



## CUISINONS LE TESSOU

### Les "SOUPES"

La "sopa" fait culturellement partie de tous les "sopars"(dîners) occitans qui ne sauraient se concevoir comme dans le "nort" sans ce premier plat . Vous ajouterais-je que la plus part du temps, surtout en hiver la "sopa" est souvent si copieuse qu'elle est un plat unique en soi

Nous allons ici évoquer surtout celles qui doivent au moins une partie de leur parfum au tessou

### LA PREMIERE : LA BOUDINADE

#### INGREDIENTS:

"boulhon" de cuisson des boudins(note1)

cheveux d'ange, tapioca etc( note 2)

Poudre de Perlimpimpin

piquant LVC

#### MÉTHODE:

C'est LA vraie "soupe" qu'on mange une fois par an . Pour un "d'aqui" (d'ici, du pays), c'est LE souvenir d'enfance . Je suis sûre que si Proust avait connu la "boudinade", il l'aurait préféré à sa "Madeleine" ...

Soit vous venez de faire les boudins et un (voir deux boudins) se sont "esclapat"(éclaté) dans le bouillon sinon n'hésitez pas un coup de fourchette et hop on a plein de bonnes choses dans le "jus"! Je sais c'est pas "présentable" mais ça sera si bon ! Réchauffer à feu doux

Soit vous avez sorti une "boâte" que vous aviez stérilisée lors de la "tue-cochon" . Il sera parfait mettez-la juste chauffer à feu doux

Vous pouvez, si vous le souhaitez laisser les légumes qui ont parfumés la cuisson soit entiers, soit vous passez un coup de votre girafe :ça donne un fond "velouté".\*\*\*

Remontez l'ébullition et là trois versions pour épaissir le "boulhon":

on y cuit des petites pâtes, du vermicelle , des pâtes rissi etc...

on y cuit du riz (voir une autre céréale selon les goûts de la cuisinière et ici on adorait en particulier le tapioca et autres "perles du Japon"

on le verse sur des "trempes" (tranches fines de pain rassis ou grillé, bien aillées "dessus-dessous")

Cette dernière méthode est la plus connue dans notre coin ... et c'est tout à fait typique

Vous servirez carrément dans votre "oule"(marmite de terre) où la boudinade a cuit avec "la cassa qual tene dresch didins" ( la louche qui tient debout dedans)!

Prévoyez le vin rouge de qualité qui va accompagner votre repas et surtout servez si possible dans des écuelles de terre chaudes (au four classique ou avec un torchon mouillé dans le FAO ... au moins des assiettes creuses car : ...vos convives vont faire "chabrot"!!!

Si, comme moi, vous êtes allergique à l'alcool, prévoyez un replis stratégique; Chabrot ? dans le fond de l'écuelle bien chaude on laisse quelques cuillères de soupe et on verse du vin .

NB : Il y a une version chez LVC qui plait beaucoup. Arrêtez la recette si dessus au signe \*\*\* . Faites bien revenir dans un peu de "grass" de votre tessou des petits croûtons . Servez la soupe bien bouillante et versez vos croûtons : ça va "crépiter" et ça sent si bon vous verrez!

#### NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" si on en met pas y en a pas ! Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiés,

**T.S.V.P --->>**

Pour les "sans gras" désolée mais "lo grass", c'est du gras !! Refaites votre calcul : une grosse cuillère de "grass" c'est de 50 à 80 grs de lipides réparties sur l'ensemble de votre soupe . Donc divisez par sécurité 80 par le nombre de louches de potages contenues dans la soupière, comptez vos louches à vous : voila vous avez le contenu de votre assiette en lipides

Pour les "sans sucre" oubliez les "trempes" et remplacez-les par un peu plus d'oeuf et des tranches fines de légumes séchées et grillées . Je sais c'est pas pareil mais vous connaissez ma formule

## ON FÉ SA KOI KON PEU AVÉ SA KOI KON A

### LE TOURIN LOMAGNOL

(Soupe traditionnelle à l'ail)

#### INGRÉDIENTS:

"boulhon" de cuisson du tessou  
oignon  
oeufs  
vinaigre (ou mieux du verjus)  
Poudre de Perlimpimpin

graisse de tessou  
brins de thym  
gousses d'ail  
des "trempes"  
piquant LVC

#### MÉTHODE:

Faire revenir à la poêle l'oignon émincé avec le saindoux, ajoutez l'ail épluchée coupée en morceaux (pas écrasée)

