



“CHOUETTES” verts de bettes, hachés LVC et oeufs miroir

Vous aviez un beau morceau de viande fraîche (boeuf, porc, mouton, veau voir volaille) très gros, même trop gros . De plus , il ne vous inspire pas une “tendreté” évidente ou un goût bien “net” (pas assez voir trop de gras, trop “dur”, trop “mou”) . Vous allez lui donner du “pep” et ce petit quelque chose qui le transformera en un régal .

L’avantage est que vous pourrez préparer le tout pour en faire cuire une partie tout de suite et garder vos hachés sous-vide et au congélateur pour les jours “gé-pa-envi-de-mi-mettre”

Seuls, ce seraient de “bons hachés” certes mais avec la préparation que je vous propose cela devient un “super-be plat-unique”

Ingrédients :

les hachés LVC

de la viande bien fraîche (note 1)

du persil , des herbes (note 3)

de la poudre de Perlimpimpin

Les autres “bonnes choses”

des bettes ou cardes bien fraîches et vertes

de la persillade de LVC

de la poudre de Perlimpimpin

un peu de votre “corps gras” favori (note 5)

NB : Prévoyez une poêle avec queue amovible ou qui passe au four . Préchauffage du four ou du grill

oignons, échalotes et aulx au goût (note 2)

un oeuf ou deux selon quantité (note 4)

du piquant LVC

oignons, échalotes et aulx au goût (note 2) ou

des bons gros oeufs de “vraies” poules

du piquant LVC

Méthode:

les hachés LVC

Hachez finement les aromates avec les herbes choisies . Ajoutez de la poudre de Perlimpimpin et du piquant LVC .

Y ajouter éventuellement l’oeuf . Vous pouvez mettre juste le jaune (plus onctueux), que du blanc (plus ferme) voir l’oeuf entier selon vos goûts .

Hachez maintenant la viande choisie plus ou moins finement à votre goût . Ajoutez le mélange précédent.

Touyez bien ensemble viande et pour mélange pour uniformiser la répartition des arômes

Moulez dans vos mains , dans un moule exprès ou avec vos moules LVC . Garder soigneusement au frais jusqu’à cuisson (hachée la viande est particulièrement fragile et s’oxyde vite)

Les autres “bonnes choses”

Triez vos bettes comme d’habitude . Pour le moment nous nous intéressons qu’au “vert”, décrié par nos mères “nordics” mais qu’utilisent toutes les “mémés d’Occitanie ! Gardez les côtes qui ont une cuisson plus longue pour un autre plat . Coupez un morceaux mais pas en charpie



T.S.V.P -->

Là, deux solutions s'offrent à vous plus ou moins "économique en calories"

"classique" (et plus goûteux c'est normal) . Faites fondre votre hachis d'aromates dans un peu de corps gras . Égouttez quand c'est doré et mettez de côté . Dans ce qui reste dans la poêle , faites "tomber" les feuilles qui "réduisent" aussitôt comme peau de chagrin . Elles changent de couleur aussi et prennent une teinte de feuilles d'automne mouillées T.V.B . Mélanger les deux et épicez au goût avec de la poudre de Perlimpimpin et du piquant LVC . Garder au chaud

"éco-calorique" . Dans une jatte avec un peu d'eau (ne pas trop "essorer" les feuilles après rinçage soigneux) . Posez un film étirable ou un couvercle de silicone et quelques minutes au FAO : ça "tombe" tout de suite . De même vous faites cuire votre hachis d'aromates et herbes quelques minutes au FAO . Mélangez le tout , ajoutez les épices . Touyez . Garder au chaud

Préparer les oeufs en les cassant dans des récipients individuels : cela vous permettra de mieux les répartir tout à l'heure dans la garniture

Cuisson et "montage" du plat :

Remettez la poêle au feu, creusez des trous avec le dos de la cuillère puis versez chaque oeuf dans son "nid" . Enfournez pour que vos oeufs deviennent "miroir" en cuisant "dessus" . Surveillez : il faut qu'ils chauffent assez bien sûr mais pas trop car le jaune "prendrait" et ça ne serait plus bon . Il faut que le jaune reste fluide pour que les parfums puissent bien se "fondre" lors de la dégustation

NB : vous pouvez répartir les bettes dans des petits poêlons allant au feu le contenu de la poêle : cela vous permettra une cuisson "individualisée", pour ceux qui aiment les oeufs plus ou moins cuits, qui, préfèrent la viande quasi crue ..ou "calcinée"

