



## Base de CUISINE : LOU TESSOU

### “ LO STOUMAC ”

“l’estomac”

Bien souvent jeté lors de la “tue-cochon”, l’estomac ne mérite certes pas le mépris dans lequel il est tenu. Vous allez voir avec cette fiche qu’il peut être au contraire délicieux, traité simplement comme être la base de plats gastronomiques, de petits “casse-croûte” savoureux comme de grandes tablées partagées avec plein d’amis gourmets

#### **PRÉPARATION de base :**

Le nettoyage de l’estomac n’est pas forcément facile certes, et vous aurez des résultats satisfaisants selon les méthodes utilisées

Dans tous les cas il vous faut d’abord le vider :

1 / Théoriquement le plus simple : vidage directe:

L’estomac ressemble à une musette, un sac de berger . Le berger porte toutes ses richesses dans une grande poche suspendue à deux demi-bridés noués sur l’épaule . Le “stoumac” du cochon c’est pareil : la poche de l’estomac contient toutes ces bonnes choses bien tassées qu’il a mangé.Elles arrivent par le “tuyau” (boyau) du haut et ressortiront par le “tuyau”(boyau ) du bas . Donc en théorie il suffit de verser de l’eau tiède avec un entonnoir d’un côté pour sortir le contenu en pressant la poche au fur et à mesure. Ensuite on retourne l’estomac sur lui-même pour gratter et nettoyer à fond la paroi intérieure Mais la paroi de l’estomac est un muscle et elle est épaisse et le contenu est bien “tassé”. .La manoeuvre s’avère alors très difficile .

Inversement pour le farcir il n’y a pas de problème car il suffira de refermer les “entrées” et “sorties” avec un noeud double de ficelle à trousser la volaille . Et il n’y a pas de risque de “fuites” à la cuisson SI IL N’EST PAS TROP REMPLI évidemment !

2 / Ouverture par le “dessous” :

Si on arrive pas à vider puis retourner l’estomac, on ouvre le “fond” de la poche (Vous verrez il y a comme une “ligne”de découpage, bordée par un genre de “feston de graisse”. C’est le plus facile car l’estomac s’ouvre entièrement et il est alors facile de l’ouvrir pour le vider et le nettoyer . Il est aussi aisé le gratter à fond la partie intérieure à enlever .

Inversement vous allez avoir beaucoup plus de difficultés pour le coudre et empêcher les fuites de farce ( ou les “rentrées” de jus, de bouillon de cuisson risquant de “délayer” la farce!)

3 la solution intermédiaire :

Couper du côté le plus court entre les deux boyaux d’ “entrée” et “sortie”. Le muscle est certes le plus épais à cet endroit mais il est aussi plus solide. Il est dans ce cas relativement facile de le vider et de le nettoyer

Par la suite il est plus facile de le recoudre et d’obtenir une bonne “jonction” des chairs évitant les “fuites” de farce ou les entrées de bouillon de cuisson

#### **UTILISATION**

Dès que vous aurez bien nettoyé l’estomac extérieurement comme intérieurement vous choisirez votre recette

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

Si nécessaire, n'hésitez pas à utiliser grattoirs, éponges de vaisselle grattantes( à jeter après usage bien sûr) ,voir brosses de chiendent, pour un résultat impeccable

Vous allez alors l' "ébouillanter" et le "blanchir dans un premier bouillon bien corsé tant en condiments qu'en épices. Vous pouvez le laisser refroidir dans le bouillon : pendant ce temps vous préparerez le bouillon de cuisson définitif et bien sûr les "farces"

Vous remplirez puis refermerez votre stoumac soigneusement . Par sécurité , mettez-le donc dans un sac de cuisson LVC . Double bénéfique : vous éviterez l'éclatement du "stoumac" pendant la cuisson et, si vous attachez les deux bouts du collant aux anses de votre marmite, vous pourrez le sortir très facilement



Dans tous les cas, votre "stoumac farcit" cuira dans un bouillon de légumes et d'épices bien corsé et dans lequel votre "emballage" doit être

**ENTIÈREMENT IMMERGE**

**et il cuira de 2 heures 30 à 4, voir 5 ou 6 heures si nécessaire**

**ET TOUJOURS A PITCHOUN FOC"**

## LE "FARCIT" , LA FARCE DU STOUMAC

Vous allez trouver ci-dessous plein de recettes parmi lesquelles vous trouverez sûrement celle qui vous ira bien . Toutes utilisent les mêmes techniques de base et vous pourrez, de vous même en trouver plein d'autres .

