



## “DES “FARÇOUNETS”

Vous avez déjà vu la fiche de LVC "[chair a saucisse et saucisses](#)" Donc les ingrédients basiques étant prêts, il ne vous suffira d'ajouter quelques ingrédients idoines pour fabriquer mille délicieuses choses . Sinon demandez à votre charcutier et vous trouverez le nécessaire auprès de lui

La recette la plus simple comprend juste de la viande de cochon du sel , du poivre :c'est la chair à saucisse : la «PORCALHA». C'est de cette «porcalha» dont nous partons pour faire des «Farçounets»

### POUR UNE CHAIR À SAUCISSES “CLASSIQUE”

#### INGRÉDIENTS :

N B Proportions classiques de 15 à 18 grs de sel pour 4 à 5 grs de poivre pour les “avec sel”  
mais **pour les “sans sel”** , corsez les autres épices et condiments et bien sûr vous oubliez le sel,  
voir éventuellement au maximum 0.5 % de la masse de porcalha

Selon le type de farçounet que vous voudrez faire vous aurez donc besoin d'éléments différents pour fabriquer vos divers produits : en effet il y a des ingrédients de « base » + les spécifiques

#### Ingrédients basiques :

de l'ail, l'échalote et de l'oignon au goût  
+ ou - de Piquant LVC et/ou

vos poudres de Perlimpimpin  
[de la potion de hibou en colère](#)

#### Plus spécifiques :

À ajoutez, en pensant à la garniture future de votre plat : par exemple  
avec des morceaux de châtaigne si vous accompagnez vos «farçounets» de choulette aux châtaignes, de purée de potimarron ou de patates douces  
de la poudre de vos cèpes ou autres «camparols» séchés pour les accompagner de champignons ou de pommes de terre sarladaises  
mettez des petits morceaux de tomates séchées dans la farce des «farçounets» que vous accompagnerez de tian, de tomates diverses  
forcez sur la dose de [poudre de Perlimpimpin pour « sans sel »](#), ajoutez quelques herbes fraîches du jardin, voir de la [persillade de LVC](#) pour des farçounets aux herbes à servir avec des nouilles ou une bonne vraie purée de pommes de terre  
avec du piment d'Espelette + de la poudre de poivrons secs (voir fumés mode « pimenton de la Vera»), mariez alors votre farçounet avec une pipérade basquaise ou vous l'arroserez [d'une sauce pipérade mode LVC](#)  
pour les amateurs de « sucré-salé » passez des «Ste Germaine» avec votre râpe à fromage et mélangez «vivement» avec la porcalha et dégustez avec [la pommatouille de légumes de LVC](#) ça ira tellement bien !!

ETC...

#### MÉTHODE:

**La PORCALHA est prête :**

Votre charcutier vous a vendu du “vrai” Tessou . Vous avez revu la fiche vous avez de la vraie porcalha

Vous avez le choix d'abord de diverses “porcalha”,:

de la “chair”, de la classique Toulouse traditionnellement coupée au couteau et donc “à gros grains” comme sur la photo

d'aucuns préféreront la mode Strasbourg et à la “pâte” (mixée au maximum) qui se «tiendra» plus facilement mais ce sera moins goûteux puisque nous ne trouverons plus sous la langue les petits «plus» lorsque vous mangez une bouchée variée .



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

Vous choisissez selon vos goûts et vous malaxez soigneusement la chair à saucisse avec les ingrédients que vous avez choisis qui vont tout parfumer. C'est épatant car notez que vous pouvez parfaitement ne pas mettre de sel, ce qui, pour vous les "sans sel", vous m'en conviendrez, est quelque chose d'"épatant" .

Formez dans vos mains le farçonnet dans la forme qui vous plaît mais surtout **tassez bien bien** : ainsi il ne se «défera» pas à la cuisson et gardera sa forme

Pour être sûr de votre assaisonnement , mettez une petite bouchée dans votre "[potiot à tester](#)", vous savez un petit plat dans lequel vous faites cuire une petite bouchée dans le FAO quelques instants pour "affiner" votre assaisonnement



Mettez de la farine dans une jatte (ou dans un sac de plastique) et déposez votre «farçonnet» dedans et enfarinez-le soigneusement .

Serrez bien pour "densifier" la farce puis aplatissez soigneusement en forme de galette en arrondissant bien le tour pour qu'il n'y ait pas de fentes qui se fassent lors de la cuisson. Il faut que le "farçonnet" garde bien sa forme. Vérifiez que le farine «l'habille» bien votre uniformément.

