



CHEVAL

POTOK BASQUAISE

Le Potok, adorable petit cheval vivant à l'état sauvage dans toutes les montagnes basques est très proche des chevaux que nos lointains ancêtres peignaient dans les grottes de chez nous . J'ai eu l'occasion il y a fort longtemps d'en manger en Espagne car un d'entre eux accidenté avait été euthanasié .

J'ai réessayé avec du cheval de mon boucher ... c'est pas pareil la viande n'a pas ce goût de sauvage, de liberté ... elle est même plutôt “fade” mais la recette de la sauce elle “relève” bien le défit ... et vous pourrez l'essayer aussi avec du mouton ... et ça marche ... non; ça trotte!

Une recette toute simple et que vous pourrez adapter facilement ou partager avec vos petits enfants lorsqu'ils vous empruntent votre tablier ... lorsque vous avez la chance de pouvoir partager votre cuisine avec eux ! Adoptez la recette de la “vieille chouette” ... et bon appétit !

Ingrédients :

une portion de hampe de “potok” par personne
poivrons rouges et verts,
oignon
vin Iroulégu
huile d'olives
piment d'Espelette
poudre de Perlimpimpin

jambon de Bayonne (note 1)
tomates (ou un bocal LVC)
gousses d'ail,
bouillon LVC,
sucre (pincée facultative)
poivre.ou “piquant” LVC
olives noires ou:et vertes dénoyautées ???

Méthode

Préparez les poivrons . Lavez ,retirez le pédoncule, ouvrez-les, retirez les graines ainsi que les parties blanches “filandreuses” les couper en morceaux égaux mais plus ou moins gros au choix



Coupez le jambon (note 1) en petits dés. Hachez les oignons et coupez les gousses d'ail en “pétales”. Coupez grossièrement les tomates (ou égouttez aussi soigneusement que possible votre bocal.



Faites alors revenir dans la cocotte les oignons, les poivrons et le jambon et faites dorer le tout .Egouttez . Faire dorer les pétale d'ail et sortez-les (note 2)

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou la.vieille.chouette@wanadoo.fr

Faites chauffer l'huile à feu vif et faites revenir les morceaux de viande .mélangez viandes et légumes Ajoutez la tomate , le vin (un Irouleguy qui vous servirait au service ensuite serait parfait), éventuellement la pincée de sucre (ou d'édulcorant) si vous trouvez que le jus est trop acide Saupoudrez légèrement d'épices (vous "réajusterez"si nécessaire en fin de cuisson) et juste assez de bouillon LVC pour un jus à couvert .

Couvrez et laissez cuire à feu doux de 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que la viande soit cuite mais pas trop car elle deviendrait filandreuse .

Ajoutez éventuellement les olives vers la fin de la cuisson. (sauf pour les "sans sel" !!) Rectifier l'assaisonnement et servez brûlant .

Pas de salade ensuite pour une fois (acide/acide ç'est pas bon!) mais des haricots à la Tarbaise ou quelques pommes de terre bien classiques , cuites dans leur peau ou si vous voulez réconcilier vos "petits" avec les "épices" laissez les donc tremper de grosses "frites de campagne" (voir fiche LVC) dans la sauce ... et ils se lécheront les doigts : ils ont un tablier donc pas de problème avec Maman!

NOTES TECHNIQUES

(note 1) pour le "jambon de Bayonne", si vous n'êtes pas du pays "del soleil" vous ne trouverez que des tranches fines comme du papier à cigarette et c'est inutile de même vous lancer dans la recette ! A défaut, trouvez un bon "jambon de pays" que vous faites couper au charcutier en une bonne tranche de 5 mm d'épaisseur pour pouvoir faire des cubes ... et là ça sera goûteux aussi " Pour les "sans sel" vous pouvez utiliser des "carbonnades" (la "hampe" du porc) coupées en cubes ... Je sais c'est pas parfait ... mais voir en bas !

(note 2) Dorer mais ne pas laisser noircir l'ail car sinon elle devient non seulement indigeste mais surtout amère !

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans gluten " ... Tout va bien avec les épices "maison"

Pour les "sans sel" voir (note 2) et dans ce cas on en a pas mis donc pas de problème

Pour les "sans gras" la viande de cheval est une des moins grasses , ce n'est que des muscles . **Bien essuyer la cocotte de tout gras** avant de mettre tous les ingrédients ensemble . Bien sûr vous enlèverez le gras du jambon et vous préférerez haricots ou pommes de terre en robe des champs aux frites pour l'accompagnement !!! Vérifiez l'assaisonnement au goût

Pour les "sans hydrates de carbone" ...très peu d'hydrates de carbone dans les poivrons et aromates utilisés mais attention aux accompagnements proposés (haricots et pommes de terre Danger !

Passez des courgettes crues (si possible des vieilles elles sont plus fermes) ou du chou-fleur (cru) à la "moulinette" pour avoir un genre de semoule . Vous la mettrez cuire à la dernière minute au four à ondes dans la cocotte F..A.O de la "vieille chouette" (voir fiche) . Ajoutez de la persillade LVC vers la fin de la cuisson Mélangez et vérifiez l'assaisonnement avant de servir avec la sauce . Pour les "petits" ??? mettez donc cette "semoule" dans des petits plats à dessert dans lesquels ils auront le droit de "faire un trou" pour mettre leur "sauce" au milieu ... avec la petite louche ovale (en plastique elle n'est jamais chaude !)

C'est vrai, c'est pas pareil mais vous savez bien

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A