Sachez que ces recettes sont souvent des recettes locales, le reflet d'un pays ,de son climat, de son histoire et de tous les "habitants" (bêtes et plantes) ... pensez-y

### DANS TOUS LES CAS

**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

## ADJALADICCIU ou AGLALATICCIU de CORSE

### VERSION 1

1 estomac de porc,  
400 gr de foie de porc ,  
1 langue de porc,  
1 verre de bon vin,  
poivre et piment ou pour vous

environ 800 g de "porcalha"(chair à saucisse)  
1 coeur de porc  
gousses d'ail au goût ,  
qq herbes au goût  
poudre de Perlimpimpin + piquant LVC

### MÉTHODE

Hachez finement le foie, le coeur, la langue et l'ail. Hacher finement les herbes et baies que vous avez choisit . Ajoutez le vin et assaisonnez des épices choisis .

Mélangez soigneusement avec la "porcalha" afin que votre farce soit homogène. Selon vos goûts vous pouvez choisir une "farce" bien fine . Vous pouvez aussi préférer d'avoir des parties fines, voir des morceaux plus au moins gros .

Sur les photos suivantes vous verrez que j'ai utilisé des morceaux de foie (ici du chevreau) dans une farce assez fine . Les tranches lors du découpage sont ainsi très jolies ... et c'est très bon sur la langue ces petits goûts différents qui se marient dans votre bouchée

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



Préparez l'estomac de porc, lavez-le, égouttez-le. Remplissez-le de farce et tassez doucement (mais pas trop car le "stoumac" risquerait d'éclater car le muscle risque de ne pas se contracter au même "rythme" que le "farci" .



Fermez très très bien avec une belle couture au fil de lin ou avec de la ficelle à trousser la volaille fine.

Par sécurité , glissez votre "adjaladiciu" dans un sac à cuisson .Mettez le à cuire dans un excellent bouillon que vous avez laissé tiédir . Lorsque le "boulhon" frémit, laissez "gourgouler" doucement votre "adjaladiciu",

Piquez l'estomac avec une grosse aiguille à trousser la volaille, voir une aiguille à tricoter solide ou une brochette de bambou , si il "gonfle" trop pour qu'il ne risque pas d'éclater . Cuisson ??... le temps nécessaire pour que la peau de l'estomac soit cuite

Le ghialaticciu se mange le plus souvent froid, coupé en tranches.

#### CONSERVATION :

Comme c'est assez gros, lorsqu'il est cuit, vous pouvez conserver des morceaux comme d'habitude "sous-vide" quelques jours au frigo et bien longtemps au congélateur ceci vous permettra de ne sortir que la quantité qui vous est utile lors de l'utilisation

#### VERSION 2 adjaladiciu dit "Tripe pleine"

Préparer l'estomac de porc très soigneusement ( voir technique de base en tête de fiche ) puis salez-le bien, et laissez-le dans un endroit frais, avec ce sel, 2 à 3 jours.

**ATTENTION pour les "sans sel"**, laissez-le plutôt séjourner au frigo bien frotté d'épices

Pour vous en servir, rincez-le bien à l'eau tiède à plusieurs eaux . L'essuyer pour obtenir un estomac bien net.

#### MÉTHODE

Vous avez gardé du sang de porc . Prévoyez un petit demi-litre de sang par estomac Coupez finement de la bonne graisse en petits "lardons" . De même hachez un peu grossièrement : des blettes, céleri, menthe cultivée, oignon, persil, quelques feuilles de chou, bourrache et pissenlit sauvage. Si vous n'avez pas de bourrache et de pissenlit la "tripe pleine" sera bonne, mais moins typique .

Dans un grand récipient, mettez tous ces légumes coupés menu avec les lardons et le sang coupé d'un peu d'eau (ou de bon vin) . Assaisonnez de poudre de Perlimpimpin + piquant LVC . N'hésitez pas l' "adjaladiciu" se mange très relevée.

Mélangez énergiquement le tout en un moelleux mélange . Je sais, c'est pas très beau mais accrochez-vous sera fameux .

