



CHEVREAU

FRAISSURE DE CHEVREAU AUX EPICES

Ingrédients :

une "fraissure" de chevreau (note1)
épices "tandoori"
grosses pâtes sèches (note 3)
bouillon "vieille chouette" (voir fiche)

oignons (note 2) et ail
poudre de Perlimpimpin
un peu d'huile d'olives

Méthode:

Dans un sac de plastique mélanger les épices et assaisonnements .

Ouvrir les coeurs pour les vider soigneusement des caillots qui peuvent rester et couper foie et poumons en morceaux



Laissez reposer au frais pour que les épices "imbibent" bien les chairs .

Coupez oignons et aulx en morceaux pas trop petits car ils vont "rester" dans notre fond de sauce (ce qui permettra éventuellement à votre convive qui n'aime de le sortir !) . Faites dorer dans la cocotte.

Ajoutez les morceaux (recoupés pour être réguliers mais pas trop gros exemple le coeur en 4) et faites bien dorer . Arrosez de pas mal de bouillon “vieille chouette” que les morceaux soient bien largement couverts . Faites mijoter à bon feu . Surveillez car il faudra ajouter vos pâtes avant la fin de la cuisson (note 4) . Elles vont se gorgier de jus qu’elles vont absorber en partie .

Rectifiez l’assaisonnement . Servez brûlant avec une salade de saison à sauce au vinaigre de géranium maison et avec une pointe d’huile de sésame en plus de votre huile favorite . Mais toutefois pour une fois pas d’huile d’olives mais une huile “blanche” neutre car l’huile de sésame “convole” mal avec d’autres parfums !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) La fraissure (ou fraisure) de chevreau (ou d’agneau du reste) comprend coeur, foie, poumons et parfois ris de ces animaux jeunes donc peu volumineux et de cuisson rapide

(note 2) Si vous en trouvez prenez des oignons blancs moins fort et ajoutez leur (ou remplacez les) par des “cebettes” plus goûteuses que vous ne couperez qu’en deux ou trois pour les retrouver “en garniture”

(note 3) attention, prenez des pâtes de grande qualité ,(fortement “dosées” en oeufs) car sinon elles resteront raides et ne “pomperont” pas bien le jus . Toutefois en cas d’allergies aux oeufs , prenez quand même des pâtes sans oeufs mais prévoyez de les mettre plus tôt et de les “ébullanter” avant de les joindre bien égouttées .

(note 4) en général pour les grosses pâtes environ 6 à 8 minutes Référez-vous à votre paquet de pâtes car le temps de cuisson est écrit dessus et varie selon les découpes .

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis !

Pour les “sans gluten” une précaution élémentaire : des pâtes “sans gluten” (attention cuisson plus longue voir la (note 3) au dessus pour les pâtes sans oeufs . Moyennant quoi vous aurez un délicieux résultat et vos convives n’y verront que du feu !

Pour les “sans gras” faites bien attention à “égoutter le gras de cuisson lorsque tout est doré . Essuyez la cocotte de son gras mais laissez les sucs que le bouillon va délayer et qui donneront son parfum à la sauce. La viande elle même est maigre ... et il n’y a pas de graisse dans les pâtes ! Donc un plat très goûteux et compatible avec votre régime !

Pour les “sans sucre” pas de pâtes classiques mais remplacez les donc par des tagliatelles de légumes Choisissez panais , courgettes et même pommes de terre (roses fermes) ou patates douces que vous taillez à la mode “la vieille chouette” Vous les mettez dans les toutes dernières minutes de cuisson et vous les surveillez attentivement . Soulevez-les avec une spatule silicone pour que le jus circule mieux et qu’elles cuisent uniformément et suffisamment malgré tout pour bien se parfumer du jus

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A