



LE "CAMBAJOU"

LE MELON DE VICTORINE

Pour une fois ce n'est pas une vraie recette de cuisine mais plutôt une aimable façon de découvrir deux merveilles de notre "païs"

Bien sûr d'abord le "cambajou de Mossiur lou Tessou" (le jambon de Mr le Cochon) a lui seul c'est déjà "le" repas de Roi" mais si vous trouvez un melon de Mirabel en plus

Mirabel?? Ah oui peut-être que vous ne connaissez que l'aéroport de Montréal ... oubliez !!! Venez découvrir le pays DU MELON : Mirabel, un village perché des coteaux du Quercy : on y "mira", "agatcha"(comtemple) une si belle vue (on dit "vejaire" aqui)!!

Je ne suis pas sûre que mon point de vue concorde avec l'étymologie officielle mais ça va très bien avec les lieux !! Donc il vous faut

Ingrédients

Un cambajou un vrai melon de Mirabel donc un bon
et un vrai "atalhonaire de cambajou", un vrai découpeur de jambon !

Méthode

Le "cambajou" :Mettez un beau tablier propre à votre "atalhonaire de cambajou", laissez lui le soin d'affûter son "coutel" Sortez le cambajou de son sac de toile et posez-le sur le découpoir et ... sortez.

Ici , les tranches de "F... M..." genre feuille de cigarette ça n'a pas cours . On en mange pas tous les jours certes du cambajou, mais quand on en mange , on le déguste, on le mâche, on sent le goût .

Donc de bonnes tranches . Ne faites surtout pas l'erreur d'enlever le bon gras : c'est un crime !! Le cambajou" c'est un tout : sans gras la viande n'a pas de goût

Je vous accorde qu'on peut passer le couteau tout le tour pour enlever la couche externe de poivre et épices qui fait une broderie noire sur le blanc du gras et le rose de la chair . Un vieil occitan dans notre jeunesse a dit devant une "nordic" médusée :

- a non pitchouna ! Jamaï se pòt que s'encoratjar d'una cuèissa sens "froufrou" alrodòl !!!"
- ah non petite ! Jamais on n'aurait envie d'une cuisse sans "frou-frou" autour !!!"

Je vous rapporte le propos simplement ...



Bref prévoyez d'enlever quand même la couenne car elle est fort dure mais gardez-en un bout pour graisser les lames de scie !!!

Pour le melon , tout tient dans le choix que vous ferez . Pour les tranches ??? Suivez donc le Bon Dieu : il a mis des marques sur la peau pour des morceaux réguliers **T.S.V.P -->**

Bien sûr vous pouvez aussi en faire des morceaux différents, pour les gourmands et les autres ... Dans ce cas prenez-en plus d'un : comme c'est un fruit merveilleux , vous allez en manquer !

Regroupez ces deux merveilles sur un plat et mettez au frais (pas glacé ça coupe les parfums!) et servez avec un Fronton : version "païs" ou avec un Muscat : version "vieille chouette".

SERVICE: Mettez une quantité suffisante ... mais ne gâchez rien avec une suite ...

NOTES TECHNIQUES:

(note 1 unique) Pas trop compliqué ??? mais génial vous verrez

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans gluten" Vous pouvez vous régaler sans risque ... et cette fois vous êtes bien les seuls . (Encore qu'il ne faut pas un jambon ordinaire mais un "cambajou" vrai, avec des bons épices et pas de glace par exemple ..)

Pour les "sans gras" . C'est trop bon le gras du jambon ... Soyez raisonnable. Bien sûr, ignorez-le le plus possible . Et puis il y a de l' "entrelardé" dans la viande d'un vrai "cambajou" . Vous verrez la chair est bien moelleuse

Pour les "sans sucre" longtemps le melon fut le fruit-roi pour vous avec ses 5 à 7 grs d'hydrates de carbone aux 100 grs . Mais selon les tableaux des Indices Glycémiques modernes cela varie mais toujours autour de 60 /70 . Il vous est aujourd'hui interdit, surtout en début de repas . Voyez avec votre médecin

Pour les "sans sel" nous n'épiloguerons pas : peut être que devant ce chef d'oeuvre vous allez craquer mais sachez quand même que c'est un gros risque . Une tranche épaisse peut représenter entre 6 et 8 grs de sel soit presque le double de votre ration journalière !! Je sais il faut parfois jouer dangereusement mais quand même...

après tout

vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A