



ROGNONS DE VEAU AUX EPICES

Un des abats du veau le moins connu mais qui vous recompensera de la peine que vous aurez pris pour le préparer !

Ingrédients :

un ou deux rognons (note 1)

scaroles catalogne italiennes

de la poudre de Perlimpimpin LVC

oignons (ou cebettes)

une suce LVC selon le service froid ou chaud des légumes

des tomates fraîches (note 2)

betterave rouge cuite

du "piquant" LVC

aulx (ou aillets selon saison)

Méthode :

Faire cuire le pointes" de catalogne à la vapeur quelques instants (fragile !) Les égoutter et réserver

Faire cuire la betterave selon votre mode habituel LVC (voir fiche) et la couper en tranches pas trop grandes et mais pas trop fines

Préparation des rognons : le seul point délicat voir la partie "technique"(note 1). Dès que vous avez fini vous essuyez soigneusement vos morceaux de rognons et pour ce faire vous pouvez même les laisser un peu "sécher" sur le linge où vous les avez roulés



Préparez le mélange d'épices comme d'habitude dans votre sac ou votre "boîte à farinage" (voir fiche)

Enfilez sur des piques en bambou alternativement un morceau de rognon, un morceau de tomates(note 2)

Badigeonnez les brochettes d'un mélange d'huile d'olive (vous pouvez ne pas en mettre) et des oignons ou cebettes et des aulx ou aillets soigneusement mixés (vous avez une crème qui a à peu près la consistance de crème fleurette)

Puis mettez vos brochettes dans votre "boîte à farinage" et assurez-vous qu'elles ont bien épicées partout Maintenez les au frais jusqu'au moment de la cuisson

Cuisson au barbecue l'été bien sûr , l'hiver?? à la "plancha" électrique ou tout bêtement sur une grille dans votre four bien bien chaud pour qu'elles soient "saisies" . Inversement je ne vous donnerais aucune instruction de cuisson : certains adorent les brochettes "au sang" (si vous percez le morceau de rognon il sort encore du jus rose) et d'autres préfèrent "le carbone 14" , des adeptes de l'égyptologie peut-être ?

Donc cuisson à **vos** goût .

Pour les légumes là aussi deux écoles :

une version "chaude" vous servez avec vos pointes de catalogue et vos morceaux de betteraves bien chaudes, vous posez la brochette dessus et vous accompagnez d'une sauce LVC "moutarde crémée" bien chaude et chacun assaisonne à son goût .

une version été , avec vos légumes bien frais , vous servez une vinaigrette allégée LVC (vinaigre de souci, huile d'oseille, jus d'orange et de citron frais , P.de P; et une pointe de hot-curry) et vous déposez votre brochette au sommet de cette gouteuse pyramide



NOTES TECHNIQUES

(note 1)

Soit vous avez un boucher-tripier exceptionnel et il vous livre des morceaux sans aucun filament de l'ancien "bassinnet", la masse "nerveuse" qui recueille l'urine et l'évacue soit ...

Soit vous vous y "collez" vous même ce que je vous conseille car vous serez plus sûre de votre travail .

Mais là il vous faut un excellent couteau bien pointu et bien fin (genre celui avec lequel une grand'mère a saigné tous ses poulets après l'avoir super-affuté sur le derrière d'une casserole de grès pendant ... quelques années) . Pour en trouver un ??? les brocantes de l'été ... ou le fond de stock du coutellier de la foire de Lunel où j'ai trouvé "le couteau" qui va bien !! bref un vrai outil qui se faufile sous les nerfs, les tendons, les os sans vous laisser derrière lui de la "bouillie pour les chats" Donc munie de votre engin, vous coupez le rognon en deux ; puis en morceaux (suivez la nature elle vous a préparé le travail !!! Vous "extirpez" toutes les parties blanc nacré et au fur et à mesure vous les mettez vos morceaux dans de l'eau vinaigrée et aromatisée (le vinaigre d'échalotte ou le vinaigre de thym LVC vont tout à fait bien pour cet usage) Ce travail terminé c'est quasi fini

(note 2) Si vous les trouvez optez pour des tomates ovales (type roma) certes plus sèches mais avec beaucoup de chair et peu de pépins

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " puisqu'il y en a pas dans les ingrédients . Mais Attention pour les épices n'utilisez que des "vieille chouette sans sel" !!

Pour les "sans gluten" ? même observation et tout va bien

Pour les "sans gras" ne mettez pas d'huile d'olives dans la marinade et attention à la sauce d'accompagnement moyennant quoi ce sera un plat parfaitement raisonnable pour vous . Pensez alors à faire des sauces avec juste du yaourt 0% fouetté à la place de crème bien sûr.

Attention si vous êtes au régime "sans sucre" préférez du rutabaga ou des courgettes à la betterave rouge qui est assez sucrée (jusqu'à 10 %) .

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A