



CERVELLES

BEUGNONS DE CERVELLE

Ingrédients :

cervelles fraîches (note1)	farine (note 2)
bouillon LVC	bouquet garni
de bons oeufs	bière ou cidre au goût (note 3)
lait ,crème fleurette, fromage la aussi au goût (note 3)	persil frais et/ou persillade LVC
poudre de Perlimpimpin	piquant LVC
levure (note 4)	huile de friture
petite salade fine (mâche, pimprenelle ou roquette par exemple)	

Méthode:

Rincez soigneusement vos cervelles . ATTENTION c'est fragile !!! Et maintenant laissez-les un peu tremper dans un eau tempérée vinaigrée . Enlevez les petits filaments sanguinolents qui peuvent encore rester . Laissez la membrane fine externe qui maintient les tissus et peut être retirée après cuisson éventuellement si elle était tachée

Dans un bouillon LVC bien relevé mettez un bouquet garni traditionnel dans une "chaussette LVC" dans lequel vous ajouterez une dizaine de grains de genièvre, et une ou deux étoiles de badiane (anis étoilée) et si vous l'aimez un bout d'écorce de cannelle . Ajoutez quelques gouttes de vinaigre (de framboises ou de pivoine si vous en avez fait) . Et .faites "mijoter"

Retirez votre chaussette : le bouillon est très coloré et embaume ?? Tout va bien . Immergez doucement vos cervelles et laissez glouglouter doucement.

Surveillez la cuisson : pas assez cuites elles seraient roses, un peu collantes à l'intérieur et pas plaisantes et trop cuites ce serait mou et sans saveur : pensez que la pâte à beignets n'est qu'un écrin pour un bijou !

Égouttez -les délicatement sur du panier linge et laissez refroidir . Vous pouvez même faire cette cuisson la veille .. Au moment vous les découperez en tranche d'un bon gros cm



La pâte à beignets ??? Même base que d'habitude , oeufs, farine (note 2) mais vous pouvez, selon vos goûts corser un peu la pâte . Avec du fromage blanc frais en faisselle (note 3) et crème fleurette qui enrichiront la pâte et que vous délayerez soit avec du lait soit (c'est moins calorique mais délicieux aussi !) avec de la bière (brune de préférence ou même du cidreet oui!!) . Assaisonnez assez fermement et ajoutez persil haché et/ou persillade LVC.

Pour la température de la bassine à friture ??? testez votre température : un morceau de pain, une rondelle d'oignon moussent bien mais ne carbonisent pas tout de suite ?? . A la limite faites tomber un peu de pâte , cuisez ... et goûtez . H'hésitez pas c'est pour la bonne cause !!! Tout est prêt.

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou au 06.86.98.40.44 ou la.vieille.chouette@wanadoo.fr

Trempez vos tranches de cervelles dans la pâte et plongez-les aussitôt dans l'huile . Dès que la première face est dorée , retournez vivement pour dorer l'autre face en emprisonnant bien la pâte nécessaire à l' "habillage" de la deuxième face . Si il vous semble que le beignet n'est pas assez cuit vous pouvez faire un deuxième tour .

NB : Si vous voulez les servir que le lendemain (ou éventuellement les congeler s'il s'agit de cervelles fraîches bien entendu !) Vous pouvez les garder un peu "blancs" justes cuits : vous les replongerez quelques instants dans une friture très chaude au moment du service



Dès la sortie de la friture, déposez les sur un lit douillet de papier-chiffon qui absorbera l'excédent d'huile et ce sera presque régime!

