



## “Sot-l’y-laisse” au Bergerac et au malhet

Je vous donne une orthographe peu catholique pour le morceau le plus goûteux des volailles mais si vous vous rappelez l’origine de ces petites merveilles vous comprendrez tout . Le “sotlylaise” ou “solilès” et autres fantaisies orthographiques font oublier qu’il s’agit de ces petits muscles au dessus du troupons, bien enserrés sur la carcasse d’où l’on ne peut les quasi déloger qu’avec beaucoup de gourmandise et “côté cuisine” car une carcasse à “décortiquer” dans l’assiette ça fait “désordre” . Mais tant pis c’est un “mauvais exemple” pour nos enfants , il faut bien leur apprendre à apprécier les bonnes choses ... Après tout , on le sait seuls les “sots” les laissent sur la carcasse !!.

Regardez bien dans votre magasin , avec un peu de chance vous trouverez des sot-l’y-laisse de dinde .Non , ne criez pas , bien cuisinés , vous verrez , vous serez surpris : c’est moelleux, goûteux et absolument pas sec . Servez les donc avec les carottes que vous ajouterez en cuisson et éventuellement du riz juste safrané ou une simple purée à l’ancienne , que dis-je, faisons “moderne” une écrasée de pommes”

### Ingrédients :

des sot-l’y-laisse

des gousses d’ail (au goût)

un peu d’huile d’olive

1CàSde Malhet ( ou malhep) (note 1)

un bouquet garni (voir fiche)

des oignons doux

un bon vin de Bergerac blanc

“piquant” de LVC + poudre de Perlimpimpin  
du bouillon LVC

des carottes en tronçons “pré-cuites” (note 2)

### Méthode:

Si vous avez des carottes cuites dans un bon bouillon ou à la vapeur c’est le moment de leur donner une deuxième vie . Sinon allez à la (note 2)

Hachez assez finement les oignons et l’ail après les avoir épluchés

Faites revenir dans l’huile d’olive les petits sot-l’y-laisse jusqu’à ce qu’ils soient dorés



Sortez-les au chaud et faites vivement fondre les oignons et l'ail . Dès qu'ils sont bien dorés rajoutez la viande . semez vos graines de malhep (note 1) partout . Faites roussir et mouillez de bouillon chaud .

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

Lorsque la viande commence à se "détendre", ajoutez vos carottes , redémarrez l'ébullition pour que le jus s'évapore de telle sorte que lorsque tout sera cuit il ne vous restera plus que la juste quantité de jus légèrement sirupeux , une belle sauce qui nappera votre plat ... Et "saucera" à point le riz ou la purée que vous ajouterez lors du service

### **NOTES TECHNIQUES:**

(note 1) Optez pour une qualité impeccable de votre épice, même si le prix est plus élevé vous vous y retrouverez au goût ça vous le savez . Cherchez vous devriez trouver ces graines orientales dans la boutique d'un vrai "épicié" . Il s'agit de la graine, du noyau d'un petit prunus ( le bois de Sainte Lucie) . Son parfum qui rappelle celui de l'amande amère se diffuse sans excès dans la sauce . Traditionnellement le mahlep est plutôt utilisé en cuisine sucrée mais je parie que vous allez adorer trouver sur la langue ces petits grains attendris par la cuisson mais qui gardent un goût d'ailleurs NB il existe de la poudre de mahlep mais comme toujours elle perd beaucoup de son parfum et elle est parfois additionnée de farine ( plus de volume) alors attention pour les "sans gluten" !!

(note 2) Si vous n'avez pas de carottes prêtes , épluchez-les vite et taillez-les en biseaux réguliers . Dans une cocotte pour le FAO ( four à micro-ondes ) ou un sac de cuisson . Un peu d'eau ou de bouillon . Fermez bien mais laissez quand même un petit trou pour que l'excès de vapeur puisse s'échapper . Deux à cinq minutes selon les fours pour la cuisson : Secouez le contenant de temps en temps et vérifiez . Cuisson intermédiaire car elles finiront de cuire dans la sauce

### **NOTES DIETETIQUES**

Pour les "sans sel" pas de problèmes " puisqu'il y en auras pas .

Pour les "sans gluten" ? pas de soucis non plus avec les graines elles même . Évitez la poudre : on ne sait jamais !! Moyennant cette précaution pas de problème!

Pour les "sans gras" mettez le minimum de corps gras pour saisir la viande et essuyez le maximum de gras sachant que votre hachis d'oignon et d'ail peut-être précuit au FAO

Attention si vous êtes au régime "sans sucre" sachez qu'il y a quand même un peu de sucre dans les carottes (7%) donc n'en abusez pas . Vous pouvez aussi les remplacer , pareillement à la fin de la cuisson car il cuit très vite par des cubes de potiron ou de courgettes D'accord ce ne sera pas tout à fait pareil, mais promis se sera bon quand même! ... mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**