Faites chauffer du "boulhon" de LVC , et laissez-y infuser le thym vous le sortirez lorsqu'il aura bien parfumé votre bouillon . Assaisonnez de poudre de Perlimpimpin et de piquant LVC . Laissez bouillir: Cuisson 20 à 30 mn , voir plus. Vérifiez l'assaisonnement

Ailler soigneusement les "trempes" et mettez-les dans la soupière. Au moment de servir, délayez le blanc d'oeuf dans un peu de bouillon, versez dans la soupière.

NB : On peut rajouter les jaunes mélangés avec un peu de verjus éventuellement. Une autre version ajoute du coulis de tomates en lieu et place de l'oeuf vinaigré

#### NOTES DIÉTÉTIQUES

voir aussi la fiche de LVC :**"TOURIN BLANC D APOLONIE"**

Pour les "sans sel" si on en met pas y en a pas !, Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que votre poudre de Perlimpimpin et votre piquant LVC à vous

Pour les "sans gras" désolée mais "lo grass", c'est du gras !! Refaites votre calcul : une grosse cuillère de "grass" c'est de 50 à 80 grs de lipides réparties sur l'ensemble de votre soupe . Donc divisez par sécurité 80 par le nombre de louches de potages contenues dans la soupière, comptez vos louches à vous : voila vous avez le contenu de votre assiette en lipides

Pour les "sans sucre" oubliez les "trempes" et remplacez-les par un peu plus d'oeuf et des tranches fines de légumes séchées et grillées . Je sais c'est pas pareil mais vous connaissez ma formule

## ON FÉ SA KOI KON PEU AVÉ SA KOI KON A

### TOURIN BLANCHI

#### INGRÉDIENTS:

"boulhon" de cuisson du tessou  
des "trempes"  
des oeufs  
Poudre de Perlimpimpin

graisse de tessou  
vinaigre (ou mieux du verjus)  
gousses d'ail  
piquant LVC

**T.S.V.P --->>**

## MÉTHODE:

Préparation ultra rapide . Mettez d'abord à bouillir du "boulhon" de cuisson des viandes de cochon . Faites fondre dans la poêle une grosse cuillerée de "grass de tessou"(saindoux) ou de graisse d'oie Faites-y dorer, "roussir" mais pas brûler, une bonne grosse poignée de gousses d'ail. Versez alors le "boulhon" chaud . Assaisonnez de poudre de Perlimpimpin et de piquant LVC . Laissez bouillir: Cuisson 30 à 45 mn et plus. Vérifiez l'assaisonnement

Au moment de servir, cassez des oeufs frais. Faites tomber les blancs dans le bouillon; délayez. vivement Battez les jaunes et avec un peu de vinaigre (mieux avec du verjus) mélangez le tout.

Versez le tout sur des "trempes" (Grandes de tranches de pain séchées(et/ou grillées) bien "aillées" avec des gousses d'ail frottées dessus

Servez vite dans des assiettes chaudes... ou mieux des écuelles bien préchauffées au four

## NOTES DIÉTÉTIQUES

voir le tourin lomagnol au dessus

### "TOURIN AUX COUENNES ET AU BREBIS FRAIS

Un tourin plutôt aveyronnais car on trouve là bas des brebis en abondance (brebis Lacaune) qui produisent l'agneau des Causses et dont le lait sert à la fabrication du très célèbre Roquefort bien sûr, mais aussi pour une "recuecha" (la recuite) fabriquée à partir du petit lait récupéré après la fabrication du fromage.

Si vous n'avez pas fait de "fraîchet de brebis", vous pourrez trouver du "pérail" (une marque aveyronnaise), du "broccio", de la "brousse", ou de la "ricotta", qui procèdent de la même technique de fabrication. Les noms varient selon les pays de fabrication

Vous utiliserez le fromage plus ou moins frais selon vos goûts étant entendu que plus il sera vieux et ferme, plus il aura de goût ... et donnera donc du parfum à votre soupe!!

