



HAMPE DU TESSOU AUX ÉPICES GRILLÉE À LA PLANCHA CITRON et TOMATES

Le VIEUX-HIBOU-DOUDOU m'a offert une "plancha à gaz dite basique" mais qui a 3 brûleurs indépendants et une plaque de cuisson émaillée sur fonte d'une excellente qualité . Pour le moment elle trône dans la pièce froide mais dès que possible je la sortirais dehors : à cause des odeurs
Mais la plancha c'est comme le barbecue, bien menée finalement elle n'a ni fumé, ni brûlé et je sens que je serais vite "en amour" avec elle

INGRÉDIENTS :

des tranches de hampe de tessou (note 1)
des tomates moyennes
pimenton De Le Vera (voir orgue à épices)
[Perlimpimpin pour les « sans sel »](#)

des citrons bio
votre [poudre de Perlimpimpin de fumage piquant LVC](#)

MÉTHODE :

Préparer la hampe

Préparez dans votre « sac à épices » le mélange de vos poudres d'épices choisies dans les quantités idoines afin que vos épices "dominantes" soient fonction de votre goût

Rincez la viande au vinaigre : ça "saisit" le dessus de la viande . Quadrillez-la avec une lame bien aiguillée de façon à entamer juste le dessus, plus profondément du côté le plus épais de la viande . Pensez à couper en travers de la fibre pour que la viande ne se "racornisse" pas

Cette opération a pour but d'assurer une bonne régularité à la cuisson car en général "l'osseline" est plus épaisse d'un côté que de l'autre



Mettez vos morceaux dans le sac à épices et secouez vivement afin que la poudre se répartisse bien partout . Mettez le sac à plat avec les tranches de viandes bien à plat dedans .

Refermez le sac soigneusement et laissez les épices bien imbiber la viande à l'abri des insectes et poussières dans leur sac, à température de la pièce jusqu'à la cuisson pour deux, trois heures minimum.

N.B : Si vous la faites mariner la veille... alors vous mettez le sac au frigo et vous sortez la viande une bonne heure avant cuisson pour qu'elle se "détende" à température de la cuisine : trop "surprise" une viande se durcit

Préparer les garnitures :

les tomates

Coupez les tomates en deux après leur avoir ou non enlevé l'attache de la queue . Certes on n'a pas à enlever ce petit morceau dans l'assiette mais la tomate perd plus facilement son jus et "se tient" moins bien à la cuisson . A ce niveau, vous pouvez éventuellement assaisonner ou non la tranche des tomates coupées

T.S.V.P --->

Pour moi, je ne l'ai pas fait car j'aime bien ne les "assaisonner" qu'avec le jus de cuisson à la fin.

De même vous pouvez parfaitement les épépinner si vous le souhaitez . Je ne l'ai pas fait car le jus et les graines gardent du moelleux à la tomate ... mais là aussi, testez : ce sont **vos** tomates

le citron

J'ai découpé mon citron en petits quartiers mais vous pouvez préférer des rondelles : je trouve que c'est plus pratique pour presser les quartiers si on le souhaite lors du service

CUISSON

Préparez votre plancha : comme du temps de ma plancha improvisée, j'ai calé ma plancha avec un légère pente de l'arrière vers l'avant et de gauche vers la droite : le trou d'écoulement est devant à droite

Comme j'ai 3 brûleurs (quel luxe!) je n'ai allumé que les 2 de gauche au plus bas : le cochon il faut que ça cuise doucement **mais bien à coeur**

J'ai attendu que toute la plaque soit chaude et avec un pinceau silicone (ou un tissu imbibée d'un peu d'huile) j'ai passé **très vite une très fine** couche d'huile d'olive : ce n'est pas une cuisson à la poêle c'est juste pour empêcher que ça colle au départ . Je pense même que lorsque ma plancha sera bien "culottée" je pourrais même me passer de cette "onction"



J'ai positionné mes deux morceaux de hampe sur la partie gauche et lorsqu'ils ont été dorés et j'ai mis à côté mes demi-tomates . ATTENTION côté peau. (donc vous voyez l'intérieur de tous les morceaux)

N.B : Si les bords de la viande ont tendance de se lever , appuyez quelques instants la "bosse" avec votre spatule : la hampe va « recoller » à la plaque et cuire parfaitement

Lorsque la première face de la viande est grillée disposer les tomates à droite (c'est le côté le moins chaud) et couvrez-les d'un morceau de papier alu : il "rabattrà" la chaleur vers les fruits)

Puis mettez les quartiers de citron à l'extrême droite le temps de les "pré-chauffer" . Posez-les sur les morceaux de viande . Déplacez le morceau de papier alu : il "rabattrà" la chaleur vers vos morceaux de viandes pour favoriser la "cuisson à coeur"

Et profitez-en pour retourner vos tomates : le fond va avoir une jolie couleur dorée . Surveillez : dès que le dessous de la viande est cuit c'est prêt

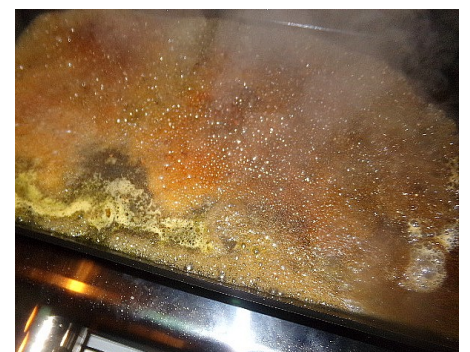
SERVICE :

Sortez les morceaux de viande avec leur citrons puis disposez vos tomates sur le plat : vous voyez comme elles sont bien dorées et quand même juteuses

Vivement vous versez doucement un peu d'eau chaude en grattant avec la spatule : la sauce se forme (voir la photo de droite)

Faites vite "glisser" vers votre " tiroir à sauce" avec la spatule qui "ramasse" bien le jus. Versez la sauce dans la saucière .

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



ET vite à table : chacun mettra plus ou moins de sauce sur son assiette



MAIS

ATTENTION N'oubliez pas votre plancha !! Remettez vite le tiroir et vaporisez votre produit vaisselle en ajoutant de l'eau chaude et en grattant avec votre spatule . Vous évacuez tous les petits débris, les graisses cuites etc ... divers vers le tiroir . Passez un coup de torchon mouillé pour "figner" . Il ne vous reste plus qu'à mettre un morceau de serviette éponge imbibée de produit dessus la plaque. Lorsque tout sera froid, on coupe d'éponge et un rinçage avec un chiffon . Un bon séchage ... vous vous recouvrez d'une toile anti-"poscas" diverses et c'est prêt pour la prochaine fois

NOTES TECHNIQUES :

(note 1) Pour les absolument « sans gras » vous pouvez "dégraisser" au maximum vos morceaux ils resteront quand même moelleux ... si c'est du bon cochon" car il est "entrelardé" mais vous pouvez aussi la remplacer par des tranches de filet mignon mais par définition, ça sera plus sec

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" si on a fait la recette "sans" il y en a pas puisqu'on en a pas mis!

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiées ainsi vous n'aurez pas de soucis

Pour les "sans gras", la teneur en lipides de la hampe n'est que de 6 à 9 % (selon les qualités de l'élevage) c'est n'est quand même pas dramatique pour vous !

Pour les "sans sucre" il y en a dans les fruits choisis (entre 2;5 et 3%) mais ce n'est quand même pas très dangereux non plus alors ...

Quelle chance, un plat à partager sans gros problème

et puis vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A