



## CUISINAR LOU TESSOU AQUI

### Les "ENSUELHS" et LA "MARMADA" les "andouilles" et le "fromage de tête"

Je pars du principe que vous avez déjà découvert les premières fiches du Tessou en particulier la fiche LVC : **BUDELS ET VENTROU DEL TESSOU** . Donc les boyaux sont prêts et vous avez mis de côté les viandes , les ingrédients nécessaires pour vos fabrications .... ou vous avez un bon charcutier qui va vous fournir de toutes ces bonnes choses .

#### INGRÉDIENTS:

lou"cap".(la tête)...( note 1)

oignons et "aulx en chemise"(note 3)

navets et céleri rave..(note 4)

des clous de girofle

Poudre de Perlimpimpin

et autres épices de votre choix

pieds et queue (note 2)

carottes et poireaux

herbes parfumées du jardin(note 5)

de la muscade .

piquant LVC

NB Proportions classiques de 15 à 18 grs de sel pour 4 à 5 grs de poivre pour les "avec sel"

mais **pour les "sans sel"** , corsez les autres épices et condiments et bien sûr vous oubliez le sel

#### MÉTHODE:

##### Préparation du "boulhon" (bouillon de cuisson)

Dans l'oule (la grande grande marmite) vous mettez bouillir :

des "aulx en chemise"(note 3) et les oignons piqués de clous de girofle (appuyez sur la fleur le bout du doigt : la tige dure et pointue s'enfoncera sans problème dans l'oignon). Notez que vous pouvez les mettre dans un sac de cuisson de LVC pour les récupérer sans avoir de "foncilles"(de petits débris qui troublent le "boulhon" et tombent au fond )

Carottes et poireaux épluchés et "bottelés"(attachés en petites bottes pour pouvoir les récupérer facilement) ainsi que céleri rave et navets .(note 4) qui seront mis en même temps .

NB : Si vous voulez consommer ces légumes , mettez-les à part dans un sac de cuisson et sortez-les dès qu'ils sont presque cuits . Ils finiront dans ce cas éventuellement de cuire lorsque vous les réchaufferez dans du "boulhon")

Quand le bouillon bout, ajoutez les herbes parfumées du jardin (note 5), elles aussi dans un sac à cuisson pour ne pas vous battre avec les petites feuilles de thym ou autre . Vous n'aurez pas ainsi à filtrer le bouillon . Mettez aussi dans le sac des morceaux de noix de muscade (pas de la poudre car elle passerait à travers les mailles du sac, quelque étoile d'anis étoilé, et au goût, une poignée de baies de genièvre )

NB : Poudre de Perlimpimpin et piquant LVC sont pillés très finement et vous pouvez donc les utiliser sans sac à épices

##### Comment bien préparer lou "cap", lou "mourou" del tessou (la tête du cochon)

#### LA MARMADA

Le "tuaïre" (le tueur) l'a dores et déjà coupée en deux . Il a sorti la cervelle , voir les "amouresto"(la moelle dans la colonne vertébrale). Tout cela a été mis de suite au frigo, nous verrons ses multiples recettes dans une autre fiche

Découpez les oreilles bien au ras de crâne (voir note 1) et brossez moi cela bien partout .

**T;S;V;P --->>**

Ouvrez le conduit auditif pour le récurer à fond : vous comprenez tout de suite qu'il n'a pas écouté l' "An Kou" (la "camarde", la Mort chez nos amis bretons) arriver avec sa grande faux de légende . C'est qu'il adore se rouler dans la paille et il en avait encore plein les oreilles ...!

Vérifiez que son "mourou" (museau) est bien parfaitement nettoyé et bien entendu vérifiez que le "tuaire" lui a bien fait la barbe .Éventuellement si nécessaire sortez votre "pistolet à brûlages" et "fignez" dans les coins

Quant aux dents, le "tuaire" a déjà enlevée la langue avec les autres abats . Mais si vous voyez qu'il a encore dégusté quelques bonnes choses avant son départ et il a oublié de se laver les dents avant son dernier voyage pardines !! Donc desserrez les dents (avec un gros tourne-vis (votre tom-pouce ou un burin) car les muscles de la joue sont peut-être déjà durcis et vous auriez du mal à la main . Brossez alors à la brosse de chien, sans états d'âme

Certains "tuaïres" coupe la demi-tête en deux , mâchoires et crâne séparés. C'est bien pratique car les morceaux s'entrecroiseront mieux dans la bouillon en tenant moins de place . Et le "boulhon"(bouillon) sera plus concentré, et donc la viande plus parfumée . Sinon croisez les deux demi-tête tête-bêche, au mieux .

