



LES CERVELLES

CUISSON DES CERVELLES

Ingrédients :

cervelles (note1)

“piquant “LVC

grains de genièvre

cannelle en tuyau

des gousses d’ail “en chemise”

bouquet garni LVC (note 2)

poudre de Perlimpimpin

étoiles de badiane

vinaigre de pétales de pivoine

Méthode:

Préparez un bon bouillon de cuisson car meilleur sera votre bouillon , meilleure sera votre cuisson vous le devinez !

Sachez que vous pouvez préparer votre “court-bouillon” (c’est le mot consacré !) la veille . Laisser-le infuser tandis qu’il refroidit . Utiliser-le après l’avoir filtré le lendemain . Un seul défaut , il faut vérifier qu’il n’est pas trop fort avant de vous en servir . En particulier le laurier a tendance à l’emporter donc par sécurité dans ce cas, mettez moins de laurier que d’habitude : vous pourrez toujours remettre quelques feuilles faciles à sortir dans votre cuisson finale ..

N’oubliez pas vos gousses d’ail “en chemise” .. Mettez-les dans une “chaussette LVC : vous les sortirez après cuisson du bouillon . (note 3)



Rincez soigneusement vos cervelles . ATTENTION c’est fragile !!! Et maintenant laissez-les un peu tremper dans un eau tempérée vinaigrée (si possible vinaigre de pétales de pivoine ou de framboises ... si vous en avez fait cette été)! .

Égouttez sur un linge . Enlevez les petits filaments sanguinolents qui peuvent encore rester . Laissez la membrane fine externe qui maintient les tissus et peut être retirée après cuisson éventuellement si elle était tachée

Donc , dans le bouillon bien relevé vous ajouterez (si vous aimez!) une dizaine de grains de genièvre, et une ou deux étoiles de badiane (anis étoilée) et si vous l’aimez un bout d’écorce de cannelle si un goût doux et marqué néanmoins vous tente . Ajoutez quelques gouttes de votre vinaigre . Immergez doucement vos cervelles . Et .laissez “glouglouter” à tout petit “foc” (très petit feu) .

Surveillez la cuisson attentivement

- pas assez cuites elles seraient roses, un peu collantes à l’intérieur et pas plaisantes et trop cuites ce serait mou et sans saveur : .

Si vous souhaitez les manger tout de suite avec un “beurre noir”ou une persillade vous pouvez les garder plus “fermes” car elles cuiront encore un peu dans le beurre

T.S.V.P -->

de même dans des "bouchées à la Reine", dans une garniture "financière" ou pour l'accompagnement d'une salade elles ne doivent pas "se laisser aller"

mais pour des beignets le contraste entre le croustillant à l'extérieur et un moelleux tout tendre au coeur du beignet sera particulièrement savoureux

et pensez à un bébé avec quelques pois gourmands et un "coup" de votre girafe favorite ça sera quand même autre chose qu'un "petit pot" industriel ... sans grande peine !

Enfin, pour faire "grand chef" chez vous et éblouir votre "chef-à-vous" ... faites donc une mini-verrine (peinte à la main par vos soins bien sûr!) de 'velours de coeurs d'artichauts à la cervelle" . Dites négligemment que c'était un des plats favoris d'un de nos "grands argentiers" qui lui accordait le mérite de ses talents ... mais donnez votre recette aimablement à sa femme... qui vous en êtes sûr le fera si bien ... La recette ? Regardez-là sur le site et redemandez la moi si elle ne "s'ouvre pas comme il faut !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) La recette est valable quelle que soit la cervelle, de celles de porc qu'on dit moins fine mais que je trouve excellente , juste un peu fragile, celles d'agneau, (utilisées ici) facile à trouver pour Pâques ou pour le Ramadan et bien sûre celle de veau ou de boeuf .

Ces dernières plus grosses il faudra une cuisson plus longue mais tout aussi précautionneuse . Vous pouvez même les couper en grosses tranches si vous êtes pressée et les déposer dans un "panier" dans le bouillon frémissant

(note 2) pour le bouquet garni LVC voir la recette ... et pensez comme toujours aux "basiques" mais aussi à ces épices et aux herbes aromatiques que vous aimez *VOUS* . La cervelle est reconnaissons-le assez fade alors c'est à vous de renforcer sa personnalité !



(note 3) N'oubliez pas de sortir vos gousses d'ail "en chemise" du bouillon . Serrez entre vos doigts la pulpe cuite dans un petit ramequin .. Vous avez là la base d'une sauce merveilleuse . Ajoutez juste selon les cas une peu d'épices , un rien de crème (ou de yaourt 0% :) , un peu de votre bon vinaigre favori ... ou un rien de votre coulis de légume etc ... Bref un bonheur que vous allez découvrir ... et utiliser j'en suis sûre plus qu'avec les cervelles !

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis et idem pour les "sans gluten", là aussi aucun problème

Pour les "sans sucre" , certes cet abat contient des traces de sucre mais surtout fuyez les beignets ou les vol-au-vent qui eux sont des dangers pour vous . Si vous accompagner votre cervelle de délicieux topinambours , même des sauces citées (vous n'êtes pas au "sans gras") tout va bien . Mais n'oubliez pas :surtout que pour vous *pas de farinage* avant de les poser dans le beurre de cuisson quoiqu'il arrive ! Soyez sans inquiétude, votre cervelle sera excellente même si la sauce est moins onctueuse ou que la croûte dorée est moins régulière

T.S.V.P -->

Pour les "sans gras" ! Je ne pense pas sincèrement que ce soit là un plat régime pour les "sans gras" , juste pour les "allégés en gras" . La cervelle contient déjà plus de 40% de lipides dont malheureusement essentiellement de méchants lipides pour le cholestérol (environ 3500 mg aux 100 grs !)

Mais dans une salade avec une sauce allégée LVC ce ne serait pas tout à fait catastrophique mais bien entendu ignorez superbement tous les "beurres noirs", beurre blanc persillé et beignets . Pour les vraiment "sans gras" , désolée je n'ai pas de recette "miracle"

mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A