Pour le service ??? Avec une chiffonnade de laitue ou bien une de ces petites salades un brin sauvages que la "vieille chouette" vous recommande selon les saisons : chénopodes, ou pimprenelle, feuilles de betteraves ou d'épinard, vert de bettes-cardenes ou feuilles de radis, mâche ou roquette plus classiques .
Servez avec deux saucières :

- une de coulis de tomates bien relevé d'un peu d'origan et d'angélique , avec du paprika fumé et de piquant LVC , le tout bien chaud

- l'autre de crème fleurette (ou de yaourt 0% pour le "sans gras") et fines herbes hachées (persil, ciboulette, ailhets (ail aux ourses ou une gousse d'ail blanc de Beaumont plus doux), un rien de mentastre et d'hysope + un peu de basilic , le tout haché au dernier moment . Poivrez de préférence au poivre blanc et aux baies roses .

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Les cervelles ?? Bien sûr fraîches, ce serait plus fin mais à défaut plongez des cervelles congelées dans du lait légèrement tiède après les avoir rincées à l'eau tiède pour éliminer les eaux de congélation éventuelles . Laisser décongeler doucement . puis vous vous en servez comme des fraîches .

(note 2) pour la farine vous pouvez bien sûr utiliser de la farine ordinaire classique seule. Je vous conseille un mélange plus goûteux comme farine blanche , farine de sarrasin , farine de châtaigne et "fleur de maïs" (la Maïzena bien connue) ou de la farine de maïs en saison .. Pour les proportions variez les à votre goût en sachant qu'il faut un bon équilibre pour qu'un goût ne domine pas les autres . A moins que vous adoriez le goût aigrelet du sarrasin mettez-en plus, le goût sec du maïs forcez sur sa farine ou le goût sucré des châtaignes et augmentez la proportion de celle-ci . La farine de blé et la Maïzena sont plus "neutres" ainsi que la farine de riz qui remplacera celle de blé pour les "sans gluten"

(note 3) Le fromage blanc frais en faisselle ne fera que donner du liant à la pâte mais si vous le remplacez par un fromage plus "net" (chèvre ou brebis) ne prenez quand même pas un fromage de goût trop marqué , trop sec ou trop fort : il "tuerait" le reste et "étoufferait" la finesse des cervelles

note 4) Vous pouvez au choix utiliser de la levure de boulanger mais votre pâte restera au moins une heure dans un endroit tiède avant que vous ne l'utilisiez) , soit de la levure chimique (classique type l'Alsacienne) mais vous pouvez opter aussi pour le bon vieux bicarbonate de soude qui allégera là aussi votre pâte mais qui plus est la rendra plus légère à votre estomac ! Dans ces deux derniers cas , bien entendu ayez la main légère selon la quantité de pâte . On ne doit pas en sentir le goût . Donc goûtez avec

très peu et si nécessaire vous pourrez en rajouter pour plus de légèreté . Mais rappelez-vous que votre pâte , même cuite doit bien “enfermer” la cervelle tendre au coeur d’un cocon doré craquant sans trous où la friture s’insinuerait .

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis !

Pour les “sans gluten” A condition de remplacer la farine de blé par de la farine industrielle sans gluten ou par de la farine de riz .tout va bien ..

Pour les “sans gras” ! Je ne pense pas sincèrement que ce soit là un plat régime pour vous même pour les simplement “allégés en gras” . La cervelle contient déjà 10% de lipides dont malheureusement presque des méchants lipides pour le cholestérol (environ 3500 mg aux 100 grs !) si on ajoute la pâte à beignets et la friture c’est presque une bombe atomique pour vous ! Aujourd’hui rabattez-vous sur une grillade que vous ferez sur le barbecue du jardin pendant que votre belle-mère avalera tout ce bon “mauvais cholestérol” . Tant pis pour son coeur : le votre restera en pleine forme! Et pour une fois je n’ai guère de recette de secours ... peut-être une petite tomate provençale au grill ???

Pour les “sans sucre” ATTENTION à la pâte qui contient des farines donc des hydrates de carbone . Faites la pâte plus légère , plus liquide par définition il y aura moins de farine ! Sinon ??? Vous pouvez “paner” vos tranches de cervelle avec de l’oeuf battu et avec un mélange de mendiants réduits au rouleau ou au mixer en poudre grossière . Certes ce ne sera pas pareil

.. mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A