## INGRÉDIENTS:

"boulhon" de cuisson du tessou

"grass" de tessou

persil

gousses d'ail (fraîches ou confites mode LVC)

Poudre de Perlimpimpin

couennes roulées confites

croûtons de pain sec

ciboulette

fromage de brebis semi-frais

piquant LVC

## MÉTHODE:

Faites bouillir du bon bouillon et le laissez un peu "réduire" si nécessaire pour "concentrer" le goût . Assaisonnez légèrement et joignez-y vos gousses d'ail .Si elles sont fraîches vous pouvez les couper en petits bouts... à moins que vous n'aimiez mordre dedans : dans ce cas faites assez cuire pour qu'elles soient tendres! Avec des gousses confites vous les ajoutez telles qu'elles ou simplement écrasées à la fourchette



Découpez vos petits rouleaux de couennes en petites rondelles (voir au goût en petits cubes) et vous les faites "roussir" dans un peu de "grass" de tessou.

**T.S.V.P --->>**

Évitez de mettre le gras qui n'était là que pour permettre à vos couennes de fondre .Joignez le tout à votre cuisson bien bouillante

Écrasez grossièrement vos côutons de pain sec dans un sac de toile avec quelques coups de rouleau à pâtisserie. Et ajoutez à la soupe . Laissez cuire .



Écrasez votre brebis à la fourchette avec persil et ciboulette hachés finement . Au dernier moment, vous mélangez vivement votre "fromagée" et servez aussitôt dans des écuelles chaudes

### NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel"il y en a pas

pour les "sans gluten" (avec du pain sans gluten et avec poudre de Perlimpimpin et piquant LVC "maison" no problem

pour les "sans sucre" (oubliez le pain il n'y aurait pas de grands

Pour les "sans gras" désolée mais "lo grass", c'est du gras !! Et puis il y en peu dans la "recuite" certes mais y en a .... Faites vos calculs en fonction des instructions du corps médical.

Je sais c'est pas pareil ... du tout

Mais vous connaissez ma formule :

**ON FÉ SA KOI KON PEU AVÉ SA KOI KON A**

### **SOUPE AUX HERBES aux "TREMPEES" de tata Maria et SOUPE DU MOUTONNIER**

Voir la fiche LVC : "**SOUPE AUX HERBES**"

### **"BOUNESCHUPP" du LUXEMBOURG ou "gorgée de haricots" du Luxembourg**

#### **INGRÉDIENTS:**

"boulhon" de cuisson du tessou

haricots verts éffilés

poireau en rondelles fines

oignon et gousses d'ail

persil

un peu de farine

Poudre de Perlimpimpin

tranches de "cancelade fumada" (lard fumé)

carottes en petits morceaux

tomate concassée (pelée ou non au choix)

"grass" de tessou

ciboulette

des pommes de terre (à purée)

piquant LVC

#### **MÉTHODE:**

**T.S.V.P--->>>**

Faites bouillir du bon bouillon et le laissez un peu "réduire" si nécessaire pour "concentrer" le goût . Assaisonnez légèrement de Poudre de Perlimpimpin et piquant LVC . A grosse ébullition, y mettre à cuire les morceaux de carottes, haricots, poireaux et tomates pendant 40 minutes

Faites griller dans une poêle dans un peu de "grass" des lardons découpés dans vos tranches de lard. Choisissez la taille en fonction de vos goûts:

Plus gros c'est plus "rustique", très petits c'est plus "cuisine".

Ajoutez l'ail et l'oignon en mini-cubes et faites revenir le tout . "Singez" (saupoudrez d'un peu de farine) votre "fregida" (fricassée) et touyez énergiquement. Ajouter peu à peu un peu de "boulhon" et versez le tout dans la soupe .Touyez vivement .Laissez mijoter quelques minutes après la reprise de l'ébullition - Servir brûlant

NB Selon les goûts de vos convives, ajouter une cuillerée de vinaigre (plus acide) ou de crème fleurette (plus doux) dans chaque assiette avant de servir.