**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

Remplissez l'estomac soigneusement mais pas trop tassé car, comme indiqué dans la fiche technique en tête de fiche, s'il est trop plein il a tendance à éclater . Bien sûr le "boulhon" serait bien bon mais c'est pas le but, n'est-ce pas ? . Par sécurité , mettez-le donc dans un sac de cuisson LVC . Double bénéfice : vous évitez l'éclatement du "stoumac" pendant la cuisson et, si vous attachez les deux bouts du collant aux anses de votre marmite, vous pourrez le sortir très facilement (voir photo en tête de fiche)

Dans tous les cas, votre "adjaladiciu" quelque soit la version, "démarrera" dans un bouillon de légumes et d'épices bien corsé (préparé à l'avance refroidi voir tiède) . Votre "adjaladiciu" doit être

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

## ENTIÈREMENT IMMERGE

et il cuira de 2 heures 30 à 3 heures si nécessaire

ET TOUJOURS A PITCHOUN FOC"

NB : si vous souhaitez une recette plus "raffinée", plus goûteuse utilisez de la "fressure" d'agneau" ... et encore meilleure de la "fressure" d'un cabri en saison...c'est magique

## ESTOMAC DE PORC A L ALSACIENNE

Genre schwinnepanel

Pour 1 "stoumac" environ  
1 kg de "porcalha"(chair à saucisse)  
400 g d'oignons + 50 g d'échalotes (note 2),  
poudre de Perlimpimpin (note 3)  
bouquet de persil et bonnes herbes du jardin

1,5 kg de pommes de terre roses (note 1)  
2 œufs,  
un peu de beurre (note 4)  
piquant LVC

### MÉTHODE

Faites dégorger l'estomac pendant 48 h au gros sel et au vinaigre. Ensuite retournez-le, lavez-le bien à grande eau et raclez-le au couteau pour faire disparaître toute trace d'adhérence et les parties jaunâtres. OU vous reprenez le haut de l'affiche pour "les "sans sel" pour éviter tout risque

Épluchez les pommes de terre, les oignons et les échalotes. Coupez les pommes de terre en petits cubes et blanchissez-les à l'eau bouillante. (Éventuellement utilisez votre FAO : dans un sac de plastique et surveillez le degré de cuisson lorsque vous secouez le sac)

Hachez les oignons, les échalotes (note 2), faites-les fondre dans le corps gras choisi (note 4) au beurre dans une grande poêle. Ajoutez-y les pommes de terre mi cuites (ATTENTION les PDT doivent rester entières). Laissez mijoter à "petit feu" . Les PDT ne doivent pas être trop cuites : elles se "finiront" dans la farce

Utilisez de "porcalha", de la chair à saucisse plus ou moins fine selon vos goûts mais si vous avez eut la patience de la couper en petits dès au couteau ... c'est tout à fait bien . Toutefois il existe des versions un peu différentes où au contraire tous les ingrédients sont hachés au plus fin . Dans ce cas on ajoute des lardons (parfois fumés) et des pistaches blanchies pour des jolis effets lors du découpage

Mélangez le tout et ajoutez le persil haché, la poudre de Perlimpimpin (note 3) + le piquant LVC puis les œufs entiers et l'assaisonnement. Travaillez bien le tout

Ajoutez alors les PDT avec échalotes et oignons et mélanger tout en délicatesse , bien sûr avec une grosse cuillère ... mais aussi avec vos "blanches mains" à vous : on "sent" tellement bien mieux le résultat qui sera plus régulier ainsi.

**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

Remplissez l'estomac avec cette farce . ATTENTION il ne faut pas trop forcer car la peau de l'estomac rétrécit et la farce a tendance à prendre de l'expansion et ça risquerait d' "esclapar", d'éclater . Bien le recoudre soigneusement . Comme dit en tête de fiche, glissez le dans un sac de cuisson LVC par sécurité Vous pourrez piquer l'estomac avec une aiguille si vous trouvez qu'il "gonfle" trop pour éviter tout risque Cuire dans un bon "boulhon" bien corsé et surtout

ENTIÈREMENT IMMERGE

et il cuira de 2 heures 30 à 3 heures si nécessaire

ET TOUJOURS A "PETIT FEU"

T.S.V.P --->

## UTILISATION

Première méthode :Lorsque vous le sortez laissez tiédir puis faites-le bien dorer dans une cocotte de partout . Comptez une bonne demi-heure en le tournant régulièrement délicatement pour ne pas percer la peau . Utilisez votre fourchette à pêcher pour pouvoir retourner votre viande facilement ( voir fiche LVC : **CUILL TROUEE+ FOURCHET A PECHER.**)

Vous le servez aussitôt avec une saladette de choux coupé bien fin ... voir bien sûr avec une salade de choucroute bien bien lavée à plusieurs eaux et assaisonnée avec une huile de noisette et du "Melfor", le vinaigre alsacien aux herbes et au miel

### Deuxième méthode

Comprimez-bien entre 4 planchettes votre estomac pour lui donner une jolie forme pendant qu'il refroidit Servez-le alors coupé en tranches avec une salade de pommes de terre et de choux chinois coupé bien fin. Accompagnez d'une sauce fraîche + vinaigre Melfor et poudre de Perlimpimpin corsée au cumin et au carvi

