



CUISINAR LOU TESSOU

“LO FETCH FRESC”

Le foie frais en croûte de noisettes et doucette

Le foie frais est réputé lorsqu'il est de veau, mais sachez que celui de porc, très frais même s'il est très bon marché peut être tout aussi savoureux ... si vous l'aidez un peu!

INGRÉDIENTS:

joli foie (note 1)

crème fleurette

un peu de “grass”

“boulhon” LVC

Poudre de Perlimpimpin

des noisettes grillées

farine (note 2)

persillade LVC

et/ou vin de muscat rouge ou du Maury

piquant LVC

MÉTHODE:

Pilez vos noisettes pas trop fines (pas de la poudre) car vous aurez plaisir à en trouver le goût sur la langue .

Préparez avec un couteau bien aiguisé des tranches bien régulières d'un bon centimètre d'épaisseur et mettez les tremper dans du lait . Au moment de les cuire, égouttez vos tranches

Dans un sac à épices mêlez de la farine (peu) (note 2) avec vos noisettes pillées .Secouez vos tranches de foie dans le mélange qui va former une “panure”

Si vous trouvez que votre panure n'est pas assez dense, mettez un oeuf battu avec un rien de lait plongez-y vos tranches de foie et repassez-les dans le mélange corsé de Poudre de Perlimpimpin et piquant LVC

Dans le “grass” de tessou bien chaud, posez vos tranches dans le gras brûlant sans qu'elles se touchent et faites les bien griller sur la première face . Puis retournez avec votre fourchette courbe (voir fiche LVC **“CUILL TROUEE+ FOURCHET A PECHER”**) pour ne bien abîmer le fond de votre poêle . Vérifiez la cuisson avec une grosse aiguille (ou une brochette) : le coeur doit être encore rose (pas “au sang”) mais ferme . Trop cuit ça devient raide, sec, sans intérêt

Égouttez vos tranches de foie soigneusement et maintenez-les au chaud sous une feuille d'aluminium, dans le coin du four



T.S.V. P -->

Pendant ce temps vous "déglacez" la poêle avec un peu de "boulhon" ou/et de vin de muscat rouge ou du Maury . Vérifiez l'assaisonnement en poudre de Perlimpimpin et de piquant LVC . Vous obtenez une sauce onctueuse que vous versez dans un petit broc que vous tenez au chaud

NB : Vous pouvez éventuellement, si vous l'aimez ... et que vous n'êtes pas au "sans gras", vous pouvez ajouter un rien de crème fleurette à bien mélanger avec votre jus **gardé chaud**, au dernier moment



Préparer une belle saladette de doucette , surtout si vous avez la chance d'en cueillir de la sauvage au jardin: plus petite, un peu difficile pour la nettoyer (voir la fiche LVC : "**lavage des legumes**"). N'hésitez pas à rincer plutôt 3 ou 4 fois que 2 car c'est vrai que le sable est tenace entre les feuilles .

SERVICE :

Disposez votre viande au centre d'une assiette chaude, tartinez d'un peu de persillade LVC fraîche et versez doucement de la bonne sauce avec votre petit broc . Vous le laisserez sur la table pour que les convives puissent s'en resservir s'ils le désirent



Mettez bien votre doucette autour des escalopes de foie . Vous pouvez :

soit assaisonner la salade avant de la dresser dans les assiettes avec une sauce légère aux herbes

soit de laisser à vos convives le choix d'utiliser le jus de viande, soit d'utiliser la vinaigrette que vous servirez dans un petit broc sur la table

NB : Vous pouvez préparer des morceaux de patates douces (ou de potiron selon la saison) cuits à la vapeur que chacun pourra ajouter dans son assiette

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) sachez que si vous n'aviez pas de foie de porc, vous pouvez utiliser du foie d'agneau (mais dans ce cas optez pour une "panure de pignons de pin)

Bien sûr ça marche avec du foie de veau bien sûr mais essayez un foie de boeuf mais ATTENTION choisissez-le car il faut qu'il est un "grain" très très fin . A vous de le bien choisir : le mieux est de choisir un bon boucher et de compter sur lui! Dans ce cas optez pour une panure d'amandes blanchies (des douces et quelques amandes amères en plus)

(note 2) Si vous le pouvez optez pour de la farine de châtaigne (à défaut de maïs) plutôt que de la farine ordinaire : ça donne plus de goût et de caractère à votre plat

Dans le cas on vous n'aurait que du coeur d'agneau, optez pour de la semoule de couscous que vous pulvériser au plus fin dans un de vos "moulins de LVC", pour le veau un peu de votre farine de lentilles LVC jouera le même rôle ...

T.S.V. P -->

NOTES DIÉTÉTIQUES

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

Pour les “sans gluten” pensez à n’utiliser que vos épices “maison” vérifiées et des farines “autorisées”

Pour les “sans sucre” : Il y jusqu’à 10 à 20 % de glucides dans le foie (Rappelez-vous l’expérience du foie lavé de Claude Bernard en 1855) donc soyez très prudent et faites bien attention dans vos calculs journaliers...

Pour les “sans gras”. Il est clair qu’il faut du “grass” pour faire cuire votre foie et que la “panure” absorbe du gras mais le foie lui même contient très peu de lipides (à peine 4 à 5 %)

Vous pourriez, éventuellement préparer la “panure”, les poser sur des grilles au dessus d’un plat creux contenant de l’eau . Mettez-le tout à griller sous le grill du four chaud ; Mais je reconnais que c’est très “sec” mais servez avec une doucette bien assaisonnée de sauce légère de LVC

Je sais c’est pas pareil mais c’est quand même pas mal du tout

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FÉ SA KOI KON PEU AVÉ SA KOI KON A