



AMOURETTES et CERVELLES

Amourettes et cervelles en compotée d'oseille

Les "amourettes" c'est la moelle épinière de votre tessou que votre "tuaïre" a délicatement sorti des vertèbres. La cervelle est, elle, sortie de la tête . Ces tissus mous étaient bien protégés et bien soyons logiques : c'est parce que c'est délicat donc traitons-les délicatement !!!

Ingrédients :

amourettes et cervelles cuits (note1)
persillade LVC
"piquant "LVC

bouquet d'oseille fraîche (note 2)
sagine ("grass" de tessou) ou beurre (note 3)
poudre de Perlimpimpin

Méthode:

Voyez la fiche de LVC ("**cuisson des cervelles**") et vous égouttez sur un linge (ou du papier chiffon) . Vous vérifiez s'il ne reste pas des petites membranes à retirer puis vous "escalopez" vos cervelles en tranches d'environ 1cm .



Préparer soigneusement votre oseille du jardin pour ne pas oublier ni sable, ni surtout de "squatters"(limaces, escargots etc...) . Pensez à éventuellement bien rincer avec de l'eau vinaigrée fortement pour les éliminer . Si des queues sont dures n'oubliez pas de les enlever sinon ce serait plein de fibres

Dans un peu de sagine ("grass" de tessou) ou de beurre (voir note 3) faites "fondre" votre oseille bien préparée

Vous obtenez une jolie bouillie verte dans laquelle vous allez ajouter une ou deux grosses cuillères de persillade LVC. Assaisonnez de "piquant "LVC et de poudre de Perlimpimpin . Vérifiez votre assaisonnement : un peu fort car vous mettrez dedans des amourettes et cervelles cuits qui en eux-mêmes sont un peu "douceâtre"



Déposez délicatement vos tranches de cervelle sur la purée et recouvrez les délicatement de votre garniture . Vous servirez bien chaud avec des "crostinis" du vieux hibou, bien aillés soigneusement dessus dessous et passés quelques instants sous le gril du four

SERVICE

Sur des assiettes chaudes, déposez des « crostinis » aillées dessus dessous . Sur un lit d'oseille, déposez délicatement ses tranches de cervelles

T.S.V.P --->



Vous pouvez ajouter quelques PDT en robe des champs .

Déposez près de vos gourmands un petit broc de crème fleurette et ... Chacun se servira selon ses goûts

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) La recette est valable quelle que soit cervelle et amourettes mais celle de porc, si elle est plus fragile, elle est aussi le plus goûteuse

(note 2) Si vous êtes "hors saison" et qu'il n'y a plus d'oseille au jardin, sortez donc une de vos "boîtes" que vous aviez confectionné au bon moment de la production, lorsque l'oseille est plus tendre et au summum de son parfum

(note 3) Classiquement dans le sud on utilise du saindoux(la sagine) mais bien sûr on l'utilise juste bien chaud ! Inversement si votre côté "nordic" vous fait utiliser du beurre, même si nos diététiciens crient au scandale car "le beurre noir c'est cancérigène", n'hésitez pas laissez le bien mousser et dorer avant d'y précipiter vos légumes : ça va aura un goût de noisettes grillées, de pignons de pin rôtis au soleil, tant pis : vous n'en mangerez pas tous les jours et il faut savoir aussi parfois "vivre dangereusement"

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis et idem pour les "sans gluten", là aussi avec les épices "vérifiés" maison

Pour les "sans sucre" , certes dans cet abat il y a des traces de sucre mais c'est presque une recette pour vous

Pour les "sans gras" ! Je ne pense pas sincèrement que ce soit là un plat régime pour les "sans gras" , . La cervelle contient déjà plus de 40% de lipides dont malheureusement essentiellement de méchants lipides pour le cholestérol (environ 3500 mg aux 100 grs !) et puis tant de gras de cuisson !!

Pour les vraiment "sans gras" , désolée je crains que ce ne soit désespérément pas pour vous

mais vous connaissez ma formule :

ON FÉ SA KOI KON PEU AVÉ SA KOI KON A