

## EPAULE DE MOUTON FARCIE A LA BERRICHONNE

Durée Préparation : 25 minutes - Cuisson : 2 heures

### Ingrédients

pour 6 personnes : 1 belle épaule de mouton désossée

Farce :

chair à saucisse (ss sel)

bouquet de persil plat

40 g de mie de pain

branche de thym frais si possible

Sel fin ???Poivres ( si possible du 3 baies)

Garniture:

poireaux

céleri rave

panais

oignon piqué de clous de girofle

1 bouquet garni

oignon

gousse d'ail

gros oeuf

muscade râpée ( ou macis)

carottes

2 branches de celeri

pommes de terre type Bintje

beurre

### Préparation

Pour farcir l'épaule :

Epluchez et écrasez l'ail. et ciselez les feuilles de persil.

Faites tremper la mie de pain dans du lait, puis essorez-la légèrement.

Epluchez , ciselez l'oignon. et le faire doucement rissoler dans un peu de beurre.

Mélanger intimement le tout avec la chair à saucisse, l'ail et l'oeuf entier . N'oubliez pas la muscade ( ou mieux du macis ) , le thym effeuillé et le poivre ( si possible un mélange des 3 poivres en mignonnette )

Etendez l'épaule sur le plan de travail et posez la farce au milieu, à la place des os.

Roulez l'épaule (note 1) et ficellez-la bien serrée avec de la ficelle de cuisine.

Placez l'épaule dans une cocotte et couvrez d'eau (note 2) à hauteur et portez à ébullition.

Pour la garniture :

Nettoyez, épluchez et coupez en morceaux les légumes les ajouter dans le bouillon tout autour de la viande ( sauf le celeri-rave que vous ne rajouterez qu'après une bonne heure de cuisson ).

Laissez mijoter une demie-heure après la reprise de l'ébullition.

Ajoutez alors les pommes de terre coupées en morceaux et laissez "glouglouter" encore une demie heure .

Là deux solutions possibles :

soit vous servirez la garniture et l'épaule tenues au chaud et "égouttées" . Vous "montez la sauce" obtenue après dégraissage, réduction et liaison ( avec un jaune d'oeuf et de la crème fleurette ou avec un peu de sauceline ou de maïzena délayée au bouillon froid) et napperez le tout de la sauce

soit vous égouttez les légumes et vous les écrasez en purée fine séchée à feu vif et maniée d'un peu de beurre frais. Sur cette purée vous disposerez les tranches d'épaule farcie pour le service . Travaillez la sauce de la même façon qu'au dessus avant de la faire accompagner le roti

Les deux méthodes sont adoptées indifféremment en Berry . Je préfère la première , plus rustique mais qui arrive plus chaude à table . Inconvenient ? le maître de maison devra effectuer le découpage à table ...

et il n'est pas forcément enthousiasmé ... ni très performant!

## NOTES TECHNIQUES

( note 1) pour tenir le tout vous pouvez utiliser une crèpine de porc qui empêchera la farce de s'échapper mais Madelon, au lieu de ficeler l'épaule, la recousait soigneusement en faisant un "sarci" tout le long : pour défaire avant découpage il suffisait de tirer le "faux-fil" ... mais parfois le "caramélisé" de la viande empêchait de tirer d'un coup . Une autre astuce plus rapide ? quelques "cure-dent" de bambous placés en biais ... et eux ils s'enlèvent tous seuls !

(note 2) mettez donc plutôt du "bouillon "vieille chouette" ce n'est pas incompatible avec la tradition ... et c'est plus parfumé ;

## NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème puisque nous avons pris de la chair à saucisse "maison" sans sel.

Rien à dire pour les "sans gluten"

Pour les sans sucre ?? Attention il y en a dans les légumes ( plus dans les carottes , le panais ) faites bien votre calcul sur les quantités d'hydrates de carbone dans ce cas en moyenne 20 % sur le poids de légumes et sauce ! Pensez-y

Pour les "sans gras" ? Choisissez un mouton du Causse , il est plus parfumé, *moins gras* et en remplaçant la chair à saucisse par moitié avec du blanc de poulet ... Mais surtout *égouttez* le plus possible le jus de cuisson et traitez la sauce en "jus de chaussettes" .. Ce ne sera pas parfait mais ... sans beurre dans les légumes ... si c'est un jour avec petite tolérance ... mais il vaudrait mieux une viande moins grasse . Et dame, ces'ra point pareil; fichtre ... mais vous savez bien :

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