## CUISSON

Faites chauffer à feu vif le corps gras que vous avez choisi (note techn.2) et déposez votre «farçonnet» délicatement dans la poêle. Baissez le feu et laissez griller sur la première face . : il sera "raffermi" et plus facile à retourner .

La partie grillée est restée bien plate? retournez et laissez bien dorer l'autre face. Dans le cas où le "farçonnet" aurait "gonflé" faites le basculer dans tous les sens peu à peu pour qu'il dore bien de partout . .

Pensez que la viande de porc nécessite une cuisson "à cœur" absolue. Donc laissez mijoter: vous avez le temps .

Servez-les justes cuits : c'est le meilleur bien sûr avec l'accompagnement prévu ou/et leur salade de mesclun bien relevée .

## NOTES TECHNIQUES :

(note 1) Vous pouvez vous référer sans problème aux fiches « liées » informatiquement : elles sont soulignées dans le texte mais le choix des ingrédients vous appartient à vous : c'est votre création

(note 2) Le corps gras choisi pour la cuisson dépend de vos habitudes et pensez avec quoi vous allez servir votre farçonnet !

Avec de la garbure , un cassoulet, des tarbais ou des lentilles : la graisse de canard ou d'oie, de la « sagine »(saindoux) de votre tessou sera tout indiqué .

Pour des pommes de terre à la crème, une choullée aux châtaignes pensez à un vrai beurre .

Dans tous ces cas, pensez à ajouter dans la poêle quelque peu d'une huile «blanche», neutre : cela empêchera votre corps gras de brûler et partant pas de formation d'acroléine nocive ... ni de méchant goût de «cramé», juste un joli ton (et goût) caramélisé

Avec de l'houmous , de la polenta, un tian, de la socca ou de la ratatouille, l'huile d'olives s'imposera d'elle-même !

(note 3) Si vous avez préparé trop de «farçonnets», ne les «farinez» pas : vous le ferez lorsque vous les décongélerez . Mettez-les « sous-vide » dans votre « congélateur-coffre-à-trésor » bien en forme et côte à côte à plat dans leur sac .

Ainsi lorsque vous voudrez vous en servir ils seront faciles à détacher et à mettre sur une plancha par exemple pour les garder bien « entiers » pendant la cuisson .

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

## UTILISATIONS :

Comme n’importe quelle bonne saucisse bien sûr mais aussi ...

Ils pourront même être utilisés pour des usages « individuels »... Par exemple une petite farce, pour une « bolognaise » improvisée, etc ... Bref, vous ne serrez pas « bloqué »

Une recette surprise d’hiver ?? Glissez de fines tranches de votre “farçonnet” dans une crêpe, un berek ou une “pascajon”. Ajoutez une ratatouille ou autre légumes de votre choix, assaisonnez et saupoudrez d’un peu de râpé “tonique” assorti , Fermez “lou pascajon” et enfournez dans un four chaud, ou chauffez dans une poêle en retournant à mi-cuisson

De même, cuits et refroidis ??

Servez bien frais en tranches fines sur une salade été pour un plat froid très agréable

Délicieux petits cubes avec un pique de bambou qui traverse un morceau de melon au vinaigre ou un de vos [« cornichouns »](#) : un chef-d’oeuvre pour un apéro ou un « ozakou »

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sucre” y en a pas !

Pour les “sans sel” il y en a pas si on a fait les recettes “sans” et donc qu’ on en n’a pas mis!

Pour les “sans gluten” pensez à n’utiliser que vos épices “maison” vérifiées et des farines compatibles (type châtaigne, lentilles, riz etc ... selon le cas) . Ainsi vous n’aurez pas de soucis

Pour les “sans gras” , bien évidemment la chair à saucisses c’est gras entre 15 à 25 % de M.G mais comme vous avez ajouté des légumes et aromates et que vous avez utilisé du « vrai » tessou bien élevé vous devez « tomber » selon le cas à 12 à 18 , 20 % de M.G... et le gras de cuisson en plus .

Mais vous pouvez les cuire (sans les fariner) à la plancha c’est déjà moins « dangereux », voir au four sur une «volette à gâteaux » pour que le gras « s’égoutte » dans la lèche-frite pleine d’eau sur laquelle elle est posée.

Je sais, c’est pas quand même pas “régime” .!!! Faites vos calculs ... Et vous avez toujours la solution de les faire avec de la viande de volaille ou de veau plus maigres . D’accord, c’est pas pareil

mais vous connaissez ma formule :  
**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**