



base CUISINE

LES "BOULHONS" et "BAJANARS" Les "bouillons de cuisson"

Retrouvez votre fichier de LVC "**BOUQUET GARNI**"; une bonne base pour cette fiche qui vous servira souvent .

Les "boulhons" servent pour les cuissons des viandes . Le mot le plus couramment utilisé est le "boulhon", le bouillon en "français"

Les "bajanars" sont plutôt des bouillons pour les produits non gras (légumes, poissons ..)

Les bases sont souvent les mêmes : des aromates et des épices cuits dans de l'eau... voir un autre "bajanar" ou "boulhon"

Cette fiche est orientée vers la cuisson des viandes de notre "Tessou"

INGRÉDIENTS:

le bouquet garni...(note1)
échalote (note 3)
poireaux (note 5)
Poudre de Perlimpimpin

oignons. (note 2)
ail (note 4)
clous de girofle
piquant LVC

MÉTHODE:

Préparez votre bouquet garni (note 1): il vous faut un bouquet gros comme un bouquet d'enfant par litre de futur bouillon



Une fois les oignons épluchés de leur peau colorée dure en enlevant juste les racine et la pousse les "piquer" de clou de girofle



Si vos oignons (note 2) sont fermes faites un petit avant-trou avec une pique de bambou fine pour y rentrer quand même en force la queue du "clou" : il ne faut pas faire un trop gros trou car la queue ne tiendrait pas et ...

T.S.V.P -->

le clou tomberait dans le “boulhon” et son contenu . Or le parfum est excellent mais mordre dedans n’est guère agréable : C’est certes un excellent anti-septique très utilisé en dentisterie mais vous aurez juste l’impression toute la soirée qu’on vient de vous arracher une dent !!!



Les échalotes sont épluchées et fendues en deux éventuellement mais pas plus pour les roses , “cuisses de nymphe” ou échalailons Au besoin pour les grises (voir note 3) et glissez-les dans un sac de cuisson . Voir la fiche de LVC :**”LE SAC DE CUISSON”**

L ‘ail (note 4) là aussi si vous ne voulez pas la récupérer vous pouvez éviter l’épluchage en partie . Écrasez partiellement les gousses détachées de leur base d’un coup de hachoir bien à plat sur votre **”KASNOISOS de LVC”**, utilisé à l’envers comme une planche à découper costaude

Là aussi les poireaux (note 5) d’hiver seront très bien pourvu qu’ils parfaitement lavés. Ne laissez qu’une partie du vert: il est certes plus parfumé mais parfois, justement trop fort . Goûtez et enlever plus de vert s’ils sont trop forts . Toutefois il arrive qu’il commence à pousser au coeur la tige de la future fleur : chic votre poireau est un vrai poireau de jardin : on dit qu’il “a le bâton” ! A vérifier si le “bâton” se casse facilement laissez-le : le parfum est extra ... et à déguster en légume il est même parfois meilleur . trop vieux il devient chanvreux et vous pouvez l’éliminer ; il n’apporterait rien à votre bouillon

Lorsque votre sac de cuisson est plein vous faites un noeud souple avec le haut de la “chaussette” . Vous pourrez ainsi attacher le sac à l’anse de votre pot au feu pour le récupérer facilement tout à l’heure .

QUAND L EAU BOUT BIEN :

vous plongez vos divers sacs de cuisson : bouquet garni ainsi qu’aromates et épices . Laissez remonter la température avant d’introduire le sac suivant et en particulier si vous ajoutez des sacs de légumes .Laissez cuire assez longtemps pour que les arômes atteignent leur meilleur

NB Vous pouvez mettre vos légumes selon le même procédé dans des “sacs de cuisson” séparés qui seront alors facilement récupérés au fur de leur cuissons différentes, voir de les laisser plus ou moins longtemps pour “accentuer” tel ou tel parfum dans le “boulhon”

Bien sûr, lorsque le “boulhon” est bien parfumé vous allez sortir tous les contenus : votre bouillon est tout clair sans aucun débris comme si vous l’aviez filtré

Si vous n’utilisez pas tout votre bouillon ou s’il vous en reste après vos cuissons, ne le jetez surtout pas

Versez-le bien bouillant à gros bouillons dans des bouteilles (ou des bocaux) avec capsules à vis **bien stérilisées** . Fermez aussitôt à fond . Retournez le flacon (ou le bocal) sur un linge dans une pièce froide . ET N Y TOUCHEZ PLUS : demain vous testerez l’ouverture du flacon : ça s’ouvre pas : c’est stérile ! Toutefois ça n’est pas une “conserve-vraie” aussi pour garder des mois votre bouillon vous stériliserez vos flacons refroidis pendant une 1/2 heure (pour les “bajanars” sans viandes ni poissons) voir 3 heures (pour ceux qui contiennent viandes ou poissons ou les 2) par sécurité

NOTES TECHNIQUES:

T.S.V.P -->

(note 1) Voir votre fichier de LVC “**BOUQUET GARNI**”; dans lequel bien sûr vous ajouterez les bonnes herbes de votre jardin... si tant il est bien souvent tristounet lors de la “tuade” du tessou . Mais pensez à toutes les bonnes plantes que vous avez séchées à leur bonne saison

(note 2) Pour une fois, vous pouvez ignorer les délicats que nous utilisons d’habitude : il vous faut cette fois des oignons bien typés, avec bien du goût : pour qu’ils puissent en transmettre justement au “bulhon”!! Si vous avez déjà des “cebets”(les pousses d’oignons nouveaux) rincez les bien puis faites des petites bottes que, elles vous garderez pour les déguster car elles sont sublimes

(note 3) Les échalotes, si vous en trouvez préférez les grises plus corsées . Vous pouvez juste les écraser d’un coup de couperet à plat bien à plat sur votre “**KASNOISOS de LVC**”, utilisé à l’envers comme une planche à découper costaude . Les mettre ensuite dans une gaze à l’intérieur de votre sac à épices pour ne pas en perdre ... mais ne pas non plus retrouver les débris dans le jus !

(note 4) L ‘ail est bien sec à cette saison et il parfamera bien mais vous savez que “en cò nòstre” (par “chez nous) on adore l’ail ... et il en a jamais trop!

Vous pourrez par exemple mettre dans un sac isolé les gousses d’ail épluchées : vous n’aurez plus qu’à les écraser dans leur sac et vous obtiendrez à travers le sac qui servira de “filtre” une crème d’ail extra . A utiliser pour corser au maximum votre “boulhon” ... ou pour faire une délicate sauce d’accompagnement

(note 5) Les poireaux sont recoupés. Ne laissez qu’une partie du vert: il est certes plus parfumé mais parfois, justement trop fort . Pensez à bien refendre le haut dans l’épaisseur afin de bien nettoyer l’intérieur du fût qui souvent contient de la terre qui c’est “prise” dans les feuilles au fur et à mesure qu’il a poussé . Et du gravier dans les dents ??... et là, pour le compte vous risquez de vous retrouver chez le dentiste

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas : on en n’a pas mis!

Pour les “sans gluten” ATTENTION à n’utiliser que vos épices “maison” vérifiés

Pour les “sans gras” ce “boulhon” en lui même est parfaitement régime ... tout dépend de ce que vous faites cuire dedans !!!

Pour les “sans sucre” il y a du sucre certes dans certains de ces légumes mais quand même ce n’est pas des pommes de terre ou de la farine! ils donnent surtout du goût à ce qui cuira dans ce bon bouillon!!

Et puis vous connaissez ma formule :
ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A