



## LOU TESSOU

### CAILLETES AUX CHÂTAIGNES LVC

les caillettes aux châtaignes sont traditionnelles surtout dans les zones où poussent bien les châtaigniers ; Sous leurs frondaisons épaisses les ramasseurs finissent celles de l’an passé en écalant du bout du sabot les bogues de l’année qui brillent sur la mousse . Car si elles sont meilleures fraîches , ces “caillettes”se conservent parfaitement une fois confites en “boîtes” mais vous pourrez aussi les conserver parfaitement directement dans des “cacas” : elles seront justes un peu plus “sèches” ... mais bien sûre la méthode est la meilleure pour les “sans gras”

#### INGRÉDIENTS

pour 500 à 600 g de châtaignes crues

- |  |                            |
|--|----------------------------|
| - 200 g de foie de porc                  | - 200 g d'échine de porc   |
| - 100 g de lard gras                     | - 1 crépine de porc        |
| - Thym, et herbes séchées que vous aimez | - ail et échalotes au goût |
| - poudre de Perlimpimpin                 | - piquant LVC              |

#### MÉTHODE

Faire tremper la crépine de porc à l'eau “morte” (plus chaude que froide mais moins que tiède : comme le biberon des bébé en somme . Si vous ne sentez pas l’eau en versant de l’eau sur la partie intérieure de votre poignet, là où il est le plus sensible vous êtes parfaitement à la bonne température..

Fendre les châtaignes en allant d’un bord à l’autre de la lunule(partie claire rugueuse, trace de l’insertion du fruit dans la bogue) en passant par le petit “plumet” (le sommet du fruit, la trace du pistil séché) et les faire cuire pendant 30 à 40 mn dans une grande quantité d'eau (si possible salée mais ça marche quand même sans sel, pour les “sans”).Traditionnellement on ajoute une bonne cuillère d’huile à l’eau pour assouplir la peau : ça facilite l’épluchage. Laissez-les dans l’eau jusqu’au moment de l’épluchage . Égouttez-les une par une et épluchez-les au fur et à mesure . Assurez-vous de la juste cuisson car vous allez les écraser partiellement à la fourchette

NB : J’ai quand même un “truc “ pour le cas où vous ne trouvez plus de châtaignes fraîches, pour une fois, hors saison voyez le rayon frais de votre “légumier” favori : il a sûrement des châtaignes (ou des marrons) “sous vide” . Vérifiez car en principe ils n’ont pas ni sel ni produits de conservation . Et ils marcheront parfaitement hors saison

Faire revenir à feu vif les viandes (foie et échine) coupées en gros dés dans un peu de corps gras (note 1) puis hacher le tout . Coupez en petits cubes très fin le lard gras dur . Bien mélanger le tout .

Si vous aimez ajoutez un fin hachis d’ail et échalotes selon vos goûts . Assaisonnez de thym mis en poudre ainsi que des herbes que vous aimez . Ajoutez poudre de Perlimpimpin et piquant LVC

:

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

Vérifiez votre assaisonnement avec votre “[potiot à tester](#)” ou votre “[cuiller à tester](#)” voir les fiches LVC

Vous avez la possibilité d’ajouter les châtaignes de deux façons :

Écrasées bien fines et mélangées à votre mélange les caillettes seront uniformément parfumées dans chaque caillette

Si vous n’en mélangez qu’une partie écrasée et que vous rajoutez des châtaignes entières la farce ne sera pas uniforme et vous aurez des bouchées différentes sous la langue Les deux solutions sont différentes mais excellentes :à vous de choisir.

Couper des morceaux de crépine de la taille d'une main. Y déposer des boules de farce de la grosseur d'une reinette . Selon la solution choisie au dessus, la seconde est peut-être plus “artisanale” puisqu’elle vous permet de répartir les fruits au fur et à mesure dans chaque nouvelle caillette

Bien refermer soigneusement car la viande doit être bien enfermée dans la toile, dans la crépine .

NB : Un “truc “ plus facile : posez un morceau de crépine sur un ramequin déposez votre boule de farce et refermez la crépine sur le dessus: La quantité contenue dans chaque boule sera plus régulière

Serrez raisonnablement car la chair risquerait de “s’étirer” à la chaleur et donc d’“esclapat” lors de la cuisson

Disposer chaque caillette dans un plat à gratin (si possible en grès pour une cuisson plus régulière) **PLACEZ LA FERMETURE DE LA TOILE DESSOUS** afin que vos “boulettes” ne s’ouvrent en cuisant car la “toile” se contracte autour de la farce

N B : Pour “démarrer” la cuisson, versez au fond du plat la valeur d'un demi-verre d'eau., voir d’un mélange eau+vin blanc ... ou d’un bon “bulhon” de la vieille chouette au choix.