Dans tous les cas la viande doit tremper entièrement dans le bouillon

Lorsque tout est prêt, tassez vos morceau de tête dans le bouillon bouillonnant à grand feu . Ajoutez-y - au choix - les pieds bien préparés et la queue... si elle existe (voir note 2) . Couvrez, et baissez le feu lorsque l'ébullition a bien repris ... et laissez "gorgouler à pitchou foc" (glouglouter à petit feu) bien bien longtemps

Lorsque tout est cuit ... au bout d'un certain temps (comptez entre une heure (minimum absolu) et ... quelques heures ) la viande commence à "se défaire" , à se détacher des os . Tout va bien

Sortez les os le tout au fur et à mesure car il est plus facile de travailler les viandes encore chaudes. Couper l'ensemble de toutes des viandes (couennes, cartilages, gras et viandes maigres) **ABSOLUMENT TOUT** en petits carrés .

D'aucuns passe le tout à la machine comme dans la charcuterie "classique" mais c'est pas aussi bon . Vous serez récompensé de votre peine : c'est plus joli à l'oeil et c'est bien plus "goûteux" sur la langue

**ATTENTION** à bien sortir les petits os car certains sont tellement cuits que ce ne serait pas grave pour votre estomac mais ça ne serait pas bon au goût. **Et surtout faites attention aux dents** qui souvent se déchaussent en cuisant et qui, elles, vous ferez bien faire un tour chez le dentiste !

NB : Un truc de vieille chouette avec vos "**gants froids pr mains chaudes**" de LVC c'est plus facile et .vous allez brasser soigneusement l'ensembles des viandes . Vous "sentirez" si il y a quelque chose de dur. Cela vous évitera les incidents .

### **Préparation de "Lou stoumac"**

Discuté, abandonné dans certaines fermes ... aux cochons ou aux poules!! Pour moi je trouve que ce morceau mérite bien vos efforts . Délicat de préparation certes, mais faisable et il vous offrira des régals futurs ... alors je vous explique .

L'estomac a la forme d'une "musette de berger" dont les bretelles seraient les "entrée" et "sortie" des boyaux . L'ouvrir "par le fond", en suivant la marque du muscle selon l'arrondi opposé au muscle court et large des "bretelles"

Lavez-le à l'eau tiède d'abord à plusieurs eaux pour finir d'enlever les restes de son dernier souper . Plein de graines et autres légumes, une odeur de végétaux tièdes?: au moins vous savez ce qu'il mangeait! Sinon avec, les granulés industriels ça fait de la "marmelade" et ça sent pas la rose!

**T;S;V;P --->>**

Puis avec une brosse dure en chiendent et de l'eau bouillante brossez jusqu'à ce que le "jaune", le "gras" s'en aille peu à peu . Vous allez voir en deux ou trois lavages énergiques, c'est presque plus "peigieux" . Ébouillantez-le dans deux eaux bouillantes successives . Puis de la même façon que la tête vous allez le faire "pré-cuire" dans un bon "boulhon" corsé

NB : Vous pouvez utiliser du boullon de cuisson de la tête mais ne le mettez pas à cuire dans la même chaudron : son goût est net et il se sentirait dans des préparations où ça n'irait pas avec plus tard

Méfiez vous ne pas trop le cuire . Il sera cuit lorsqu'il sera tendre mais pas mou quand même

### **Préparation de la chair à saucisse** : voir la fiche LVC

Prenez un mélange de viandes maigres mais grasses aussi car c'est le gras qui donne le fondant ... et le goût à la viande . Les cochons modernes industriels sont élevés et tués trop jeunes : ils n'ont pas de gras ... et c'est "sec". Donc revenons à notre "vrai" Tessou

D'accord le summum ? : c'est le couteau. Mais je reconnais que vous manquez d'entraînement et que le lendemain vous ne pourriez plus rien faire pour cause de "cochon-elbow" !!