## CONSERVATION :

Comme c'est assez gros, lorsqu'il est cuit, vous pouvez conserver des morceaux comme d'habitude "sous-vide" quelques jours au frigo et bien longtemps au congélateur. Vous pourrez ainsi n'en utiliser plus tard qu'au fur et à mesure de vos besoins

## NOTES TECHNIQUES

(Note 1) je vous conseille les PDT roses genre "rosabelle" par exemple car elles ne s'écrasent pas et dans cette version on aime retrouver des morceaux dont les goûts se mélangent dans la bouche

(Note 2) La proportion donnée est celle de la version classique mais pour moi j'ai plutôt tendance à mettre la même proportion des deux voir inverser les oignons et échalotes... surtout si vous avez la chance d'avoir des petites échalotes grises tellement plus goûteuses . Dans ce cas vous pourrez même utiliser une moindre quantité du mélange

(Note 3) Dans votre poudre de Perlimpimpin ajoutez de l'anis vert et du cumin, des parfums qu'on aime beaucoup entre Vosges et Forêt noire !

(Note 4) La recette locale comporte du beurre pour faire revenir les oignons . Pour moi, je lui préfère du bon saindoux frais : Messire le Tessou a la bonne idée de vous fournir de quoi le farcir au mieux . profitez-en!

## **LA MAUCHE ou MOACHE ou MAOCHO d'ARDÈCHE**

C'est un plat unique à base d'estomac de porc farci au chou et à la saucisse des montagnes ardéchoises. La maôche se dégustait après la "tuade", dans une ambiance festive.

## INGRÉDIENTS

pour environ 750 grs de "porcalha" un peu grasse  
dans les 2 kgs de chou vert , du frisé ou du cabus  
4 oignons,  
poudre de Perlimpimpin  
éventuellement selon les cuisiniers  
pommes de terre type bintje

des cubes de lard bien entrelardée  
des pruneaux trempés (note 1)  
+ ou - de 8 gousses d'ail,  
piquant LVC

baies de genièvre

## MÉTHODE

La "porcalha" est hachée plus ou moins fine mais comme nous en avons déjà parlé si vous la faites au couteau la viande sera plus savoureuse .

Râpez les pommes de terre en filaments plus ou moins gros selon vos goûts. hachez en mini cubes vos gousses d'ail et vos oignons

Coupez vos choux (par exemple à la mandoline ou avec un couteau "spécial chips" de votre hachoir) en tranches très fines .

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

Mélangez intimement les choux et des pommes de terre hachées + vos condiments et épices habituels . Bien mélanger la "farce" qui peut être plus ou moins fine selon vos goûts . Ajoutez alors vos pruneaux que vous avez fait tremper à l'avance

Recousez très finement l'estomac pour éviter que la farce ne s'évade . Certes le "boulhon" serait encore meilleur mais votre "maouche" mouillée n'aurait pas bonne présentation ... et pas bon goût

Le plus souvent la "moache" est remplie puis cuite dans la panse, dans l'estomac . Mais si vous l'avez déjà utilisée, sachez que vous pouvez enrouler la farce dans plusieurs épaisseurs de crépine.<sup>xxx</sup> ...Ensuite vous roulez votre "maouche" dans un traditionnel torchon de toile fine cousu fin pour la faire cuire .

Mais pensez à la fiche LVC "**LE SAC DE CUISSON**". Il sera parfait et supportera sans problème la longue cuisson dans un "boulhon" bien corsé en légumes et épices et "gorgoulant" doucement

**elle cuira ENTièrement IMMERGE  
ET TOUJOURS A "TOUT PETIT FEU"  
pour une durée qui peut aller jusqu'à 4/5 heures !!**

Testez en piquant avec une grosse aiguille ou une brochette de bambou pour vous assurer de la cuisson

#### CONSOMMATION

La "moache" la "maouche" peut se servir avec le bouillon et les légumes de cuisson en plat unique mais vous pouvez la faire bien dorer au four. Coupée en tranches vous l'accompagnez d'une "écrasée" de "trufas" (de pommes de terre !) car n'oubliez pas que le Ségala est le pays des "patanas".