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel", pour les "sans gluten"(avec du pain sans gluten ) ou pour les "sans sucre" il n'y aurait pas de grands problèmes avec poudre de Perlimpimpin et piquant LVC "maison"

Pour les "sans gras" désolée mais "lo grass", c'est du gras !! et puis il y a les lardons . Je crains de ne devoir vous déconseiller la "gorgée de haricots" luxembourgeois . Sinon transformez en utilisant les légumes sans les "fricasser" et oubliez les lardons . Je sais c'est pas pareil ... du tout

Mais vous connaissez ma formule :

**ON FÉ SA KOI KON PEU AVÉ SA KOI KON A**

## **SOUPER PAYSAN ET SES CROÛTES**

### **INGRÉDIENTS:**

"boulhon" de cuisson du tessou  
navets nouveaux (si possible)  
poireau en rondelles fines  
oignon et gousses d'ail  
saucisson à cuire  
Poudre de Perlimpimpin

tranches épaisses de ventrèche  
carottes pelées en morceaux  
pommes de terre fermes pelées moyennes  
"grass" de tessou  
et/ou un "anduelh" mode LVC  
piquant LVC

### **MÉTHODE:**

Dans de l'eau bouillante faites "blanchir" à gros bouillon vos tranches de ventrèche surtout si votre ventrèche est séchée donc salée au minimum.

Faites revenir vos poireaux en rondelles fines dans un peu de "grass" de votre tessou .Ajoutez oignon et gousses d'ail coupées en petits morceaux Versez le "bulhon"du tessou et faites bouillir à grands bouillons

Y mettre cuire vos morceaux de lard coupés : environ 5 X 3 cm pour qu'ils soient faciles à servir tout à l'heure

Ajoutez d'abord vos carottes puis 10 minutes plus tard vous ajoutez les petits navets . Lorsque les légumes sont moitié cuits, écoutez-les et maintenez-les au chaud dans un peu de bouillon

**T.S.V.P--->>>**

Et baissez le feu . Mettez cuire à part des pommes de terre dans un peu de bouillon

Selon votre choix vous devez "envelopper" saucisson à cuire et/ou un "anduelh" mode LVC que vous avez choisi afin que le boyau ne puisse pas éclater par sécurité dans des "chaussettes de cuisson" : voir fiche LVC: "**LE SAC DE CUISSON**"

Le saucisson à cuire ( voir fiche LVC "**salssisot sequet e a coser**" ) est cru donc il lui faut selon sa taille de 20 à 35 minutes . Mettez le dans le "boulhon" à tout petit feu et laissez cuire jusqu'à cuisson encore très ferme

Pour l'andouille (voir fiche LVC "**ENDUEHLS andouilles**" ) elle est déjà presque cuite donc vous ne l'ajoutez dans la casserole que lorsque le saucisson sera presque cuit . Remettez les légumes qui attendaient



Vous servirez dans des assiettes chaudes avec quelques cornichonnes et melon au vinaigre mode LVC Unes de vos sauces chaudes (voir fiche LVC "**DES SAUCES chaudes LVC**" ) seront bien venues aussi pour accompagner cette soupe qui sera un "plat unique" savoureux

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel", attention à ne vous servir que de ventrêche fraîche et de vos saucisson à cuire et/ou un "anduelh" mode LVC à vous

Pour les "sans gluten" tout va parfaitement bien avec poudre de Perlimpimpin et piquant LVC "maison"

Pour les "sans sucre" vous pouvez ignorer les pommes de terre et les remplacer par des rutabagas, du céleri, voir en saison du potiron (attention cuisson très rapide) ou de la courge

Pour les "sans gras" désolée mais "lo grass", c'est du gras ainsi que les lardons . De même dans vos saucisson à cuire et/ou un "anduelh" mode LVC à vous . Je crains de ne devoir formellement vous déconseiller cette recette

Mais vous connaissez ma formule :

**ON FÉ SA KOI KON PEU AVÉ SA KOI KON A**

## **SOUPE DE PISSENLITS, CROÛTES AU BOUDIN D'OIGNONS**

### INGRÉDIENTS:

un récolte de pissenlits

Qq "trufas"(pomme de terre) "farineuses

au choix des lardons de votre tessou

"boulhon" de cuisson du tessou

Poudre de Perlimpimpin

oignons et gousses d'ail

"grass" de tessou

et/ou une grosse cuillère de fritons

votre "boâte" de boudin aux oignons

piquant LVC

### MÉTHODE:

Triez très soigneusement vos pissenlits (les sauvages sont évidemment préférables car plus goûteux ... mais ils sont aussi plus amers) . Fendez soigneusement les coeurs pour être assuré de bien avoir éliminé terre et graviers ... mais aussi squatters éventuels . Les rincez soigneusement à plusieurs eaux .

