



LOU TESSOU

LES “FETGISSATS” et LO “FETGE SEQUET” DE LVC...

des “saucisses de foie ” et le “foie sec” de vieille chouette

Las “fetgissats et lo fetge sequet” sont typiques d’ “aqui”, d’anciens délices de ce cher “vieux hibou” mais tous les deux pratiquement interdits au “sans sel” ... Comme il y a les : “avec sel” alors je vous donne les recettes et leurs variantes moins .. “toxiques”

Revoyez la fiche de la “salcissa de Tolosa” où je vous expliqué la marche à suivre pour la saucisse “basic d’aqui” . Dans les “fetgissats” la variante essentielle est “lo farcit”, la farce, l’intérieur .Les proportions vont varier bien sûr mais la technique de base est la même

Pour les “fetgissats”(saucisses) soyons clairs : pour les préparations fraîches ça marchera “sans sel” . Pour les “séchées”, certes on peut “alléger” en sel mais il ne faut pas descendre trop car sinon elles “tournent” ... et peuvent même faire tourner les cochonnailles voisines sur la barre ! Et gare au botulisme et autres toxicoses graves Heureusement, souvent l’odeur vous sauvera !

Comme toujours lisez les notes techniques avant de vous lancer dans la recette

Des “fetgissats” de vieille chouette

Avec un parfum spécial incomparable, certes la recette, si elle est surprenante risque de faire des adeptes fanatiques ... A consommer comme le chorizo pas trop, trop frais : au moins bien “ressuyée” .

Pour la “fedgissat” sèche éventuelle pas trop sèche surtout : elle devient vite immangeable car trop salée Après ?? comme toujours , lorsqu’elle vous semble “à point, mettez-la “sous-vide” au frais et pour une longue conservation “sous-vide” et au congélateur

Ingrédients :

morceaux de tessou (note1)	du boyau de votre tessou (note 3)
du foie ... toujours du tessou (note 2)	un peu de panne bien ferme((note 2)
des gousses d’ail (note 4)	du persil (note 4)
un peu d’échalote et d’oignon (note 4)	1 ou 2 bâtons de cannelle (note 5)
du pimenton de la Vera (note 5)	poudre de Perlimpimpin (note 5)
du piquant LVC (note 5)	sel ?? (voir note 6)
et de ... l’ “huile de coude”	

Méthode:

En premier lieu, prévoyez votre poudre de Perlimpimpin , le piquant LVC et votre mélange d’épices (note 5) . Prévoyez un peu large s’il vous reste du mélange vous l’utiliserez toujours . Inversement s’il vous en manquez , vous n’auriez jamais le même goût en en re-fabriquant . Et testez votre mélange (note 5)

Vous vous rappelez ?? le “couteau à épices de LVC” . Revoyez la fiche . En plus, testez votre mélange chair + épices : à faire cuire quelques secondes dans votre “potiot à tester” au FAO ou bien avec une “cuillère à testar” sur la flamme (voir fiche)

Puis préparez les morceaux de “budels” (boyaux) qui vous seront nécessaires Voir la (note 3) Préparez à l’avance des morceaux d’une trentaine de cms, la longueur traditionnelle . Pour moi, je les fais plus courts car rappelez-vous qu’une fois entamée, la saucisse de foie doit être mangée d’un coup . Prévoyez aussi les ficelles nécessaires pour les suspendre le temps de “ressuyage” voir du séchage

T.S.V.P -->

Prévoyez deux fois plus de morceaux de ficelle que de futurs saucisses . Les nouer, au milieu de la ficelle, à environ un cm, un cm 1/2 du bout, écartez le deux côtés . Puis renouez votre ficelle qui va “coincer” le boyau “en croix” sur lui même : il n’y aura donc aucun risque de prise d’air .