Pour des gourmands avec "stoumac" solide, testez la avec des pommes de terre sautées avec des "camparols" (champignons) dans de la bonne graisse fine

Se mange également froid sur une saladette bien corsée avec du chrysanthème, des pissenlits, de la roquette ou autre herbe du jardin, bien typique selon la saison

#### CONSERVATION

Comme nos autres "stoumacs, la "maouche" se conservera sans problème "sous-vide" quelques jours . Pour la conserver plus longtemps au congélateur, toujours "sous-vide", mettez-la entière (pour un festin pour plein d'amis) ,voir en morceaux, sous sachet dès qu'elle est cuite. Vous la ferez éventuellement griller au four au dernier moment

#### NOTES TECHNIQUES

(Note 1) Les pruneaux d'Agen s'ils sont déjà dénoyautés seront moins fins et se gorgeront moins facilement de l'alcool choisie, le plus souvent de l'Armagnac voir une "vieille prune de l'oustal" ? Préférez -les entiers : poussez sur le bout rond et le pointe du noyau s'ouvrira la sortie tout seul dans la peau !!!

Mais, si vous aimez le parfum des baies de genièvre et que vous les utilisez dans votre farce, n'hésitez pas, opter pour une "goutte de genévrier" (un Gin de qualité fera l'affaire)

N'hésitez pas à en mettre assez car le mélange "sucré-salé" est toujours goûteux ... d'autant que vous n'avez pas de sel, vous alors un peu de parfum en plus est toujours bien venu!

### LE POUYTROLLE CANTALOU

le "pouytrolle" du sud Cantal est un même genre de préparation que la "moache" avec essentiellement de la "porcalha" à laquelle s'ajoute de la "viande de tête" (voir fiche de LVC : "**Carabiscol Mr lou TESSOU**". Les proportions varient selon les maisonnées et les goûts !!

Choux et pommes de terre sont remplacées par beaucoup de bettes-cardenes précuites, bien "essorées" et coupées menues . On y ajoute + ou - la même quantité d'épinards . **T.S.V.P --->**

Ces légumes représentent à peu près la même quantité que les viandes  
Ajoutez vos condiments et épices favorites . Bien malaxer avant d' "embosser" dans un "stoumac", pas trop serré , vous vous rappelez pour que l'estomac ne risque pas d'éclater lors de la cuisson.  
Là aussi vous pouvez utiliser les mêmes techniques d' "emballage" et cuisson que la "mouache", juste au dessus <sup>xxx</sup> donc la farce roulée dans plusieurs couches de crêpine et le tout bien serré, enfilé dans un "**LE SAC DE CUISSON**".(voir fiche de LVC). Il sera parfait et supportera sans problème la longue cuisson dans un "boulhon" bien corsé en légumes et épices et "gorgoulant" doucement

**elle cuira ENTièrement IMMERGE  
ET TOUJOURS A "TOUT PETIT FEU"  
pour une durée qui peut aller jusqu'à 4/5 heures !!**

Testez en piquant avec une grosse aiguille ou une brochette de bambou pour vous assurer de la cuisson

## CONSERVATION

Comme nos autres "stoumacs, le "pouytrolle" se conservera sans problème "sous-vide" quelques jours .

Pour une conservation "sous-vide" plus longue au congélateur, mettez-le entier (si vous êtes nombreux ) ,voir en morceaux dans les sachets dès qu'il est cuit .

Vous le ferez éventuellement griller sur le grill au dernier moment lorsque vous le sortirez de votre "coffre-au-trésor"

## **LA PORMONAISE ou PORMONIERES dans le BEAUFORT**

Lors de la "tuade"on récoltait les légumes restants du jardin (choux, épinards, poireaux, blettes etc...) pour réaliser les pormoniers.

A la "porcalha" on ajoutait des abats précuits ("pormon" (poumon), foie et cœur), voir d'autres viandes (boeuf, veau voir volailles!) , selon les richesses du garde-manger de la maison

La "farce" du "pormonier" varie donc selon les villages, les richesses du potager et les "assemblages" de viandes utilisées .

Les légumes et herbes , hachés et précuits sont très bien "essorés" . Des oignons, plus ou moins de gousses d'ail hachés sont ajoutés .

Assaisonnez de poudre de Perlimpimpin, de piquant LVC et pensez à ajouter une pointe de cumin très aimée avec la viande . Et si vous ne craignez pas l'amertume ajouter une pointe de liqueur de génépi.

Mélanger le tout très très soigneusement Pensez lorsque vous "embossez" dans votre estomac à certes bien le remplir mais pas trop car il risquerait d'éclater lors de la cuisson .

Si vous n'avez plus d'estomac (déjà utilisé autrement) , "entonner" votre chair dans du gros boyau de boeuf (voir votre charcutier) que vous avez préparé deux jours à l'avance .