Selon vos goûts, prévoyez de faites cuire vos "hachés LVC" avec une cuisson plus ou moins longue . D'aucun préfèrent le grill : avantage c'est "éco-calorique" mais si vous le pouvez préférez une classique cuisson à la poêle dans un de ces délicieux corps gras (note 5) qui donnent un si bon goût de "cuisiné"... Juste avant votre cuisson à point pour vous, mettez très vite sur le plat dans le four pour une ultime "mariage" . Un rien de suc de cuisson, "déglacé" d'un rien de jus de "fonte" des bettes fera un délicieux "jus" dont arroser le tout .



Servez brûlant dans la poêle de cuisson ... ou vos petits plats individuels n'oubliez pas une amande grillée avec sa peau sur chaque "oeil" de la chouette pour une présentation comme ici

Pour "fignoler" vous pouvez saupoudrer d'un rien d'herbes fraîches ou servir avec une saucière de "crème de moutarde LVC". Et comme c'est brûlant vous pouvez aimer regarder fondre un rien de fromage vieux râpé dessus

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) optez pour une qualité impeccable de la viande de base . Pensez que si vous avez du boeuf ou de l'agneau, la majorité des gens l'aime saignante, au mieux rose .

T.S.V.P -->

Donc votre viande doit être parfaite sur le plan de la fraîcheur .Soyons clair le paleron n'est pas un morceau de haut de gamme mais son prix non plus . Testez-le , soigneusement dénervé de son "tendon" central, hachez-le , aromatisez-le .. moulez-le soigneusement , grillez et goûtez... Fameux n'est-ce pas ?? Testez le filet de dinde insipide haché avec un peu de notre lard fumé LVC, les aromates idoines . Savoureux non ?

(note 2) oignons, échalotes et aulx au goût cela veut dire que vous pouvez ne mettre que ce que vous aimez, remplacer les oignons classiques par des oignons-bananes ou des cebets , les aulx par de l'ail aux ours ou des ailhets, les échelaions géants de nos étals actuels par des petites échalote grises (veinard, où les avez-vous trouvées ?)

(note 3) Des herbes , **vos herbes** , faites selon vos goûts à vous ce sera bien . Pensez seulement à ne pas faire trop de mélange : un parfum peut en tuer un autre . Pensez bien sûr au persil, mais aussi

- au fenouil (excellent avec les viandes blanches , veau, poulet),
- au thym, que dis-je,"aux" thyms, tous proches mais différents (avec agneau, chevreaux,
- l'hysope, l'estragon (même de Russie), s'harmonisent bien avec le boeuf
- la menthe , les "menthes" (pensez à nos amis anglais) sont de bonne compagnie avec mouton ou chèvre, quelques pétales de tagète, un rien de sauge réveilleront le tessou etc ..

(note 4) Dans tous les cas l'oeuf n'est pas indispensable mais il aide à améliorer la "tenue" à la cuisson et le côté "gratiné" en bouche .

Si vous comptez garder longtemps vos "hachés" ne mettez pas d'oeuf , ça se conservera mieux ou alors gardez votre hachis en une boule, vous ajouterez les oeufs éventuellement au dernier moment avant de les mouler pour les cuisiner

(note 5) Vous pouvez choisir le corps gras auquel vous avez droit . Ici j'ai choisi du "gras de tessou"(saindoux maison ss sel) mais vous pouvez aussi utiliser graisse d'oie, ou de canard, avec bonheur

Le beurre (même du demi-sel pour ceux qui ont droit au sel !) sera parfait pourvu que vous ne le fassiez pas plus chauffer que couleur noisette . Vous pouvez utiliser une huile "neutre" ou opter sans problème pour l'huile d'olives . mais pas huile de noix qui vous le savez ne supporte pas le "chauffage" et se décompose la plus vite

NOTES DIÉTÉTIQUES

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

Pour les "sans gluten" ? pas de soucis non plus avec des épices maison !!

Pour les "sans sucre" ? Certes il y en a dans le vert des cardes mais une dose très raisonnable (2 grs 5 aux 100 grs !!) . Donc profitez de cette recette ... quasi pour vous

Pour les "sans gras" optez pour la version "eco-calorique" et cela devient une super recette pour vous et c'est rare mais cette fois vous ferez "comme tout le monde" car vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A