Mettez-les de côté dans un bain d’eau fortement alcoolisée . Et préparez les tous pareils



<<- Sur la photo vous voyez l’ensemble des abats qui viennent d’arriver de l’abattage . Vous vous rappelez que les abats sont fragiles et ils sont donc travaillés au plus vite
A gauche , le foie qui a immédiatement été débarrassé de sa vésicule biliaire . Donc vous ne risquez pas de toucher la viande avec de la bile ce qui rendrait tout absolument immangeable

Triez la viande si le “tuaire” ne l’a pas fait et choisissez des morceaux, comme toujours bien entrelardés . Il faut ici de la viande grasse pour une saucisse qui ne soit pas sèche à la cuisson. Choisissez un morceau de foie en plein lobe pour qu’il n’y ait pas de vaisseaux à l’intérieur qui resteraient raides dans la préparation

Chaque “oustal” a ses proportions mais pour moi l’idéal est 1/3 de foie 2/3 de chair .

Le maximum sera de moitié de foie par rapport à la masse totale sinon c’est très fort en goût

Cette fois le hachage du foie peut parfaitement se faire même à la machine électrique : surtout pour le foie qu’on peut hacher - au goût - même très fin . Hachez le foie au couteau fin donc mais la chair elle même au couteau moyen



Donc vous mettez la chair obtenue dans une jatte, ajoutez le foie et vous pesez . Voir la (note 2) pour l’assaisonnement avec les épices . Ajoutez le mélange d’herbes (voir note 5) préparé en fonction du poids de chair .

NB : On peut ajouter l’ail coupée en lamelles fines si vous aimez en trouver sous la dent

Et vous pétrissez le tout **bien sûr à la main** en “boulegant” bien le tout, jusqu’à ce que vous ayez une chair de teinte uniforme. Comme d’habitude, testez avec “le couteau à épices” ou la “cuillère à testar” votre mélange pour être sûr de vous

RAPPELEZ VOUS : ON PEUT TOUJOURS EN RAJOUTER ON NE PEUT PAS EN ENLEVER

NB On peut laisser macérer au frais la préparation de 2 à 8 heures avant de faire les saucisses : les parfums des aromates et des épices se répartiront mieux partout

Il ne vous reste plus qu’à “entonner” vos saucisses



Sur la photo de gauche , le début du boyau est noué . Vite fait et marche bien pour de la saucisse fraîche
Sur la photo de droite on voit bien qu’il y a un vide au bout de la saucisse “molle” pour pas qu’elle éclate pas à la cuisson mais vous devrez ensuite le conforter avec une ficelle coincée derrière pour pendre la saucisse éventuellement

NB Le poussoir mécanique est plus régulier et on maîtrise mieux l’ “embossage”, le “tassage” de la chair

DANS TOUS LES CAS (pour les poussoirs montés sur les hachoirs)
PENSEZ À ENLEVER LE COUTEAU AVANT DE REMONTER LA VIS SANS FIN !

Pour la saucisse fraîche **laissez “du flottant”** En effet le boyau va “rétrécir” à la chaleur alors que l’air et le jus emprisonnés vont au contraire “gonfler”. C’est pour ça que ça “esclapat” si vous l’ “entonnez” trop, même en le piquant comme on le fait traditionnellement

DONC ON TASSE AU MINIMUM

Inversement si vous souhaitez en faire sécher un morceau vous tassez bien . Logique puisque que le boyau et la chair vont sécher ensemble . Le boyau séchera en dernier puisque l’exsudat de la chair le tient plus humide au fur à mesure du séchage . Sinon, s’il y a des poches d’air votre saucisse va “tourner”

Surtout impérativement dans tous les cas Fermez alors l’autre bout du boyau avec la même technique du noeud “croisé” Avantage :on est sûr que “ça lâchera pas” et il n’y a pas d’air au séchage éventuel

Maintenant ? C’est le meilleur moment .

Vous allez suspendre sur la “barre à saucisses” vos saucisses pour le pré séchage (2/3 jours minimum) pour que la chair soit bien parfumée partout (voyez la photo 4) dans l’angle



Sur mes barres à moi il y a une saucisse de foie juste avant les saucissons

**Attention il ne faut pas qu’ils se touchent :
l’air ne circulerait pas
et un pourrait faire “gâter” le suivant**

Une fiche couche de “piquant LVC” aide au séchage mais rassurez vous cette couche fine peut-être enlevée avec un torchon humide avant cuisson .

De temps en temps, du bout des doigts très propres, vérifiez le degré de séchage . A consommer encore moelleux : trop sec elle a tendance à “faire de l’huile” et son goût s’altère .

