



CHOUETTES « HÂCHOUX » et « GALOPINS DE COCOS »

Que les choses soient claires , pour le puristes du "tartare-boucher", ça ne sera jamais de la viande crue ! Mais, relisez la recette des [«hâchoux de LVC»](#) . Vous allez quand même vous regaler. pourvu que vous ayez trouvé quelques beaux «cocos» ... Je sais, hors saison, ils sont souvent venus à vous du pourtour de la Méditerranée: c'est pas «locavore» . À moins, qu'en saison, vaillamment vous ayez mis à l'abri, «sous-vide» dans votre «coffre-à-trésor-congélateur» ou en «boîtes», vos haricots du jardin : ça sera ecore plus vite fait ... et surtout vous aurez tout sous la main ... pendant les jours difficiles que nous traversons ...

INGRÉDIENTS :

des [«hâchoux de LVC»](#) à vous
de l'oignon, de l'échalote et de l'ail.(note 2)
persil, ciboulette, herbes du jardin(note 3) **et/ou**
piquant LVC **et/ou** "[huile hibou colere et potion diable](#)"

Des haricots « cocos » plat (note 2)
épices de votre choix .(note 4)
[poudre de Perlimpimpin pour les « sans sel »](#)
de la farine et un corps gras de votre choix

MÉTHODE :

Les « galopins de cocos »

Pendant que vous les préparerez (ou que vous les sortirez de votre « congélateur-coffre-aux-trésors ») et qu'ils cuiront, vous préparerez vos hâchoux

Préparation ? : On ne peut plus simple . Rincez vos haricots . Les sécher . Les équeuter des deux côtés puis les couper « en galopins » (voir la fiche des [« contendres en galopins »](#)) . Pour la cuisson ? Suivez la fiche c'est pareil pour tous les haricots verts .

N.B : Vous pouvez éventuellement dès qu'ils sont cuits à votre goût (pour le coup d'oeil), les égoutter et aussitôt les plonger dans de l'eau glacée où vous avez dissout un peu de bicarbonate de soude : ils restent plus verts

Les « hâchoux »

Si vous n'avez pas de « hâchoux » (ou de saucissonnays) dans votre coffre au trésor, sortez vite la fiche et fabriquez vos « cochonnailles » ou vos « boulettes » selon la viande dont vous disposez en suivant la recette des [«hâchoux de LVC»](#)

Roulez vos hâchoux dans de la farine, tamponnez-les pour bien la faire adhérer et aplatissez les bien avant de les cuire : ils vont « gonfler » et s'arrondir au centre !



Faire fondre, comme ici de la « sagine »(du gras de tessou), mais vous pouvez prendre de la graisse de canard ou d'oie bien sûr ... voir du beurre, amis « nordistes » sans problème .

T.S.V.P >>>

Ajoutez simplement un « pitchoun » d'huile : ça augmente la température de cuisson sans que la matière grasse puisse se décomposer et fabriquer de l'acroléine (mauvaise pour le goût et mauvais produit pour votre santé!)

Faites les suffisamment dorer s'il s'agit de vrais « hâchoux » ou « saucissonnays » de Tessou car vous le savez le cochon ça se cuit « à coeur », à fond , et par sécurité mais surtout pour le goût : il faut que ce soit cuisiné avec « tendresse » et amour Nah !.

N.B : Vous pouvez aussi les faire cuire sur la braise : vous les tassez bien mais vous ne mettez pas de farine car elle « brûlerait » aussitôt)

De même, vous pouvez utiliser de la poudre de Perlimpimpin pour les « sans sel » mais laissez un peu reposer la viande avant cuisson : pour que les herbes soient suffisamment « réhydratées » par le jus de viande pour qu'elles « cuisent » mais ne brûlent pas .

TOUJOURS BIEN « ÉGOUTTER » VOS VIANDES SUR DU PAPIER-CHIFFON AVANT DE LES UTILISER POUR QU'ELLES SOIENT LE MOINS GRASSES POSSIBLE

MONTAGE :

Si nécessaire , remontez vos « galopins » en température : tout doit être chaud

Préparez une petite tomatée légère de LVC sur laquelle vous déposerez vos galopins . Ou bien arrosez-les tout simplement d'un très bon beurre fondu avec un peu de citron

Si vous y avez le droit , mettez deux demi-olives noires sur vos hâchoux (ou un morceau de pruneau pour les yeux) un de vos petits biscuits (ou une croustille) triangulaire pour le bec . Dans des feuilles de laurier, découpez des pattes



Ça y est , vous avez de « chouettes hâchoux » et leurs galopins ! Et régalez-vous !

NOTES TECHNIQUES :

(note 1) Ici vous pourrez utiliser la fiche des hachoux sans problème, mais pensez, si vous les faites maintenant que vous pouvez les « corser » un peu plus car les cocos sont plutôt doux ... ou voyez plus bas la (note 4)

note 2) Choisissez bien sûr les bulbes que vous préférez . L'essentiel est qu'ils soient de bonne qualité gustative et que vous les coupiez bien finement

(note 3) Si vous avez la chance d'avoir un "coin herbes fines" au potager ou dans le bac de votre terrasse usez et re-usez de ces herbes là car

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

... fraîches cueillies elles dégagent tous leurs arômes sans être obligé de mettre le même poids herbes que de viandes pour que ça ait du goût ! Pensez qu'en une heure une plante perd 30 à 50 % des essences aromatiques qui s'évaporent !

note 4) Choisissez les épices que vous aimez . Comme vous avez fait vous même votre poudre de Perlimpimpin et votre piquant LV C ils peuvent parfaitement suffire .

Pensez néanmoins à "[huile hibou colere et potion diable](#)" : attention c'est «fort», même très fort mais ça donnera du «relief» à votre plat car le cocos sont très doux

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes on'en a pas mis !

Pour les « sans gluten" pas de problème avec de la farine «sans gluten» (châtaigne, fécule de pomme de terre, lentilles roses, riz, etc ..) . Vous n'en avez plus ?? Sortez vos « moulins de LVC » et le tour est joué !

Pour les "sans sucre" Il y a des traces d'hydrates de carbone dans les plantes mais c'est négligeable . Profitez de cette recettes avec vos commensaux entoute bonne conscience !!...

Pour les "sans gras" bien évidemment vous ne pouvez guère utiliser des « hâchoux » car c'est vrai le cochon c'est gras .

Faites-les avec du blanc de volaille (dinde, poulet) ou du veau : c'est plus fade et plus sec mais vous pouvez ajouter plus de légumes et d'aromates pour améliorer le « moelleux » . Vous pouvez même les faire cuire à la braise, (voir au four) en papillote pour qu'ils gardent leur 'jus ».

Tomatée LVC pour les légumes pas de beurre fondu bien entendu ! . Mais vous pouvez mettre un peu de citron dans la tomatée pour l'aciduler « au goût » . Je sais, c'est pas pareil mais

vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A