



LA TÊTE DE VEAU ET SA "GRIBICHE" "sans gras" mode LVC

Une version "vieille chouette" pas très habituelle mais à voir les sourires de vos convives qui ne s'attendaient pas à déguster quelque chose de si bon que vous vous demanderez vous-même si, tous comptes fait vous ne l'adopterez pas dans l'avenir pour accompagner plein de bonnes choses !

INGRÉDIENTS :

des oeufs durs froids

[moutarde de LVC](#)

piquant LVC et /ou [huile de hibou en colère](#)

[persillade LVC](#) et avec estragon (note 2) si vous aimez

vosre [fraîchet](#) (note 1)

du vinaigre parfumé de LVC (note 4)

et votre tête de veau déjà cuite (note 3)

PRÉPARATION :

LA VEILLE

Lorsque votre tête de veau a été cuite vous l'avez gardée bien roulée si elle était déjà préparée dans un filet par votre boucher . Si vous l'aviez préparée vous-même , vous l'aviez soigneusement "emballée" dans [un sac de cuisson de LVC](#) . Vous la gardez de même jusqu'au lendemain . Elle a bien gardé sa forme et elle est bien "prise" maintenant et vous pourrez couper de belles tranches (2 bons cms) bien rondes : des "portions" individuelles en somme . Rangez-les dans un plat sabot et gardez au frais

LE JOUR DU REPAS

La sauce

Faites durcir des oeufs : en principe 1 par personne (ou 2 maxi pour les gourmands) . Vous ne vous rappelez plus la cuisson ? Mettez-les dans l'eau froide, à couvert . Mettez chauffer et comptez 10 minutes dès que l'eau chauffe pour les gros (un peu moins pour les petits) . Notez que pour cette recette les jaunes doivent être bien durs mais, toutefois ne les oubliez pas car les jaunes deviennent gris vert et ce n'est pas très sympathique ! Dès qu'ils sont cuits plongez-les dans l'eau froide;

Un TRUC LVC pour les éplucher, surtout s'ils sont très frais :

Tapotez-les soigneusement sur le plan de travail : la coquille est fendillée de partout et il est assez facile de détacher un petit bout . En laissant dans l'eau vos oeufs et vos mains, l'eau pénètre entre la peau fine sous la coquille et le blanc . Vous pouvez alors enlever de grands morceaux de coquille sans endommager le blanc Soyons "zen" : si il y a des "accros" dans le blanc, ça n'a aucune importance puisque vous allez "hacher" les dits blancs !!

Coupez les oeufs en deux et mettez de côté les jaunes dans votre future saucière . Vous pouvez commencer à les écraser mais ce n'est pas urgent et vous pourrez le faire au moment de "monter" la sauce

Comment couper bien fin vos morceaux de blancs ? Dans un bol un peu haut coupez grossièrement les blancs puis avec un coupeau bien aiguisé hachez en croisant les coups de couteaux dans tous les sens car il ne faut pas les réduire en purée, mais juste faire des jolis petits morceaux qu'on aime trouver sur la langue où ils se marieront tout à l'heure au moelleux du fond de sauce et au "fondant" de la viande . Réservez

Dans la saucière écrasez finement les jaunes avec une fourchette . Mettez alors le mélange de votre [fraîchet](#) (note 1) pour 2/3 par rapport à votre [moutarde de LVC](#) (pour 1/3) déjà soigneusement mélangés.

"Touillez" alors bien soigneusement les divers ingrédients : vous obtenez une "crème" bien lisse et jaune dorée

Si vous aimez le goût des herbes ajoutez une ou 2 cuillères de [persillade LVC](#). Pour un plus, ajoutez de l'estragon pilé fin qui donne un côté "traditionnel" à votre sauce ... mais c'est une affaire de goût!

Maintenant vous allez vérifier l'assaisonnement en épices mais faites-le avec parcimonie car la moutarde de LVC, vous le savez, est assez forte .

