



LOU TESSOU

“BÉRET” aux pommes de terre de LVC garniture basquaise

Le béret, le vrai, le basque, était à l’origine fait de laine de moutons basques, tricotée donc marron. Cette couleur restait lorsqu’on les foulait et le béret de feutre obtenu gardait sa couleur châtaigne ! Votre “béret” à vous sera donc totalement typique. Mais peut-être une petite “piperade” mode LVC accentuera-t-elle son côté basque? .

INGRÉDIENTS

viande de porc (note 1)
oignons (note 3)
corps gras (note 5)
persillade LVC
piquant LVC
“le cabillou”(note 7).

PDT pommes de terre (note 2)
farine (note 4)
vinaigre parfumé LVC (note 6)
poudre de Perlimpimpin
un peu de “boulhon” LVC au besoin
bocal de “piperade” mode LVC

MÉTHODE

le “BÉRET”

Hachez la viande de porc (note 1) en même temps que les oignons (déjà bien sûr coupés en morceaux moyens!) (note 2) ainsi que la persillade LVC, poudre de Perlimpimpin et le piquant LVC . Pas trop d’assaisonnement : vous pouvez toujours en ajouter , pas en retirer . Si vous le souhaitez, vous pouvez mettre quelques gouttes de votre vinaigre pour parfumer le hachis (note 6)



Pour être sûr de votre assaisonnement , mettez une petite bouchée dans votre “potiot à testar”, vous savez un petit plat dans lequel vous faites cuire une petite bouchée dans le FAO quelques instants pour “affiner” votre assaisonnement

Mettez de la farine dans une jatte (ou dans un sac de plastique) et déposez votre boule de farce dedans et enfarinez-la soigneusement . Serrez bien pour “densifier” la farce puis aplatissez soigneusement en forme de galette en arrondissant bien le tour pour qu’il n’y ait pas de fentes qui se fassent lors de la cuisson. Il faut que le “béret” garde bien sa forme ronde. Vérifiez que le farine “habillement” bien votre “béret” uniformément.

Faites chauffer à feu vif votre corps gras et déposez votre béret délicatement dans la poêle Baissez le feu et laissez griller le “béret” sur la première face . : il sera “raffermi” et plus facile à retourner

T.S.V.P -->

Pensez que la viande de porc nécessite une cuisson “à cœur” absolue . Donc laissez mijoter :vous avez le temps . La partie grillée est restée bien plate . Tout va bien .



Retournez et laissez bien dorer l'autre face. Dans le cas où le “bêret” aurait “gonflé” faites le basculer dans tous les sens peu à peu pour qu'il dore bien de partout et qu'il reste un peu plus rond d'un côté n'est pas gênant : la forme du bêret sera encore plus près du “vrai”.



LES POMMES DE TERRE : PDT

Bien épluchées et coupées en morceaux “campagnards” (pas trop petits, au moins la taille de 4 à 5 frites), elles attendront dans de l'eau fraîche

Dans un sac plastique ou une cocotte LVC pour le FAO, mettez un mélange persillade LVC + poudre de Perlimpimpin + piquant LVC et évidemment quelques gouttes de vinaigre parfumé LVC (note 6) .

“Bouléguez” bien en tous sens de façon à ce que tous les morceaux soient bien enrobés du mélange.

Fermez bien la cocotte ou le sachet d'un noeud et n'oubliez pas des trous le long de ce noeud, (voir fiche “chapeau l'épingle”), pour laisser s'échapper l'excédent de vapeur. Mettez les PDT pré-cuire dans le FAO



Vous en finirez la cuisson tout à l'heure , lorsque votre “bêret” va être presque prêt . N'oubliez pas lorsque vous sortez le bêret de la poêle de lui ajouter son “cabillou” (note 7)

Vous pouvez poser votre bêret sur une Piperade mode LVC et servir à côté les pommes de terre , vous pouvez faire le service sans garniture comme sur la photo et la piperade à part dans une verseuse: chacun se servira selon son goût .

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) La viande que vous allez choisir donnera le goût de votre “bêret”. Aussi, pour faire votre “farci” à vous, prenez de bons morceaux mais pas trop “secs”. Si vous aviez de la rouelle de jambon par exemple, ajoutez du lard qui rendra votre hachis moins sec.

Vous pouvez utiliser comme je l'ai fait de la chair à saucisses que vous aviez mis de côté lors de votre dernière “fête du tessou” Il ne vous reste qu'à l'épicer

(note 2) Les pommes de terre? Choisissez-les en fonction de vos goûts :

- avec des “blanches” elles seront plus moelleuses mais de “présentation” moins jolie.
- avec des PDT roses elles “tiendront” mieux lors de la cuisson ,

T.S.V.P -->

(note 3) Prenez si possible des oignons roses des Cévennes : ils sont doux et en même temps ils parfument particulièrement finement

(note 4) Pour les “sans gluten” vous pouvez prendre une farine “sans gluten” par exemple de la farine de maïs ou de chataîgne, ce sera aussi savoureux .

(note 5) Corps gras ?? Choisissez selon vos goûts et votre “régime”.

- Si vous le pouvez : “lou grass”, le saindoux maison sans sel va très bien avec du tessou,
- avec du beurre ? La cuisson étant longue, le beurre risquerait de brûler alors optez pour du beurre “clarifié” (du “ghee” hindou) car, il est débarrassé des protéines qu’il contient et ne “carbonisera” pas
- pour l’huile choisissez une huile qui peut monter en température suffisamment . Résultat moins goûteux

(note 6) Vinaigre parfumé “maison”. Choisissez un vinaigre à l’ail , aux framboises, aux herbes selon vos préférences sachant que vous pourrez “déglacer” la sauce avec le même vinaigre

(note 7) le “cabillou”? c’est le petit morceau de feutre cousu sur le sommet du béret pour le prendre pour saluer ! un béret ne se conçoit pas sans “cabillou”

Donc, faites un “avant-trou” avec une brochette puis enfoncez, selon vos “moyen du bord”, un bout de Zan, un morceau de gousse de vanille, un morceau de racine de guimauve, une branche de thym effeuillée, un noyau de datte, bref l’essentiel est de ne pas l’oublier :

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” on en a pas mis donc tout va bien

pour les “sans gluten” il suffit de choisir la farine “sans gluten”(note 4)

Pour les “sans sucre” remplacez les pommes de terre par une “piperade” plus importante

Pour les “sans gras” clairement ce n’est pas pour vous . Optez plutôt pour du steak haché que vous netterez en forme . Attention à la cuisson!! . Service avec votre piperade à vous “sans gras”

Je sais c’est pas tout à fait pareil mais

D’accord c’est pas tout à fait pareil mais
vous connaissez ma formule

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

RAPPEL: voir fiche de la piperade selon LVC