Faire cuire à four moyen plutôt chaud de 40 à 45 mn selon la taille des vos caillettes . Vérifiez la cuisson comme d’habitude avec une brochette de bambou ou une aiguille à tricoter : il ne doit plus y avoir de jus qui sourde de votre piqûre . Sinon laissez un moment dans le four éteint sous une feuille d’aluminium si vous craignez un “coup de feu”

## SERVICE

Deux grandes options :

Chaudes à accompagner éventuellement d’une sauce faite en déglaçant le plat avec un vin doux , du bon “boulhon” ... voir rien qu’un peu d’eau après avoir vidé l’excédent de gras . Servez accompagnées d’une salade verte où des châtaignes grillées au feu de bois encore tièdes et quelques cerneaux de noix devraient faire merveille

Froides , tranchées sur du pain de seigle grillé et très légèrement “moutardé” de sauce moutarde de LVC (voir fiche) en compagnie d’une salade verte aux lardons avec sauce aurore ne devrait pas vous décevoir

et improvisez donc un “Mac-machin” pour un gourmand affamé qui ne rêvera plus que de vos “pan farcit”.: un risque tous ses copains vont envahir votre cuisine!

## CONSERVATION :

VOIR PAGE SUIVANTE

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

Lorsqu’elles sont cuites vos “caillettes” peuvent attendre au frigo deux jours , voir “sous-vide” plusieurs jours toujours au frigo

Et sous vide elles attendront au congélateur aussi longtemps que votre gourmandise ne viendra pas les y chercher !!!



Pour une conservation encore plus longue optez pour une stérilisation dans des “cacas”, des petits bocaux individuels selon la méthode habituelle des stérilisations

Vous pouvez les ranger une par une dans des petits bocaux pour les stériliser. Mettez-les le “dessous” (dans le plat de cuisson) sur le dessus dans votre “boîte” toujours selon le même principe le poids de la caillette empêche la farce d’ouvrir la crépine .

Ce sera plus facile à démouler lorsque vous voudrez les utiliser et le “jus” nappera superbement le dessus lors du service .

A stériliser classiquement (**3 heures par sécurité puisqu’il y a de la viande** )

NB : Ca marche dans ces cas là même sans la crépine pour les “sans gras”. C’est moins “joli”... mais vous vous régalez toute l’année !

Sur la photo de droite la coupe d’une caillette montre qu’on a utilisé de la viande pas trop hachée et que la chair est parfumée de beaucoup d’ “herbes” . Les châtaignes sont ici utilisées en partie “entières” et on les voit bien “à la coupe”



Ce mode de préparation “rustique” est aussi esthétique que goûteux car les éléments gardent mieux leur “personnalité” mais leur mariage sur le palais est des plus réussi

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) avec un peu de lard juste fondu au moment ... si vous n’avez pas encore “fondu”le tessou

(note 2) .Si vous voulez accentuer le parfum d’ail et échalote écrasez-les moins fins et faites les “revenir” quelques secondes dans le “jus” de cuisson des viandes

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème : si vous n’en mettez pas !!

Pour les “sans gluten” tout va bien c’est permis

Pour les “sans sucre” certes il y a plein de sucres (48 % environ) dans les châtaignes et malheureusement un I.G de 60 ce n’est certes pas neutre pour vous !! A l’arrivée vous n’avez quand même que qu’autour de 40 % dont vous devez tenir compte dans vos décomptes journaliers

Pour les “sans gras” n’utilisez pas de gras pour la cuisson des viandes et des aromates qui peut parfaitement être supprimée . Vous pouvez les faire griller sous le grill du four pour leur donner un goût de “rôti” .

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

Vous pourrez même alors enlever une partie du “gras” qui sera sorti de la viande lors de sa cuisson  
Mettez un maximum *de viande maigre* (filet, de l’échine très maigre) et évitez le lard gras remplacé par du lard maigre dont vous enlevez la couche de gras du dessus . Il vous faut “oublier” la crépine . Vous pouvez utiliser dans ce cas de la feuille d’aluminium . Après vous laissez refroidir les ccaillettes pour qu’elles se “figent” bien . Développez-les . Rangez les sans qu’elles se touchent tout à fait et faites les dorer sous la grill du four .

Bien sûr, si vous les mettez en “boîtes” aucun souci puisque vous n’avez pas besoin de crépine !  
Certes, ce n’est pas régime absolu mais vous n’avez plus qu’autour de 15 % de lipides . Tenez-en compte pour le reste de votre menu ..!

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

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