



TÊTE DE VEAU

TÊTE DE VEAU EN TERRINE

Ingrédients :

tête de veau

tête de veau (note 1)

tête d'ail

poudre de Perlimpimpin

farce

échine de porc

poudre de Perlimpimpin

chapelure (facultatif)

oignons

bouquet garni (voir note 2)

oeufs frais

persillade LVC

Méthode:

Préparer un gros bouquet garni *selon note technique 2* . Faire bouillir un grand pot-au-feu d'eau et ajoutez bouquet et épices .

A ébullition ajoutez la tête ficelée . Faites cuire assez longtemps pour que vote tête (de veau!) soit bien cuite, même un peu molle . Enlever soigneusement la peau blanche rugueuse du palais . Parez la graisse éventuellement et coupez en gros morceaux (pas trop il faut en mettre plusieurs morceaux dans votre bocal-"boîte" !) .

Hachez le porc et ajouter oeufs, épices, persillade bien mélanger (note 3).

Mettre au fond de la "boîte" une couche de farce . Insérer des morceaux de tête puis de la farce en tassant bien .Agissez suffisamment vite pour que la chair soit encore moelleuse car elle "prend" en refroidissant !
...Ce qui est quand même quelque part le but de l'opération !!!



Fermez soigneusement vos "boîtes" en faisant bien attention à la propreté absolue du bord du bocal car cela ferait rater votre stérilisation : soit le caoutchouc adhérerait mal et l'eau rentrerait et "boirait" , soit par la suite, le gras dissoudrait le caoutchouc , l'air rentrerait et votre conserve serait perdue !

Vous pouvez manger cette terrine froide, avec des cornichons , dans une salade mixte de tomates et laitue, ou une salade de navet daïkon et choux pet-soï mais essayez la aussi avec des pourpiers chauds et une sauce gribiche LVC '(voir fiche)

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Si vous pouvez en trouver chez votre boucher en même temps , ajoutez une langue (en pensant bien sûr à la peler soigneusement de toute sa peau rugueuse externe lorsqu'elle est cuite) .Cela donnera plus de "corps" à votre terrine qui sera plus savoureuse .

T.S.V.P -->

(note 2) nous allons utiliser un "sac" (un vieux collant, vous vous rappelez ? Non ? alors regardez la fiche :(voir la fiche bouquet garni) pour pouvoir sortir du bouillon le maximum d'éléments ce qui nous évitera de filtrer le bouillon .

Aujourd'hui, non seulement on y met thym , laurier (vous vous rappelez le "sec" est plus fort en goût) donc choisissez selon vos goûts et persil , mais nous ajoutons 1 bâton de cannelle ainsi que 2 ou 3 étoiles d'anis étoilée + un morceau de bois de quart épices (si vous en possédez car c'est quasi impossible à trouver en province et dans ce cas optez pour une 1/2 cuillère à moka de poudre) ainsi que 4 ou 5 clous de girofle ... au goût là aussi .

N'oubliez pas , si vous souhaitez les récupérer pour une purée parfumée, de mettre oignons et tête d'ail en chemise dans un "sac" à part . Sinon vous pouvez les grouper dans le "sac" du bouquet garni .

Pressez-le le long de la paroi de la casserole de temps en temps et surtout à la fin pour bien extraire tout les parfums dans votre bouillon .

(note 3) Si votre farce est trop liquide vous pouvez ajouter un rien de bonne chapelure LVC pour lui donner du "corps" . Mais pas trop car vous n'auriez plus de goût .

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis

Pour les "sans gluten" vous ne mettez pas de chapelure . Pour épaissir en cas d'urgence vous pouvez utiliser de la farine de riz , de la maïzena ou du gruyère râpé .

Pour les "sans sucre" bien sûr pas de chapelure et attention au jaune d'oeuf car il y a un peu de sucre mais c'est sans gravité alors profitez-en sans remords

Pour les "sans gras" ?? La tête de veau est g-é-l-a-t-i-n-e-u-s-e mais pas grasse !!! Utilisez du filet de porc au lieu de l'échine . Certes c'est moins "moelleux" mais ajouter du fromage blanc ou du yaourt 0% ... ou encore vous mettez un gros oeuf par portion ! ... et c'est pas parfait mais raisonnable

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A