



CHOUX et SAUCISSES

Chouette “Caoulet” et ses saucisse de châtaignes

Ingrédients :

un joli petit “caoulet”= chou (note1)
persil frais
poudre de Perlimpimpin
soupe de “rabis” = fanes diverses

saucisses de votre “tessou”=cochon(note 2)
persillade LVC
piquant LVC
un bouquet de persil haché

Méthode:

La veille préparez une bonne soupe de “rabis” et mettez cuire dedans en même temps soit le coeur d’un chou entier, soit comme moi un de ces petits “caoulet” tout tendre de début de saison , tout rond, serré comme un poing rageur ... et tendre tout plein . Profitez-en la saison ne dure pas !

Dégustez votre soupe mais ne touchez pas au caoulet que vous laisserez refroidir bien à l’abri sous un film étirable dans une jatte de verre pour qu’il garde son goût et son parfum ... sans tout embaumer autour de lui pour autant . Soyez sage de garder à part un bol de bouillon de votre soupe .

Le jour même, sortez de votre congélateur un paquet de vos saucisses “à vous” . Ici j’ai choisit des saucisses aux châtaignes mais vous pouvez opter pour des “diots” (les saucisses au chou de Savoie ... ou de votre “tessou” à vous !) , des saucisses au foie ou des saucisses fumées mais sachez que la technique appliquée ici , si elle peut être utilisée avec des saucisses fraîches, marche mieux avec des saucisses congelées .

Rincez les au sortir du sac “sous vide” et vérifiez que les bouts des saucisses sont bien ouverts . Sinon enlevez la ficelle avant de les déposer dans une sauteuse . Remplissez à moitié d’eau **FROIDE** puis complétez avec du bouillon de votre soupe d’hier **FROIDE** aussi . Et mettez au feu à petit bouillon au début .



cuisson du “caoulet” dans la soupe de fanes



les saucisses baignent dans le bouillon



ajoutez chou et saucisses sans oublier le persil !

Au bout d’un moment , la”peau” (le boyau) de la saucisse devient blanchâtre et semble se “détacher” de la chair intérieure . Tout va bien . Retournez-les doucement pour qu’elles se “décongèlent” peu à peu et la cuisson va gagner l’intérieur . La “cuisson” de tous les côtés à la fois dans le liquide permet au boyau de rester “élastique” et de ne pas éclater !

Ajoutez alors votre chou coupé en quartiers et le “jus nécessaire pour mettre l’ensemble “à couvert” juste . Ajoutez votre persil haché

Montez le feu à bons bouillons . Et surveillez , tournez de temps en temps et de petites piqûres avec une “épingle à chapeau” vous assurerons de la cuisson des saucisses qui de plus n’éclateront pas, même si peu à peu elles ne “trempent” plus dans le bouillon : Vérifiez l’assaisonnement .

Lorsqu'il ne restera dans votre sauteuse que juste assez de sauce parfumée pour un service impeccable, vous n'aurez plus qu'à porter le poêlon à table (pour que ça reste chaud : c'est indispensable de manger cela bien bien chaud



NB Vous pourrez porter quelques tranches de pain de campagne grillées et légèrement aillées : cela risque de ne pas déplaire à vos convives !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Choisissez-le bien sur d'une taille compatible avec votre appétit mais contrairement à l'habitude ne lui creusez pas le trognon si vous en coupez facilement les feuilles .

Sinon ?? S'il vous semble "chanvreux" à la coupe de la tige, enlevez lui le coeur mais dans ce cas pliez-le dans une "chaussette de cuisson" LVC sinon il risque de se défaire dans la soupe . Or vous ne devrez le couper en morceaux qu'au moment de le cuisiner avec les saucisses .

(note 2) Toutes les saucisses "marchent" dans cette recette mais surtout comme on utilise des saucisses congelées qui éclatent encore plus facilement , cette façon de les cuisiner évite bien des déboires
En plus, comme nous utilisons des "saucisses maison" , très peu grasses et bien sûr "sans sel" , cela ouvre notre "cuisinée" même aux "sans gras" ! ... ou presque

NOTES DIETETIQUES

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

Pour les "sans gluten" vous avez même le droit d'en reprendre !

Pour les "sans gras" ! Voir la (note 2) bien sûr les saucisses sont un peu grasses mais comme vous les avez faites vous même vous avez pu parfaitement les faire qu'avec des morceaux très maigres et les "alléger" avec des légumes ou des fruits ... Même si ce n'est pas tout à fait "régime" ça y ressemble beaucoup ! Voyez pour une occasion exceptionnelle ... à ne pas renouveler bien sûr !

Pour les "sans sucre" surtout pas de saucisses aux châtaignes pour vous car la châtaigne contient plus de 42 % de sucres !! Bien sûr il y a du sucre dans ces petits choux d'été nouveaux mais si vous êtes raisonnable sur la quantité il n'y a que 5% de sucre dans le chou Tenez en compte pour vos calculs journalier et tout ira ... presque bien . Sinon remplacez le chou par des bettes cardes c'est pas mal non plus avec une saucisse de Toulouse classique

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