A défaut, vous pouvez roulez la "farce" bien serrée dans de la "crêpine" en plusieurs épaisseurs puis enfilez votre "bébé" dans un "sac de cuisson" de LVC (voir fiche "**LE SAC DE CUISSON**". ) lequel passera de la "cuisson" au "fumage" sans problème

A faire étuver doucement dans un bon bouillon corsé "à pitchoun foc" ET SURTOUT PAS D'ÉBULLITION qui ferait tout éclater ! Vous pouvez aussi la faire cuire à la vapeur dans une cocotte bien close (lutée au besoin), bien sûr moins longtemps mais attention à ne pas trop la cuire :elle perd son parfum

Vous pouvez aussi, avant qu'elle ne soit cuite à fond, prévoir de la fumer . Utilisez votre "**fumoir de LVC**"

## UTILISATION :

Servez avec des pommes de terre épluchées que vous mettrez cuire avec la "Pormonière" en fin de cuisson dans l'eau frémissante pour 20 à 30 mn ... jusqu'à cuisson impeccable de vos pommes de terre

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

Vous pouvez aussi la couper en tranches que vous servirez grillées avec un bon plat de "crouzets" (petites pâtes locales) gratinées sous une jolie couche de fromage de Beaufort mêlée de chapelure Coupée en tranches, s'il en reste, on peut la réchauffer et griller à la poêle.

## CONSERVATION

Comme c'est assez gros, lorsqu'il est cuit, vous pouvez conserver des morceaux comme d'habitude "sous-vide" quelques jours au frigo et bien longtemps au congélateur. Vous pourrez ainsi l'utiliser plus tard qu'au fur et à mesure de vos besoins

## L ASE FARCIT

L' "ase" ?? un des noms occitan de notre "stoumac" quant à "farcit"vous connaissez déjà lou "farcit" , le farci donc c'est une autre recette , disons une variante qui peut vous plaire davantage et vous permettra de régaler entre 10 et 15 personnes, selon l'appétit du jour !!!

## INGRÉDIENTS

pour 1 estomac de porc	environ 1 kg de chair à saucisse (note 1)
comptez 2 rates,	4 rognons,
3 ou 4 œufs selon la taille	2 cuillère à soupe de farine(note 2)
poudre de Perlimpimpin	piquant LVC
bouquet garni	et légumes odorants du jardin

## MÉTHODE

Nettoyer rognons et rates, puis les passer au hachoir avec une grille moyenne et déposer le tout dans une jatte . Mélangez avec la chair à saucisse (note 1) .Ajouter les 3 œufs, la farine (note 2), et les épices . Bien mélanger le tout et tester l'assaisonnement 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

Lorsque vous avez bien vérifié votre mélange, laisser reposer une heure au moins au frais afin que les arômes se répartissent bien.

Mettre la farce dans l'estomac et recoudre celui-ci avec une grosse aiguille et du fil de lin ou de la ficelle à trousser la volaille fine . Le cuire dans un bouillon bien assaisonné des légumes du jardin, d'un bouquet garni et d'épices corsés que vous avez pré-cuit et laissé refroidir  
Montez doucement la température et laisser cuire à feu très doux de 2 à 3 heures minimum . Vérifiez régulièrement la cuisson . Pensez à piquer régulièrement votre "ase farcit" pour qu'il n'éclate pas à la cuisson

Faites refroidir votre "ase" dans un grand plat à cake de terre sous une plaque chargée d'un poids pour lui donner une jolie forme

## UTILISATION

Mettre au frais et déguster à partir du lendemain en tranches bien fines.avec une salade de saison bien relevée

On peut aussi le servir chaud en le faisant griller au four dans son plat . Le servir da,n,s ce cas avec une purée de pois cassés ou de fèves à la pimprenelle

## NOTES TECHNIQUES

(Note 1) Votre chair à saucisse, votre "porcalha" sera plus ou moins fine selon vos goûts mais ne la faites pas trop fine puisque nos anciens la coupaient au couteau . Donc des petits morceaux sur la langue seront bienvenus

(Note 2) La farine de blé peut sans dommage (au contraire) être remplacée par de la farine de maïs (à défaut de la polenta fine fera un substitut très correct) et ceci rendra la recette compatible avec les régimes "sans gluten"

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

## CONSERVATION

Comme c'est assez gros, lorsqu'il est cuit, vous pouvez conserver des morceaux comme d'habitude "sous-vide" quelques jours au frigo et bien longtemps au congélateur. Vous pourrez ainsi l'utiliser plus tard qu'au fur et à mesure de vos besoins

Pensez, éventuellement lorsqu'il est bien froid , à garder des tranches fines, séparées par des feuilles de papier-cuisson, dans des sacs "sous-vide" : vous aurez ainsi de quoi fabriquer au dernier moment des "sandwichs" américains facilement : les tranches sont carrées comme le pain de mie !