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

Donc vérifiez au fur et à mesure et testez avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#).

RAPPEL On peut toujours en rajouter, jamais en retirer



"Touillez" soigneusement : la sauce fonce (jaune franc) et s'épaissit . Réservez au frigo et au moment du service redonnez un petit coup de "touillette" et incorporer vos petits morceaux de blancs : À SERVIR AUSSI FROIDE QUE POSSIBLE

SERVICE :

Cette sauce est particulièrement recommandée pour accompagner la tête de veau bien chaude avec laquelle elle contraste merveilleusement .



Sortez votre plat sabot dans lequel vous avez préparé vos tranches de tête de veau .

Recouvrez-les de "boulhon" (celui de cuisson est parfait) . Révérifiez-en quand même l'assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#).



Calez , traditionnellement entre les morceaux de viande des pommes de terre vapeur (ou cuites au FAO) voir, moins classique des petits rutabagas ou des petites patates douces (jaunes si possible) .

Les morceaux de viande sont bien "à couvert" de jus. Réchauffez le tout

- soit au FAO sous un couvercle silicone ou un film étirable
- soit au four classique (dans une cocotte à couvercle) pour garder tous les parfums.

La tête de veau doit arriver bouillante sur la table ... avec votre fameuse sauce bien froide

N.B : Mon "vieux hibou" aime beaucoup cette sauce avec des asperges tièdes ou des bâtonnets de céleri-rave . Elle est délicieuse aussi avec des volailles ou du veau froid

Testez-la aussi avec des harengs saurs ("[sans sel](#)" mode LVC) et des pommes de terre en robe des champs . Et vous pouvez aussi la servir avec des filets de saumon en papillote : elle vous étonnera .

NOTES TECHNIQUES

(note 1) [le " fraîchet" de LVC](#) vous connaissez bien sûr, vous avez choisi "le vôtre" depuis longtemps maintenant : ce serait le meilleur puisque, fabriqué par vous, pour vous et il n'aura pas de sel .

Mais dans le cas où vous n'en auriez plus, un fromage frais du commerce (0 % pour le "sans gras") peut "marcher" .

De même le grand pot de "fromage blanc doux" de chez Rians pourra vous servir . Je n'ai pas d'actions mais je trouve que la dose de sel contenue (0.10%) (sauf régime "sans sel" absolu) vu la quantité utilisée est compatible avec un régime "sans sel".

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

Le problème c'est d'en trouver ! Ces grands pots, (économiques en plus!) sont peu compatibles apparemment avec les gondoles modernes !

Particulièrement simple et rapide cette sauce très ancienne ne peut être "copiée" par l'industrie donc profitez-en . Vous pouvez partager la recette avec des petits enfants gastronomes sans problème et il leur sera facile de faire plaisir à leur maman en la remplaçant au fourneau !.

Très simple à cuisiner elle se conserve relativement mal et demande à être consommée rapidement ce qui est logique : elle contient des oeufs . Donc les "restes", si il y en a, seront conservés au frigo et consommés dans les 24 heures maxi après avoir été bien "re-touillés" avant le service

NOTES DIÉTÉTIQUES

Logiquement pas de problèmes ni pour "les sans gluten" (attention , quand même à vérifier vos épices "maison"), ni pour les "sans sel" puisqu'on en a pas mis !

Pour les "sans sucre", à peine des traces dans la moutarde et la persillade . Profitez-en !

Pour les "sans gras", je dirais presque que "CÉFÉPOUR". Bien sûr il y en a dans les jaunes des oeufs et des traces dans le "fraichet"(sauf s'il est maison et "sans gras") mais **vérifiez l'étiquette** pour un industriel !. Rien à dire de la "moutarde de LVC". D'accord c'est pas la formule "grands-chefs-sauciers" certes mais c'est quand même très savoureux d'après mes testeurs ...et sans danger réel pour votre régime .

Bon je sais bien c'est pas pareil mais vous savez bien :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A