Un rinçage au vinaigre éliminera les derniers insectes mais il est inutile d'utiliser de l'eau javellisée lors des rinçages comme vous le répète LVC car le parasite vecteur de l'échinococcose alvéolaire humaine est détruit par la cuisson

**T.S.V.P --->>**

Faites bouillir votre "boulhon" et lorsqu'il est en ébullition mettez-y cuire vos pommes de terre épluchées en les assaisonnant de poudre de Perlimpimpin et de piquant LVC . Vous pouvez ajouter un peu de "pimenton" (poivron séché en poudre et si possible optez pour la version fumée :le pimenton de la Verra)



Dans une cocotte assez grande , avec un peu de "grass" de tessou, faites revenir vos oignons hachés assez fins pour qu'ils puissent bien griller .

Si vous utilisez des lardons mettez-les revenir avant les oignons car ils cuisent moins vite que ces derniers

Inversement les fritons étant déjà cuits, s'ajouteront que lorsque les oignons seront dorés

Versez les pissenlits (éventuellement coupés en morceaux s'ils étaient trop grands ) et si nécessaire quelques cuillères de bouillon. Vos légumes verts vont "tomber" quasi instantanément . Lorsqu'ils sont devenus verts sombres et qu'ils sont bien réduits mettez vos pommes de terre cuites avec un peu de leur jus de cuisson . Mixez bien soigneusement avec votre "girafe" .

Mettez "mijoter" jusqu'au service à "pitchoun foc", à tout petit feu au coin de la cuisinière ou de votre "piano, si vous êtes l'heureux propriétaire d'un de ces outils merveilleux . Sinon ? Retournez un grill en fonte sur un petit rond de votre plaque de cuisson et posez dessus votre marmite

Pendant ce temps, sur des tartines de pain sec (ou voyez votre fiche "**biscroutes croustilles LVC**" ) frottez vivement des gousses d'ail épluchées : la mie sèche et dure va servir de râpe et se couvrira de pulpe d'ail. Y tartinez dans la foulée une couche de votre potiot de "boudins aux oignons" (marche aussi avec le boudin aux herbes") .

Mettez vos croustilles de côté



Servez le velouté bien bouillant dans des écuelles et - au goût-, mettez un petit tourbillon de crème fleurette dans les écuelles avant d'y déposer vos croustilles de boudin

Cette soupe peu constituer à elle toute seule un dîner , certes pas très régime mais si bon, "si cochon"

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel", attention à ne vous servir que de ventrèche fraîche et de vos saucisson à cuire et/ou un "anduelh" mode LVC à vous

**T.S.V.P --->>**

Pour les “sans sel” aucun problème avec des produits LVC

Pour les “sans gluten” tout va parfaitement bien avec poudre de Perlimpimpin et piquant LVC “maison”

Pour les “sans sucre” il y a des glucides dans vos pommes de terre . Vous pouvez les ignorer et les remplacez par des légumes moins sucrés (potiron, courges par exemple) Vous pouvez aussi ignorer les croustilles et les remplacer par tranches fines de rutabagas, ou de céleri voir en saison du potiron précuit quelques secondes au FAO . Vous les “tartinez” de votre boudin et vous les déposez délicatement en surface .

Pour les “sans gras” désolée mais entre “lo grass”, et le gras du boudin c’est pas trop pour vous . Je crains de ne devoir vous déconseiller cette recette . Testez celle-ci, mettez les pissenlits “fondre” dans le bouillon de cuisson des pommes de terre. Mettez-y cuire également des oignons, voir des échalotes . Faites le velouté comme dans la recette . Oubliez la crème fleurette mais vous pouvez y mélanger vivement quelques cuillères de “fraîchet” (0% de MG) . Les “croustilles” aillées vont très bien et “tartinez-les” de rillettes de saumon LVC”

Je sais c’est pas pareil

Mais vous connaissez ma formule :

**ON FÉ SA KOI KON PEU AVÉ SA KOI KON A**

Il y a mille et mille soupe avec du tessou mais  
cette fiche est déjà longue, je vous en ferais une autre  
bien vite