiliser de la Maizéna (marche pour les "sans gluten") mais j'ai un petit faible pour la farine de chataigne qui ajoute un "petit quelque chose" au parfum de votre sauce

(Note 5) Les verdure ? Pour moi elles varient selon la saison .

Voyez les fiches dans "**herbes et plantes de LVC**"

Ce plat a été exécuté en hiver et j'y avais réunies plein de feuillages de saison (doucette, fanes de navet et de rutabages, les "verts" de feuilles de bettes, des épinards d'hiver, par exemple,) .

Au printemps (catalogne, barbarée (cresson de terre), fanes et cosses de fèves, feuilles de tilleul ou de radis, laiteron, livèche, pissenlits, roquette (très italienne), seneçon, feuilles de violette)

L'été amarantes, agastache, brèdes méfanés, chenopodes, feuille de capucine, coriandre (attention pas trop: ça "emporte" le reste), cresson (s), feuilles d'ortie, de paquerettes, pousses de colza, moutarde(s) ou senevé, de tétragone (l'épinard d'été)

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

En automne ? Pensez aux broutes de choux, chrysanthème, feuilles de vigne et toutes les diverses salades (celles que vous mangez cuites mais aussi celles aussi qu'on mange crues traditionnellement , . .)

Si vous le pouvez pensez aussi aux divers choux à feuilles (noir de florence etc..)

Et pensez aux oseille (du jardin ou sauvage), voir à l'oxalis (au printemps) pour un goût acidulé mais pas en quantité:l'acide oxalique est déconseillé pour les problèmes renaux

ET aux divers persils et autres herbes aromatiques

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en n'a pas mis!

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiées. Si vous souhaitez "lier" la sauce à la fin, utilisez de la farine "sans gluten" (ou de la Maïzenas, de la farine de pois cassés par exemple) et pour le reste T.V.B

Pour les "sans sucre" Il y a du sucre dans la farine de la liaison . Ne "liez" pas votre sauce ... ou plutôt un "truc" de LVC" ... et ça sera génial ... mais plein de calories . Sortez la viande et tenez-là au chaud dans son plat de service (Au besoin découpez-la toute prête pour la napper de sauce tout à l'heure).

Sortez la cocotte du feu . Fouettez un oeuf avec de la crème fraîche (soyons fous: de la vraie crème double tant qu'à faire!) . Versez doucement un peu de jus en tournant vigoureusement . Rajoutez du jus et lorsque ça commence à être chaud, joignez le tout à votre jus dans la cocotte en tournant : votre sauce est prête et savoureusement onctueuse . Dégustez

Pour les "sans gras" vous pouvez sans risque utiliser cette recette en l'allégeant un peu .Les aromates (ail, echalote et oignons (note 3)) seront hachés assez petits pour les faire pré-cuire dans un bol avec un fond d'eau sous un film étirable dans votre cher FAO

Faites "griller" la viande sans corps gras dans une cocotte en Téfal en la tournant de façon à ce que ça "dore" tout le tour du coeur pour "saisir" la viande . Les sucs des muscles resteront bien "emprisonnés" dans la chair et ainsi ils ne se délayeront pas dans la sauce . Votre viande gardera ainsi son moelleux .

La bière sera chauffée à part et versée brûlante et enflammée sur la viande . Ajoutez les aromates et les épices (en petite quantité) car vous pourrez en rajouter en fin de cuisson mais vous ne pourrez pas en enlever : pensez que ça se concentre pendant la dite cuisson . Touyez avec la plus grande énergie votre sauce et laissez mijoter à feu doux . Le reste de la recette sans changement

Certes, ce ne sera pas tout à fait pareil mais

vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A