Pour les conserver lorsqu’elles sont “juste à point” comme vous aimez ??

Le plus simple et marchera pour des années : “Sous-vide” et au frais jusqu’à consommation rapide . Sinon, pour plus de temps ?? mettez-les “sous-vide” au congélateur .

NB : Quelques tranches à frire avec des oeufs, le petit déjeuner campagnard d’antan par excellence ... et ils n’avez pas mauvais goût les anciens !! (photos page suivante)

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Il vous faut des morceaux bien entre-lardés, juste la viande entre saucisson et pâté . Pas sèche surtout car le foie une fois sec a tendance a devenir caoutchouteux s’il n’est pas bien “soutenu” en gras .

(note 2) Le foie : doit impérativement être utilisé le plus tôt possible (même tout de suite pour le foie salé). C’est fragile et maintenez le au moins au frigo avant usage

Puis de la panne bien ferme et bien entrelardée car il faut du gras pour que la viande soit bonne

(**note 3**) Pour le “budel”, le boyau ? Préférez toujours celui de votre tessou . voir la fiche de préparation éventuellement .

Pour les boyaux que vous achetez : la veille faites les tremper dans plusieurs eaux tièdes que vous changerez afin de les dessaler . Pensez à les “gonfler” en soufflant dedans pour vous assurer qu’ils ne sont pas percés . Puis mettez leur une petite cuillère de bonne gniole dedans . Préparez leur coupe et leurs attaches à l’avance . Mettez les de côté pour les utiliser “en suivant”

(**note 4**) L’ail, l’échalote, le persil et l’oignon doivent être hachés très fin , genre “purée à grumeaux” pour pouvoir se mélanger intimement dans la farce .

Si vous avez séché chez vous les condiments en question, n’hésitez pas à les pulvériser secs : ils permettront un séchage plus rapide puisqu’il n’y aura pas d’eau . Mais ne prenez que les vôtres et un tour au FAO pour être sûr qu’ils ne contiennent pas d’oeufs d’insectes : vous mettriez “le ver dans le fruit” !!

(**note 5**) Pour 1 kg de mélange de chair + foie préparé :

ICI modifiez un peu votre poudre de Perlimpimpin . Mélangez

- 13 g poivre concassé +ou - fin selon vos goûts mais ce n’est pas mal de trouver de temps en temps quelques grains . La chair qui se trouvera autour de ces grains aura un parfum incomparable ... même si vous ne croquez pas le grain .

- 6 g du pimenton de la Vera du vrai car il est très parfumé : le fruit (et oui les piment-poivrons sont des fruits) est déjà très goûteux mais en plus il est séché à la fumée donc il en est délicieusement parfumé . A défaut rabattez vous sur du piment fumé sans origine, mais goûtez avant de vous lancer “en grand” ...

- 2 g de cannelle (de préférence en bâtons)

- 10 g de votre poudre des herbes habituelles de votre poudre de Perlimpimpin . Optez en particulier pour celle qui contient laurier, origan et thym qui ira particulièrement bien

Mettez le tout dans un de vos moulin LVC mais prévoyez un peu large pour le cas où vous jugeriez devoir en mettre plus . Refaire du mélange ne donnera pas le même résultat ainsi vous en aurez assez ... et le reste pourra toujours vous servir pour des boulettes , un kebab, des tagines etc ...

Ces épices , si vous le pouvez seront pulvérisés au moulin LVC, à la dernière minute pour dégager tout leur parfum .

RAPPELEZ VOUS : ON PEUT TOUJOURS EN RAJOUTER ON NE PEUT PAS EN ENLEVER !

NB : - Si vous aimez plus épicé, ajoutez un peu de votre “piquant de LVC” en quantité idoine pour que vous ayez le produit futur qui vous convient à vous . Car je vous rappelle, que **c’est votre saucisse de foie à vous** . Pour être sûr vérifiez avec le “couteau à épices de LVC” et testez votre mélange chair + épices : à faire cuire quelques secondes dans votre “potiot à tester” au FAO ou bien avec une “cuillère à cuire” sur la flamme (voir fiche)

(**note 6**) le sel :

Pour ceux qui peuvent saler, ou pour la partie destinée au séchage optez pour une dose de sel “allégée”.