Donc, si vous ne l'avez pas encore fait, rabattez-vous sur un hachoir à main (on en trouve encore dans les vide-grenier pour quelques euros . Faites bouillir les pièces, rincez et remontez et c'est parti !!) Vous trouverez bien un "assessor"(assistant, collaborateur) de bonne volonté pour vous aider à tourner car ça vaut le coup . Hachez avec le plus gros couteau de votre "hachoir à main": la viande est certes plus "mâchée" qu'à la main, mais elle est déjà moins "échauffée" qu'à la machine électrique

Évidement vous pourrez utiliser une machine électrique mais sachez que c'est un pis-aller : le hachoir de grand'mère était déjà moins pénible mais le hachoir électrique ne vous fera que de la charcuterie "normale" . Mais, je le sais : **ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**

Maintenant la viande est hachée :

**pour les "sans" ignorez le sel et corsez avec vos épices et condiments possibles .**

Pour les "avec sel", pouvez à ce niveau assaisonner à votre goût . Je vous rappelle les proportions classiques de 15 à 18 grs de sel pour 4 à 5 grs de poivre pour les "avec sel" par kilo de viande .

**LE TRUC** : testez votre mélange cuit dans votre "**potiot à tester**" ou votre "**cuillère à tester**" de LVC . Cela vous permettra de vérifier le goût réel après cuisson et d'éventuellement corriger les assaisonnements

### **Préparation de la "marmada" ou l' "anduelh de codenas"**

Avec les morceaux de viande de la "tête" (et en particulier avec plus de couennes) que vous avez préparés tout à l'heure, ajoutez de la chair à saucisse, bien mélanger et assaisonner au goût

**LE TRUC** : testez votre mélange cuit dans votre "**potiot à tester**" ou votre "**cuillère à tester**" de LVC . Cela vous permettra de vérifier le goût réel après cuisson

**A partir de là plusieurs solutions :**

### **EN "BÔATES", EN "CACAS", en somme en "BOCAUX"**

Mettez du mélange dans vos petits potiot , vissez soigneusement le couvercle et vous les ferez stériliser comme d'habitude (voir la fiche stérilisations de LVC) . **STÉRILISATION DE 3 HEURES**

### UTILISATIONS

Délicieux petits cubes avec un pique de bambou qui traverse un morceau de melon au vinaigre : un chef-d'oeuvre pour un apéro

**T;S;V;P --->>**

Servez bien frais en tranches fines sur une salade été (ou en hiver avec des légumes de saison) pour un plat froid très agréable

Une recette surprise d'hiver ?? glissez dans une crêpe, un berek , une "pascajon", une ratatouille ou autre légumes de votre choix, assaisonnez, ajoutez de fines tranches de votre marmada , saupoudrez d'un peu de râpé "tonique" assorti , fermez "lou pascajon" et enfournez dans un four chaud, ou chauffez dans une poêle en retournant à mi-cuisson

### ANDUELHS DE CODENAS FRAICHES (andouillette de couennes)

1 / Ajoutez à de la chair à saucisse , les morceaux de tête . Ajoutez les épices et condiments de votre choix . Brassez et vérifiez l'assaisonnement .

Versez le mélange dans l'entonnoir de votre machine pour "entonner la saucisse" et vous faites exactement comme pour de la saucisse "classique" .

Ces "saucisses de couennes" seront particulièrement savoureuses avec des haricots blancs, des lentilles, de la pommatouille de LVC , des pois cassés ... et pensez à la garbure en hiver entre autres chef d'oeuvre !  
A utiliser rapidement ou éventuellement mettre sous vide au congélateur pour vous en servir plus tard

Autre version "fraîche :

2 / Dans très peu de "boulhon" bouillant vous ajoutez de la chair à saucisse en tournant sans arrêt et vous faites cuire jusqu'à ce que les "grains" de chair soient cuits suffisamment : **surveillez**, goûtez ça va très vite . Égouttez grossièrement . Mélangez avec de la chair de tête en morceaux . Vous pouvez ajouter du "stoumac" cuit haché, lui aussi en morceaux . Entonnez comme tout à l'heure dans du boyau . **Ne serrez pas trop** pour pouvoir griller cette "anduelh de stoumac": sinon elle éclaterait . A déguster fraîche grillée au four avec une vraie écrasée de pomme de terre ou une purée de patates douces

3 / **PAS POUR LES "SANS SEL"** . A conditions de mettre un assaisonnement correct en sel vous obtiendrez un mélange qui pourra sécher . Vous pouvez suspendre vos saucisses de couennes quelques jours . Certes il ne faut pas la faire sécher à fond : ce serez "raide" . Mais mi-sèche cette saucisse grillée au feu de bois doux sera géniale

NB : Vous pouvez fumer cette saucisse de couennes (voir fumaisons de LVC) et servez-la aussi bien chaude (avec des pommes de terre mode LVC) que froide avec une salade d'herbes variées