Mais pour des "niamaniamas", des "amuse-gueules" festifs remplacez le pain de mie par des tranches de votre pain d'épices, légèrement tartiné de votre "moutarde LVC aux graines ... A TESTER

## **LE KOSTELSKI ZELODEC** **Estomac de porc slovène dit farcit de Kostel**

L'estomac Kostelien est un "gâteau" typique de Pâques, à partir de l'estomac (le dag) et une "farce" typique servi en tranches froides avec des oeufs à la coque (le pirch ) et des compléments comme du jambon , du fromage, de l'oignon frais ou du raifort , voir un peu de tout

## INGRÉDIENTS

le stoumac (note 1),

moins de deux douzaines d'oeufs(note 2)

3 à 5 poignées de crevettes épluchées

du jambon et/ou de la viande de renne séchée (note 4)

poudre de Perlimpimpin

1,5 kg de pain rassis

un cube de levure (note 3)

400 g de bacon sec (note 4)

Piquant LVC

un peu de saindoux

## MÉTHODE

L'estomac est trempé dans de l'eau tiède jusqu'à ce qu'il devienne souple . Voir la (note 1) . Si vous utilisez la "baudruche" c'est relativement plus fragile

Le pain et les viandes (note 4) sont coupés en petits cubes.

Battre les oeufs dans une jatte avec la levure et les épices . Mélanger le pain, le bacon et les viandes (note 4). Mélangez légèrement le tout le tout du bout des doigts pour obtenir un mélange homogène.

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

Remplissez bien l'estomac (ou la baudruche) du mélange mais **NE TASSEZ PAS TROP** car cela va gonfler . Cousez finement votre poche pour que la farce ne sorte pas lors de la cuisson

Vous pouvez par sécurité mettre votre "ballon" dans du filet pour les rôtis qui devrait vous éviter qu'il n'éclate

Laissez le un moment au frais pour que les arômes se mélangent . Dans un four moyen (180° à 200° maximum) pré-chauffé, dans un plat de terre (si possible) bien graissé de saindoux, mettez-le cuire . Dès que la température est bien répartie et que l'estomac commence à dorer, baisser la température. Il vaut mieux le laisser cuire à four doux plus longtemps : il va dorer, se craqueler un peu éventuellement.

Si vous surveillez bien, badigeonnez le au pinceau de la graisse du plat et en le piquant de temps en temps avec une aiguille il n'éclatera pas . Comptez une heure et demi à deux heures .. Lorsqu'il est cuit laissez-le "reposer" une bonne demi-heure avant de le servir dans son jus et dans son plat . Le maître de maison est sensé le découper comme chez-nous : "copat lo farç"!!

## NOTES TECHNIQUES

(note 1) On utilise en Slovénie des estomacs (zoledec) ou des "baudruches" (caecum) séchés, souvent fumés pour les conserver . Le cochon est tué au début de l'hiver ... et le "gâteau" mangé à Pâques !

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

Pour vous, vous pourrez donc utiliser un estomac de “conserve” mais ATTENTION pour les “sans sel” car forcément il est extrêmement salé et il vous faudra le dessaler très à fond : 3 bains de quelques heures à l’eau tiède puis 3 bonnes heures dans du lait

(note 2) Selon la taille des oeufs évidemment !!! Comptez en moyenne une vingtaine d’oeufs :ça suffira

(note 3) Si possible de la levure fraîche : c’est meilleur et plus subtil

(note 4) Évidemment la viande de renne séchée donne un caractère particulier ... mais c’est pas facile à trouver chez nous !!! Essayer avec votre “viande des Grisons mode LVC”, vous savez du boeuf séché et fumé :ça marchera presque pareil !!!

## CONSERVATION

Si vous la fabriquez lors de la “tue-cochon” d’avance, je vous conseille de le garder sous-vide déjà mi-cuit. Lors de l’utilisation, vous le mettez au four très très doux tout congelé . Puis vous finirez la cuisson au dernier moment

## **BULVINIAI VEDARAI et SKILANDIS de LITHUANIE** **“SAUCISSE” DE POMMES DE TERRE**

:

### INGRÉDIENTS

estomac voir des gros boyaux  
1 kg de pommes de terre fermes  
des œufs  
Piquant LVC

lardons grillés (note 1)  
oignons en fines lamelles  
poudre de Perlimpimpin (note 2)

### MÉTHODE

Râper les pommes de terre avec une grille moyenne dans une jatte qui résiste à la chaleur

Faites griller vos lardons ( pas trop gros si vous utilisez des boyaux pour que ça passe ! ) . Dans le gras résiduel faites revenir les oignons jusqu’à ce qu’ils soient dorés .

