TESSOU

CAMBAJOU FUMÉ, FÈVES ET POIREAUX

Un plat d'hiver avec des fèves sèches certes mais avec des fraîches au printemps c'est particulièrement délicieux
Et bien sûr c'est encore meilleur avec du vrai "cambajou fumat de votre "tessou" à vous" !

INGRÉDIENTS :

votre jambon fumé à vous donc (note 1)
des fèves (note 2)
persillade LVC (voir fiche)
huile de hibou en colère et/ou potion du diable
Perlimpimpin pour les "sans sel"
ail, échalote, oignon (note 4)
des poireaux (note 3)
un corps gras (note 5)
poudre de fumage de LVC

MÉTHODE:

Les fèves :(Note 2)

Pour les fraîches, vous avez la possibilité d'utiliser que les graines ("dépéluquées" ou non comme vous voulez) ou l'ensemble des gousses coupées en "galopins" (voir fiche « contenders en galopins ») , selon vos goûts et l'état de vos fèves . Bien sûr, il est évident que les goûts varieront avec le produit de base utilisé.
Pour les sèches, dont la peau reste dure lors de la cuisson (même après une cuisson longue) … préférez, si vous en trouvez, des fêvettes toutes prêtes, sans tégument à enlever et qui n'ont pas besoin de trempage
Dans le 1er cas, prévoyez une cuisson "immédiate" tandis que pour les sèches il vous faut prévoir un trempage des graines, surtout pour les grosses qui nécessitent un "pré-trempage" pour les "dépéluquer" dans un premier temps (sinon, cuites avec leur peau, certes elles se "déferont" moins mais elles risquent d'être dures même après une longue cuisson). Puis les re-tremper avant cuisson

Les poireaux : (note 3)

Certains vous diront de ne pas utiliser le "vert" des poireaux : quelle erreur : c'est le meilleur !
Bien sûr, s'il s'agit de poireaux en fin de saison, faites bien attention qu'ils "n'aient pas le bâton". Encore qu'au début, lorsque la tige florale commence juste à monter, elle est souvent très tendre et pas forte du tout . Vieille, elle devient très dure et est alors incomestible ! Vous la repérerez facilement : elle a été coupée et apparait un milieu des feuilles comme un "cierge" coupé !!! Écrasez entre deux doigts et vous voyez tout de suite si elle est chanvreuse : dans ce cas : à éliminer … Et soyez strict sur le vert : n'utilisez que le "vert" tendre, pas chanvreux : ça risquerait même de s' "envenimer" à la cuisson

Maintenant après les avoir lavés bien soigneusement selon votre méthode habituelle (voir fiche nettoyage des légumes)) vous pourrez les couper en biseau en tranches très fines :vous obtiendrez des rondelles qui se "déferont" en lamelles à la cuisson (c'est préférable avec les fèves fraîches)
Si vous ne voulez pas trouver des lamelles, vous pouvez couper les fûts des poireaux en longueur puis vous les couperez en travers : vous aurez alors des petits carrés plus ou moins fins selon la largeur des bandes de fût et la largeur de vos "rondelles" (c'est préférable avec les sèches)

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

C'est juste une question de "présentation" et de "mâche" futurs : mais le goût de l'ensemble du plat sera le même .

Aromates :(note 4)

Épluchez et coupez les échalotes et/ou les oignons en petits morceaux (voir fiche si vous ne vous rappelez pas tout à fait) . Vous en aurez moins besoin que d'habitude car le poireau (un "cousin") donnera beaucoup de parfum même utilisé seul
Pour l' ail, je vous conseille de l'écraser au mortier : il donnera tout son parfum mais on ne le retrouvera pas

Le CAMBAJOU :

J'ai utilisé ici une tranche de cambajou fraîche laquelle j'avais fumée selon la recette habituelle de LVC . Voyez les fiches du fumoir de LVC , de la saurisserie de LVC ou celle de la dinde fumée mode LVC .
Elle aurait pû être conservée selon la méthode habituelle "sous-vide" mais cela aurait parfaitement marché aussi avec du cambajou fumé "sous-vide" **et** congelé . Dans ce cas vous pouvez même, l'utiliser directement tout congelé en l'enfouissant **dès le début** dans le jus et dans les verdures : il se réchauffera à coeur en même temps que les légumes cuiront et ainsi ils échangeront leurs arômes sans problème. Comme le cambajou est déjà cuit tout sera "fondant" en même temps

MONTAGE :

Faites revenir dans de la bonne "sagine", le bon gras l'ensemble de vos aromates coupés fins , puis ajoutez les poireaux . Laissez "revenir" jusqu'à un joli "dorage".

Ajoutez les fèves et couvrez d'un bon "boulhon" de LVC . Assaisonnez de persillade LVC (voir fiche) . Poudrez de poudre de fumage de LVC et de Perlimpimpin pour les "sans sel" Et GOÛTEZ.
AJOUTEZ quelques gouttes de huile de hibou en colère et/ou potion du diable. ATTENTION c'est très fort !!! Mélangez bien et GOÛTEZ chaque fois avant d'en rajouter . Méfiez-vous l'intensité du goût "arrive peu à peu"

Si vous avez des fèves fraîches - que les graines (photos au-dessus) - ou des "galopins" ce sont des légumes tendres et ça cuira vite . Donc vous pouvez enfouir votre cambajou dans la cocotte, couvrez et laissez mijoter "a pitchoun foc" (à petit feu) le temps nécessaire pour la cuisson des fèves
Comme la cuisson dépend exclusivement de la dureté de vos légumes à vous, il vous faut surveiller !

