



CUISINER LE TESSOU

BOULETTES DE JAMBON

Il existe deux versions de ces "boulettes" une version avec de la farine (voir note 2) ou une version à base de purée sèche de pomme de terre : cette version est peut-être moins "moelleuse" mais elle permet d'utiliser un reste de "vraie" purée . Avec la purée l'intérieur de la boulette cuite aura la consistance de votre préparation froide, avec la farine ce sera plus ferme après cuisson

**Cette recette, établie avec du jambon sera exécutée avec
n'importe quelle viande ou volaille sans problème
"selon la richesse du ricanou"**

INGRÉDIENTS

- | | | |
|---------------------------------------|----|------------------------------|
| - 400 grammes de jambon cuit (note 1) | | 1 gros oeuf |
| - 45/50 grammes de pain | | - 1 ou 2 gousse d'ail |
| - de la - farine (note 2) | OU | - de la pomme de terre cuite |
| - piquant LVC | | - persillade LVC |
| -poudre de Perlimpimpin | | - du "grass" (note 3) |

MÉTHODES :

Version pain

Ramollir le pain dans de l'eau (ou du lait c'est meilleur avec du vrai lait frais mais ATTENTION pour les sans gras qui eux utiliseront du "bouillon" de LVC .

Égoutter, ôter l'excédent de liquide en serrant dans votre poing . Émietter le pain. Ajouter l'oeuf et l'ail plus ou moins écrasée au goût ainsi qu' 1 ou 2 cuillères de farine (note 2)

Mixer une partie du jambon, coupez le reste plus grossièrement (2/3, 1/3 environ). Mélanger avec le pain et l'oeuf, ajouter les épices +persillade LVC et bien malaxer le tout .

Version pomme de terre (PDT)

Écrasez vos PDT cuites en purée sèche . Si votre purée est vraiment "dure"(ce qui se produit avec les pommes de terre de conservation en hiver ou avec certaines pommes de terre à soupe très farineuses, vous pouvez la détendre avec un peu de lait, de "fraîchet" de LVC voir un rien de "bouillon" de LVC (et bien sûr des produits 0% de MG pour les "sans gras")

Ajouter l'oeuf et l'ail plus ou moins écrasée au goût ainsi qu' 1 ou 2 cuillères à café de farine (note 2) pour le goût

Mixer une partie du jambon, coupez le reste plus grossièrement (2/3, 1/3 environ). Mélanger avec le pain et l'oeuf, ajouter les épices +persillade LVC et bien malaxer le tout .

Dans les deux cas :

Confectionner des boules de "farci", les passer dans la farine, réserver au frais au moins 30 minutes.

Faire revenir de tous côtés dans le corps gras choisi jusqu'à ce que les boulettes soient bien dorées.Puis les déposer sur du papier-chiffon pour qu'elles s'égouttent et perdent le maximum de gras

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



Saupoudrez d'un peu de persil, de cerfeuil voir d'herbes de votre choix (ciboulette, coriandre, fenouil etc..) dès que c'est cuit

SERVICE /

Servir avec une salade verte (du pourpier au printemps mais toute l'année avec un "mesclun", un mélange des salades du marché) voir une "insalata mixa" à l'espagnole (tomates+salade verte... et voir quelques olives diverses sauf bien sûr pour les "sans sel"!)

Sortez votre plateau de sauces et chaque convive optera pour la sauce qu'il préférera Mettez aussi à disposition votre sauce de salade à vous, si vos convives mangent la salade "à part"

NB : voyez aussi les "boulettes de tessou tomatees" de LVC

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Le jambon cuit : les "avec sel" trouveront chez leur charcutier un "talon" de jambon (en somme le reste du jambon quand le charcutier à découpé ses tranches de jambon à la machine . Rincez-le et frottez-le de bonne eau de vie (si vous y avez droit ou qu'il n'y a pas d'enfants) : c'est plus moelleux bien évidemment que des tranches !

Pour les "sans sel" utilisez n'importe quel morceau de porc à vous (côtelettes grillées, rôti au four, viande "fumée"...): une viande cuite qui est "sans sel" "marchera" parfaitement dans la recette

NB Vous pourriez même éventuellement utiliser des dessertes de table de d'autres viandes ou volailles sans problème !

(note 2) De la farine de blé va très bien mais donnez un peu plus de goût avec des "farines" moins "classiques", farine de châtaignes, de lentilles, de riz, de seigle, etc .. En plus du bon goût , pour les "sans gluten" ça marchera très bien avec les farines auxquelles ils ont droit!

(note 3) Pour le "grass", le corps gras de cuisson vous avez le choix : bien sûr avec le "cambajou", le jambon utilisez donc du "grass" du tessou, de la "sagina", de votre saindoux .

Vous pouvez bien sûr utiliser du beurre , du blanc de boeuf, les huiles "classiques" etc ... Pensez, dans les corps gras d'origine animale à mettre un peu d'huile pour éviter que le corps gras ne brûle et ne fabrique de l'achroleïne (cancérogène et donc dangereuse) à hautes températures

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans gluten", si il n'y en a pas dans votre poudre de Perlimpimpin à vous et utilisez pommes de terre ou farines à vous "sans gluten" et TVB !

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

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours TEL 06.18.42.92.03 la.vieille.chouette@wanadoo.fr

Pour les "sans sucre", il y en a bien sûr dans les farines mais un peu moins dans la pomme de terre alors optez pour cette version . Et roulez vos boulettes dans de la poudre de fruits secs : c'est sublime!

Pour les "sans sel" n'utilisez pas de jambon industriel bien sûr, n'utilisez que des viandes à vous . Comme la viande ne sera pas salée, le reste de la recette est bien pour vous alors profitez-en

Pour les "sans gras" , j'enfonce les portes ouvertes ! la viande de porc contient jusqu'à 20 % de lipides mais sachez que ce ne sont pas de "mauvais" gras pour plus de 60% d'entre eux . Dans votre cas remplacez par des viandes "maigres" de boucherie ou de la volaille . C'est plus "sec" mais c'est permis !

Pour les "sans gras" pas de friture . Posez-les sur un feuille de papier cuisson .Avec un pinceau, passez-leur juste un "film" gras pour que les boulettes puissent dorer sous le gril du four . Retournez-les à mi-cuisson . Je sais c'est pas pareil

mais vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A