Traditionnellement ici un mélange de 18 à 20 g voir 25 g dans certaines recettes par Kg de chair !!.

Vous pouvez parfaitement réduire à 15 g par Kg maxi sans problème Mais c’est UN MINIMUM

Pour la saucisse sèche , désolée, il lui faut du sel sinon elle ne peut sécher .

Surveillez quotidiennement le séchage et mettez la à cuire pour ne pas la perdre au moindre doute

Les 12/15 g de notre saucisse classique seraient peut-être un peu faibles dans certaines régions plus chaudes que nous en hiver mais c’est suffisant ici . Pensez que dès lors que votre saucisse aura un peu séché avant l’usage, le sel se concentre . Donc pour celle consommée rapidement vous pouvez tomber à 12 g sans problème

NOTES DIÉTÉTIQUES

T.S.V.P -->

Pour les “sans gluten” ou pour les “sans sucre” aucun risque puisque, contrairement à l’industrie nous n’avons aucun produits ajoutés ça marche tout à fait bien

Pour les “sans sel” : pour la “fedtgissat” à cuire “fraîche”, ça peut se faire sans sel pas de problème .

Mais pour la “fetgissat sequet” ... désolée même en version “allégée”c’est vraiment pas trop régime (voyez la note 6) !!

Mais si vous vous lancez , je vous le répète ça ne peut pas sécher “sans sel” . Alors SURVEILLEZ 2 fois par jour . Au moindre doute (moisissure, tache, odeur ...) on fait lui fait tout de suite un sort avec des oeufs au plat par exemple...



Les saucisses au foie , les “fetgissats”, .
sont sur la deuxième barre à droite. .

Pour les “sans gras” , on ne peut pas dire que ce soit “régime” mais comme je vous l’ai dit ,“sans gras” ce ne serait pas bon . Le foie n’est pas gras donc pour vous “allégez” un peu en gras .

Vous ne devez pas enlever tout le gras ça ne serait trop fort . Quoiqu’une fois j’avais une mamie qui m’avait dit que chez elle on ne mettait que 100 g de gras de boeuf par kilo de foie . et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

Et goûtez la ainsi



Juste coupée en tranches, “revenue” dans sa “sagine”(saindoux) et de bons oeufs de poules “sauvages” !



T.S.V.P -->

LO "FETGE SEQUET"

Le foie séché

"sans sel" s'abstenir

Cette tradition locale m'a impressionnée et vu la santé de mon cher "vieux hibou", bien qu'il adore ce souvenir d'enfance, je vous avoue que je n'en ai pas fait depuis des dizaines d'années . Je vais rappeler tous mes souvenirs mais je suis dans l'expectative quand au dosage du sel ...

En effet c'est "techniquement" on ne peut plus simple . Lavez bien le foie du tessou qui vient juste d'être tué . Vous allez vous rappelez la "leçon de choses" de votre jeunesse évidemment . Maintenant vous auriez affaire à un professeur "des sciences de la vie et de la terre" et je ne sais pas si vous auriez même écouté parler de l'"expérience du foie lavé" de Claude Bernard en ...1855, je crois . Bref, le sucre que contient le foie va naturellement fermenter . Donc la dose de sel est très élevée car elle doit empêcher la fermentation des tissus . Voila pourquoi il est impossible de faire du foie séché traditionnel sans qu'il soit -disons le honnêtement - saumuré .

La méthode locale : Hyper simple . Donc vous lavez le foie, dès sa sortie du "tessou". Laissez le tremper une heure dans de l'eau vinaigrée . Épongez le soigneusement et laissez-le se "ressuyer" sous un torchon . Séchez-le bien

Récupérez la "bodufa", la "baudruche", le caecum (vous savez le "cul de sac" du gros intestin, du colon) . Je sais il n'y en a qu'un et il va falloir négocier avec les "asecors" si vous y ferez du "boutifar" ou "galabar", le gros boudin à la viande d'ici ... ou votre foie ! Ne vous battez-pas, votre charcutier pourra vous en procurer si vous les lui demandez gentiment . Surtout dans le "nort" puisqu'on ne l'utilise pas ainsi !

