



MOSSIU "LOU TESSOU" dit le petit cochon

le "ventre de monsieur" est constitué par les abats foie , coeur, rate ,rognons, voir poumons essentiellement dans le porc ... d'où le nom donné dans le temps car le cochon dans la ferme représentait une grande richesse puisqu'il assurait le quotidien de l'année culinaire familiale . On achetait de la viande de boucherie que pour les "grandes occasions" mariages ... ou décès et même parfois pour les grandes fêtes et pour l'entr'aide agricole , battages , vendanges

Lors de la "tue-cochon" c'était une "fête" car il réunissait la famille et les voisins . Il fallait être nombreux pour tuer l'animal, souvent énorme (on utilisait toute la graisse fondue (le saindoux) toute l'année) et très combatif d'abord . Puis il fallait être nombreux aussi pour travailler toute cette viande dans les délais les plus bref pour qu'elle ne se gâte pas

Le "ventre de monsieur" faisait parti du repas de la "tue-cochon" et portait dans la région le nom de "fricassée" , cuisiné "à la sauce blanche " .

"VENTRE DE MONSIEUR" AUX HERBES

Ingrédients :

ventre de monsieur.(note 1).

gousse d'ail

un bouquet d'"herbes folles"(note 2)

bouillon la vieille chouette

thym et serpolet

oignons

saindoux

vin blanc doux

laurier

"piquant"LVC

Méthode:

Videz le coeur de toute traces de sang en enlevant bien les caillots et au besoin les rincer à l'eau tiède (qui dissout mieux le sang)

Couper en deux les rognons dans l'épaisseur . Enlevez soigneusement le "bassinnet" de vos rognons en ne laissant pas de "blanc"

Le foie n'a rien à faire le fiel (la vésicule biliaire) a été enlevé lors de l'abattage .

Pour la rate, enlevez-lui le canal qui la parcourt (amer) et si vous utilisez les poumons enlevez les grosses bronches

Coupez les différents abats en morceaux sensiblement de même taille mais gardez-les séparés car vous les ferez cuire les uns derrière les autres en fonction de leur temps de cuisson. (coeur, rognons , foie)



T S V P --->

Hachez grossièrement ail et oignon et faites les revenir dans un peu de saindoux, puis faites-y “fondre” le “herbes folles” (note 2) et les plantes aromatiques hachées très finement.



Joindre aux viandes dans l'ordre de la durée de cuisson (coeur, rognons, foie) puis assaisonnez avec les épices

Bien “touyer” le tout puis ajouter le bouillon la LVC + un bon verre de vin blanc doux; et re “touyer” énergiquement . Faire mijoter jusqu'à cuisson des viandes

Servir avec des “pommes” (pommes de terre chez nous !) cuite à l'eau avec du celeri et un bouquet garni

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) le “ventre de monsieur” est constitué par les abats foie , coeur, rate ,rognons, voir poumons du cochon car le porc qui portait le nom de “Monsieur” dans les campagnes autrefois (voir la fiche “LOU TESSOU ”.

Mais les abats que vous utiliserez pourront très bien être ceux d'un veau, , d'un agneau, d'un chevreau (on les appelle alors “fraissures” , voir la recette) mais dans tous les cas si possible d'une bête jeune pour des goûts moins marqués de chaque viande

Toutefois la recette que je vous donne m'a été inspirée par une recette de bouc africain . C'est vous dire que ce n'est pas désagréable non plus, juste un peu plus “typé” ! Du reste notre nom de “boucher” vient bien du bouc que débitait ce commerçant au moyen-âge . Cette viande salée fut prisée durant des siècles c'est la viande “boucanée” des flibustiers et des marins !

(note 2) les “herbes folles” seront selon la saison et la richesse de votre jardin , des orties, des chénopodes, de l'alliaire, de l'armoise (attention à dose modérée car assez amère)... ou des épinards, du “vert” de cardes ou de la salade hors saison !!!

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis et pour les “sans gluten” pas de problème non plus

Pour les “sans sucre” pas de problèmes particulier mais sachez qu'il y a un peu de sucre dans les herbes et prenez du vin sec au lieu de vin doux .. c'est alors très potable pour vous

Pour les “sans gras” n'utilisez pas de saindoux, faites cuire à la vapeur (ou au four à ondes) les légumes et herbes . Faites revenir les viandes dans de l'huile d'olives , bien les égoutter et essuyer la cocotte avant de tout remettre dedans et d'ajouter épices et “mouillement” . C'est tout à fait “faisable” , bien plus “léger” mais peut-être un peu moins goûteux mais vous savez bien ...

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