ET Vous pouvez fabriquer les deux versions (aux couennes ou au stoumac) selon la même technique sans problème **ET** Vous pouvez faire stériliser en bocaux ces andouillettes comme les autres sans problème

4 / **RAPPEL GÉNÉRAL** : Toutes les préparations décrites ici , vous pouvez avantageusement ajouter à votre goût des épices , des condiments et des herbes car ces préparations sont en elles mêmes relativement "fades" C'est donc bien le moment de vous servir de vos **potiot à tester**" ou votre **"cuillère à tester"** de LVC . Cela vous permettra de vérifier le goût réel après cuisson . Pensez simplement que pour vos préparations séchées vont "concentrer" bien sûr le sel, certes mais aussi tous les autres épices, condiments et arômes divers . Tenez en compte pour que le goût futur soit bon .

5 /: Vous pouvez aussi :

faire des genres d'andouille de Guéméné , laquelle est connue pour ses rondelles enroulées comme des escargots . Vous vous allez enroulant soigneusement "lou stoumac" avec les herbes (genre persillade LVC), les épices (genre poudre de Perlimpimpin) et enfilerez le tout dans "la baudruche" (le gros boyau du cul-de sac de l'intestin) puis "resserez" le tout avec du filet que vous utilisez pour les rotis

Si vous n'avez plus la "baudruche" déjà utilisée pour du "galabar" par exemple, testez la "toile" (le péritoine) que vous enroulez 2 fois : ATTENTION C'est TRES FRAGILE. Faites surtout attention en enfilant le filet. Cuite au bouillon très corsé, à "pitchou foc", elle est ensuite une peu séchée et plus ou moins fumée selon les goûts. Ensuite elle sera suspendue pour un séchage plus long sans problème .

**T;S;V;P --->>**

De même, après cuisson et séchage partiel elle se conservera sans problème sous-vide en attendant sa consommation

**Dans tous les cas cuisez-les dans du bouillon très corsé , comme les boudins ,à très très petit feu surtout : sinon elles éclatent**

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) lou cap, la tête c’est tout l’ensemble gorge comprise .

Si vous ne souhaitez pas avoir de “craquant” (de cartilage) dans vos produits, enlevez les oreilles et le “mourou (le museau). C’est peut-être dommage car cela donne du “ressort” à des préparations un peu “molles”

Vous pourrez ainsi les cuisiner “à part” -tout en économisant l’énergie- en utilisant des sacs de cuisson de LVC dans lesquels vous les mettrez pour les “récupérer” avant découpage

(note 2) pieds et queue Si vous avez la chance d’avoir la queue ! En effet, si elle existe c’est déjà la preuve que c’est un cochon de ferme car le plus souvent on la leur coupe dans les élevages pour éviter qu’ils ne se la morde et donc les risques d’épizooties

Vous pouvez sans problème faire cuire pieds et queue dans le même “boulhon” que la tête et si vous les mettez dans un sac de cuisson qui vous permettra de les récupérer facilement pour les accommoder de mille façons

(note 3) c’est meilleur en laissant la “peau”, la “chemise” de l’ail . Inversement pensez à les écraser en les sortant du sac de cuisson : vous obtenez un délicieux “coulis” d’ail à ajouter au bouillon” ou à servir dans un petit potiot au moment du service

(note 4) Si ce sont des navets et raves du jardin jeunes et tendres, enlevez juste la queue et laissez un bouquet de tige de feuille et ne les épluchez pas : ils cuiront parfaitement , parfumeront viande et bouillon et seront parfaits à déguster

(note 5) Vous pouvez bien sûr utiliser toutes les herbes parfumées de votre jardin mais méfiez-vous des mélanges “abusifs” car des mélanges d’herbes aromatiques de types “opposés” risquent de se nuire grandement . Vous risquez même des ... disons, pour faire mode : “clashes” culinaires . Si vous préférez ça peut-être carrément immangeable . Toujours le même truc : testez votre mélange cuit dans votre **“potiot à tester”** ou votre **“cuillère à tester”** de LVC . Cela vous permettra de vérifier le goût réel après cuisson

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sucre” y en a pas et Pour les “sans sel” il y en a pas si on a fait les recettes “sans” et donc qu’ on en n’a pas mis!

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

Pour les “sans gras” , sauf dans la chair à saucisses qui contient une partie de gras non négligeable, certes pour les couennes (la peau) et le “stoumac” c’est vraiment peu et à vous de voir car il y a dans les 10% maximum de gras . Mais ce n’est pas quand même “régime” .!!! Faites vos calculs

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