Verser sur les pommes de terre, les lardons et les oignons grillés bien chauds , ajouter la poudre de Perlimpimpin (note 2) et le piquant de LVC . Mélangez

Casser les œufs sur votre mélange et bien mélanger le tout. Vérifier le goût de votre farce en utilisant **potiot à tester**” ou votre **“cuillère à tester”** de LVC

Si vous utilisez un estomac pas de problème vous pourrez “entonner” votre farce sans problème même avec des morceaux de lard un peu grands . Inversement dans des boyaux de cochon, même les plus gros il vous faudra faire des fins lardons

Dans tous les cas NE PAS TROP REMPLIR : la farce risquerait de trop gonfler et de faire éclater le contenant

Dans le cas des “saucisses” en boyaux elles seront cuites au four moyen sans qu’elles se touchent dans un plat avec un peu de “sagine”(saindoux)

Pour la version en estomac faites le pré-cuire” dans un bouillon corsé puis faites les finir de cuire au four moyen, bien enduit de saindoux . Pensez à le tourner régulièrement pendant la cuisson

### les SKILANDIS

Le plus souvent préparées dans du boyau, cette “saucisse” est souvent préparée dans un estomac ou une vessie et dans ce cas on le trouve sous une forme d’ un “melon” fumé quand elle est préparée dans une vessie . Dans le cas où on farcit l’estomac il est “formaté”de telle façon qu’on le dirait fait pour des sandwichs américains!!!

,

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

Par kg de viande suffisamment grasse coupée en petits cubes il faut 1gr de sucre, 1 gr de poivre , de l'ail au goût et de la poudre de Perlimpimpin "corsée" au cumin, épice très appréciée en Lituanie. Éventuellement pour les "avec sel" jusqu'à 40 grs de sel

Préparation:

Dans la viande découpées ajouter condiments et épices et bien mélanger le tout . Avant de mettre tous les épices, comme d'habitude testez le goût de votre farce ;: vous pourrez toujours en rajouter ... mais pas en enlever !

Utilisez 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

Bien remplir l'estomac de farce ( mais pas trop pour ne pas risquer de le voir éclater !) et recousez-le très soigneusement pour bien emprisonner la farce . Fixez des planchettes pour lui former 4 faces et bien ficeler le tout . Laisser prendre un peu sa forme au frais puis commencez à le fumer ( voir la fiche LVC "**SAURRISERIE LVC**") à 30°/35° maximum

Lorsque la surface se couvre de fumée, tournez les planchettes, puis continuer à fumer. jusqu'à ce qu'il soit prêt c'est à dire bien "raide" uniformément .

CONSOMMATION et CONSERVATION :

Peut se manger cru ou cuit. Entamé il doit être mangé rapidement ; Supporte très bien une conservation "sous-vide" lorsqu'il est à point . Et si vous mettez les morceaux au congélateur vous les retrouverez avec bonheur des mois plus tard

## NOTES TECHNIQUES

(note 1) Vous pouvez utiliser des lardons frais surtout pour les "sans sel" mais si vous avez du lard fumé, choisissez-le il parfamera davantage votre charcuterie

(Note 2) poudre de Perlimpimpin : ici pensez à la corser d'aneth, voir de rue, ces plantes étant très aimées dans cette région mais pensez que la rue est très forte en goût **T.S.V.P --->**

Donc testez avec votre 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 éventuellement les assaisonnements

## 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 . Pour le pain, utilisez du pain "sans gluten" . N'utilisez pas de farine de blé si nécessaire dans la recette : avec le "tessou" vous pouvez très bien utiliser de la farine de maïs ( ou de la polenta fine ) sans aucun problème .

Pour les "sans sucre", attention au pain et à la farine . Dans une certaine mesure, selon les recettes il est bien difficile de les éviter . Regardez de près les recettes :lorsque farine ou pain n'ont qu'un rôle pour "consolider" la préparation lorsqu'elle refroidit , remplacez par des couennes cuites passées au mixer qui "colleront" les viandes . Dans certaines recettes augmentez la dose d'oeuf mais ATTENTION vos préparations ne se conserveront pas car l'oeuf, même cuit est très fragile

Pour les "sans gras" l'estomac lui même n'est pas gras mais les farces elles le sont souvent . Calculez bien selon la proportion de chair à saucisse incluse dans la recette le taux des lipides risquent de monter jusqu'à 12, 15, voir 20 % . Faites vos calculs ... et choisissez une recette moins dangereuse pour vous

Et puis vous connaissez ma formule :

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