Roulez le lobe de foie dans du gros sel sec dans un saloir spécial, pour lui tout seul . Ajoutez lui juste sa "bodufa" si c'est la votre : vous la mettez au sel avec votre foie

Bien sûr votre saloir sera percé au fond pour que l'exsudat s'écoule . Quand je l'avais fait, j'avais utilisé un grand pot de fleur neuf en terre cuite . Un épais fond de sel, on couvre de sel et on pose une toile sur l'ouverture et un couvercle dessus . On attend .Au bout de ... "un certain temps" dirait Fernand Raynaud on sort le tout du sel .

Selon la tradition : on met directement le foie dans la baudruche puis on met le tout bien ficelé à sécher au bout de la barre à saucisses . Et on attend que ça sèche . Le sel se concentre et vous couperez des tranches marron foncées que la tradition veut que vos fassiez griller sur la braise . Personnellement je me dit qu'on ferait mieux, comme les brebis, de sucer un bloc de sel ... Menfin... les souvenirs ..

Pour moi, je l'avais soigneusement rincé à l'eau bouillie ainsi que la baudruche . Je ne l'avais laissé au sel que 6 jours par Kilo avant de l'enfiler dans la baudruche et de le "penchat". Je l'avais en plus protégé des mouches avec un sac de tulle . Il s'était bien gardé mais j'avais trouvé cela encore trop salé ...

Alors j'avais inventé à l'époque la méthode que j'utilise toujours de "dessalage à la LVC" : tremper dans du lait qu'on change 3 fois par jour .. On obtiens un produit de qualité, même plutôt bon , moins salé mais qui n'est pas encore un produit pour les "sans sel" !

Mais j'avais appris que chez Sidonie (l'adorable voisine qui m'avait appris à "piquer l'ail" lors de mon premier cochon) que chez elle on le salait abondamment partout . Puis on le laissait se vider de son exsudat sur des linges (bien sûr changés tous les jours!) et protégé sous un autre linge . Tous les jours en le retournant, on le resalait au besoin et dès qu'il ne coulait plus on l'enfermait dans la baudruche bien serrée . Et on le "penchat a la barra a salcissats" (pendre à la barre à saucisses) . Elle me disait que c'était moins salé ainsi et qu'il se gardait bien

En Languedoc, on fait séjourner le foie dans une saumure jusqu'à deux mois avant de le faire sécher . Je tenterais l'expérience et vous donnerez les résultats :

T.S.V.P -->

Cela peut être une meilleure méthode puisque le sucre risque de passer dans l’eau de la saumure . Ceci pourrait permettre d’avoir un résultat moins violent qu’au sel pur ... Et vous pouvez parfumer la saumure ce qui ne nuirait pas au produit final !

Pour le déguster ??? D’après les souvenirs de mon cher “vieux hibou” grillé à la pointe d’un Opinel à la flamme d’un feu de bois ,dans la cheminée, assis sur les genoux de la “Mémie” ou du “Pépie” . Je ne dis pas que ça n’améliore pas les souvenirs ...

Plus classique , Grillé avec des oeufs au plat comme avec notre saucisse de foie (voir photo page précédente)

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans gluten” aucun risque puisque, contrairement à l’industrie nous n’avons aucun produits ajoutés ça marche tout à fait bien

Pour les “sans sucre” , je n’ai pas d’analyse précise mais je subodore qu’après un tel traitement il ne doit guère rester de sucre dedans !

Pour les “sans gras” , c’est “régime” parce que le foie ne contient quasi pas de gras !. Profitez-en mais pas avec des oeufs frits à la “sagine” bien sûr, plutôt dans une salade de tomates en tranches très fines c’est pas mal non plus .

Vous pouvez bien sûr l’utiliser “dessalé” selon la méthode LVC et se sera original et sans danger pour vous

Pour les “sans sel” c’est simple INTERDIT ! Peut-être après un “dessalage” maison LVC de trois jours ... et encore . Je crois que, dans le tessou, c’est vraiment le plus interdit .

Mangez donc plutôt le foie frais grillé (certains foies ont un “grain” aussi fin que du foie de veau) et avec un coulis de sureau et des pâtes fraîches ce sera préférable allez !!.

Je sais c’est pas pareil , mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A