Pour les fèves sèches ???

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

fèves sèches ?? : pour les grosses, trempées à l'avance, faites les pré-cuire dans du "boulhon" de LVC : on met les légumes égouttés dans le boulhon froid et on porte à ébullition . Lorsque les fèves commencent à devenir tendres, égouttez dans une passoire le jus et joignez aux aromates et poireaux bouillant vivement . Laissez prendre une bonne température et introduisez le Cambajou. couvrez et laissez mijoter "a pitchoun foc" le temps nécessaire pour la cuisson des fèves et de l'ensemble des légumes . Surveillez mais rassurez-vous, si nécessaire : "Ça" peut attendre pour le service !

Comme la cuisson dépend exclusivement de la dureté de vos légumes **à vous** il vous faut surveiller !

LE SERVICE ??

Ma cocotte est bien vieille, vous l'avez vu sur la photo, mais si vous avez la chance d'en avoir une, surtout utilisez-la : la formule célèbre le dit bien:

"Es dins las bielhas toupinas que si fa la boun soupa" :

" C'est dans les vieux pots qu'on fait la bonne soupe"

Donc, servez dans la cocote de cuisson avec un petit Fronton . Pour les "affamés" chroniques prévoyez quelques "pans goussés" que vous mettrez au fond des écuelles chaudes dans lesquels vous servirez vos convives . Mais même avec des "mangent-rien", ne prévoyez pas de restes pour le lendemain !!!

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) "Lou cambajou fumat" que vous avez fabriqué lors de la "fête du tessou" est évidemment le meilleur. S'il ne vous en reste plus mais qu'il vous reste de la ventrêche fumée ce sera tout aussi bien, même peut-être même meilleur car ce ne sera jamais sec…
Á défaut, utilisez du rôti d'échine ou d'épaule pré-cuit : un excellent moyen d'utiliser un "reste"! Et s'il a été cuisiné "fumé" ce sera … presque pareil car ce qui est intéressant c'est le goût de "fumé" que va transmettre votre viande à l'ensemble du plat .

(note 2) Les fèves ? Bien sûr, il est évident que les goûts varieront avec le produit de base utilisé. Selon la saison vous utiliserez des fèves sèches en hiver ou comme sur les photos, ici, des fèves fraîches "dépéluquées" .
Si vous avez des jeunes fèves vous pouvez non seulement utiliser les graines avec leur tégument mais vous pouvez même couper l'ensemble de la gousse en "galopins" (voir fiche « contenders en galopins ») : c'est très goûteux… mais vous n'en ferez guère qu'une fois dans la saison car ça pousse très vite et, grosses, les gousses sont vite inutilisables ainsi .
Pour les sèches, dont la peau reste dure lors de la cuisson (même après une cuisson longue) … préférez, si vous en trouvez, des fêvettes toutes prêtes, sans tégument à enlever et qui n'ont pas besoin de trempage . Il est évident que les couleurs du plat seront différentes ainsi que l'aspect (vert avec les graines fraiches, brun avec les graines sèches) ainsi que la consistance (encore plus ou moins "croquant" avec les graines fraîches et plutôt une consistance de "compotée" pour les sèches)

(note 3) Les poireaux : cette recette sera encore plus fine au printemps avec des poireaux très jeunes … ou plus subtile encore avec des poireaux sauvages, des "poireaux de vigne"… si vous en trouvez pendant vos promenades … ou qu'ayant un vieux jardin il y a un coin où il pousse une ou deux belles touffes au printemps

(note 4) . Oignons et échalote . J’aime bien dans ce plat le goût des échalotes mais vous pouvez utiliser que des oignons ou les deux sans aucun problème . Un peu plus de goût avec l’échalote ...

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

Pour l’ail, si vous en avez du frais de qualité écrasez-le au mortier : il apportera son parfum mais on ne le trouvera pas sous la langue. Là encore, au printemps, utilisez de l'ail des ours ou des "ailhets", les subtiles repousses de vos vieux aulx ,

(note 5) le " corps gras" utilisé pour faire "revenir" les aromates et les légumes s'impose d'office de la "sagine", du "grass" de notre tessou bien sûr !
Mais pour les "sans gras", faites "fondre" aromates et légumes dans une "cocotte" à FAO ou dans une jatte recouverte d'un film étirable avec quelques gouttes de "boulhon" de LVC : et ?? forcement c'est pas gras !!!

NOTES DIÉTÉTIQUES

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

Pour les “sans gluten” c’est pareil aucun souci avec **"vos"** épices testées

Pour les “sans gras” ! Certes le tessou… c'est gras . Ignorez le "gras" (facile à éliminer: il se voit!) avant d'enfouir la viande dans les légumes . Le "maigre" en lui-même ne contient que 10 à 15 % de lipides selon l'élevage de l'animal . Donc comptez le maximum par sécurité dans votre décompte journalier . Pour la cuisson des aromates et légumes voyez (la note 5) et votre plat devient … "régime"...ou presque

Pour les “sans sucre” Attention , les fèves sèches contiennent beaucoup de sucre (jusqu'à 15 % !) et son indice glycémique est de 63 : ce n'est pas pour vous . Quant aux fraîches l' I G est encore de 40 à 50 selon les sources … alors si ce n'est pas aussi dangereux pour vous c'est quand même pas "régime" . Donc soyez raisonnable sur la quantité préférez le jambon aux légumes …dont vous aurez quand même le bon goût

et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A