



## CHOUETTES «SAUCISSONAYOUS » de LVC

Une recette de la vieille chouette qui vous permettra de profiter toute l'année d'une recette de la « fête du Tessou » , pourvu que vous puissiez trouver un « vrai charcutier » qui vous permettra d'avoir toute l'année la viande de base et ... de l'épipoon, cette membrane qui enveloppe les viscères, bref de la « toile », de la « toilette », de la « crépine » de porc . . Certes quasi introuvable car il y en a qu'une par cochon et elle est utilisée pour mille recettes charcutières, des fricandeaux aux divers pâtés au four . Mais en dehors de cette course au bon produit vous aurez une recette simple, assez vite faite et personnalisable à l'infini

### INGRÉDIENTS :

de la viande pour chair à saucisse (note 1) de la « crespina », de la « teleta » (note 2)  
de l'oignon, de l'échalote et de l'ail.( note 3) épices de votre choix .(note 5)  
persil, ciboulette, herbes du jardin(note 4) **et/ou** poudre de Perlimpimpin pour les « sans sel »  
piquant LVC **et/ou** "huile hibou colere et potion diable"

### MÉTHODE :

#### Les « saucissonayous »

Préparez la crépine : vous la rincez puis faites-la tremper dans de l'eau tiède où elle vous attendra

Dans un premier temps, hachez avec la grosse grille de votre hachoir , vous savez celui que vous avez récupéré dans le grenier de Mamy ... ou dans un vide-grenier, celui qui nécessite l'aide d'un « accessor » pour tourner la manivelle !! Il hache la viande, il ne «l'échareugne» pas (ne l' «escrabouille» pas, n'en fait pas de la charpie!)

Si votre charcutier doit vous la préparer pensez à la lui demander « nature » : il n'y aura ni sel, ni épices ainsi vous l'assaisonerez à votre goût !

Maintenant préparez le mélange de l'oignon, de l'échalote et de l'ail.( note 3) ainsi que persil, ciboulette, herbes du jardin (note 4) lesquels seront tous hachés plus ou moins fins à votre goût .

C'est à ce niveau qu'éventuellement vous pouvez ajouter tous les éléments qui vous plairaient :  
des viandes ( du foie, des « fritons », de la « marmada » , de la volaille hachée, etc ...)  
les aromates et légumes (voir fruits comme les châtaignes) qui vous plairaient  
les épices de votre goût . Revoyez la fiche « orgue à épices de LVC »  
et même pour les amateurs des alcools (Armagnac, genièvre, gniolle de pays, vins doux) etc ...

Mélangez le tout bien soigneusement avec les mains gantées (ou tout simplement lavées à fond, javellisées ,séchées et essuyées avec un torchon stérile) car c'est le meilleur des outils : il vous permet de « sentir » les choses

Lorsque vous avez une « farcà » bien homogène le plus dure est prêt

Sortez votre « crépina » de l'eau et étirez-la sur un linge bien propre . Vous y découperez des morceaux rectangulaires que vous allez faire de « saucissonayous » . Dans vos mains vous former un « boudin » avec une boule de votre hachis que vous serrez vigoureusement dans vos mains .

**T.S.V.P – >>**

Posez votre « boudin » au bord d'un des rectangles de crépine . Roulez-le tout sur lui-même en rabattant les bouts pour que l'ensemble forme un superbe « cigare », un « cohiba » qui ne vous fera pas mal aux poumons !!



Comme vous allez faire cuire sur le grill vos « saucissonnays » surtout à feu **doux**.

Pensez dès qu'il y aura du gras sur votre grill, pensez à le vider pour que vos « bébés » ne « trempent » pas dans la graisse : c'est pas une friture !



Tournez-les doucement avec une spatule en silicone pour ne pas risquer de les percer, voir déchirer la membrane

Faites les suffisamment dorer vos « 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 !.



Sur la photo,les saucissonnays sont servi avec de la « choucroute » de radis noirs mode LVC et vous voyez qu'ils sont bien bien cuits à coeur. Mieux vaut trop que pas assez !!

**T.S.V.P – >>**

N.B : Vous pouvez aussi les faire cuire sur la braise. Vous pouvez les rouler dans 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 suc de viande pour qu'elles « cuisent » mais ne brûlent pas .

Si vous n'êtes pas sûr de la force de la braise de votre barbecue, mettez-les dans une feuille d'aluminium en papillote . En fin de cuisson vous jetez la graisse contenue dans la papillote et les « déballerez » pour les finir de dorer :

TOUJOURS BIEN « ÉGOUTTER » VOS SAUCISSONAYOUS SUR DU PAPIER-CHIFFON  
AVANT DE LES UTILISER POUR QU'ILS SOIENT LE MOINS GRAS POSSIBLE

### NOTES TECHNIQUES :

(note 1) de la viande pour chair à saucisse plus ou moins grasse à votre choix . Pour moi, j'utilise en même quantité de la « ventrêcha » et de « l'esquina » ( Dites : ventécho et sekino ) soit du lard pas trop gras et de l'échine qui est, elle toujours entrelardée . Bien sûr lors de la fête du Tessou, l'échine devient plutôt de la « coppa » (échine séchée, un délice) mais en temps ordinaire vous en trouverez chez tout bon boucher

(note 2) La « crespina » est difficile à trouver alors commandez-la d'avance (parfois il vous faudra une bonne semaine car si elle est vendue en début de semaine (mardi ou mercredi le plus souvent) il faudra attendre la prochaine livraison la semaine suivante chez votre charcutier

(note 3) Choisissez bien sûr les bulbes que vous préférez . L'essentiel est qu'ils soient d'une bonne qualité gustative et que vous les coupiez bien finement ... mais pas de la purée quand même !!

(note 3) Si vous avez la chance d'avoir un "coin herbes fines" au potager ou dans le bac de votre terrasse usez et usez, que dis-je abusez de ces herbes là car pensez qu'en une heure une plante perd 30 à 50 % des essences aromatiques qui s'évaporent ! Alors, fraîches cueillies elles dégagent tous leurs arômes sans être obligé de mettre le même poids herbes que de viandes pour que ce soit très parfumé !

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

Pensez néanmoins à "[huile hibou colère et potion diable](#)": ATTENTION c'est «fort», même très fort alors méfiez-vous car à la cuisson les arômes sont renforcés

### NOTES DIÉTÉTIQUES

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

Pour les « sans gluten » pas de problème avec des épices vérifiées

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

Pour les "sans gras" bien évidemment vous ne pouvez guère utiliser des «saucissaunayous» 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, voir un peu de votre « fraîcheur » pour améliorer le « moelleux » .

Vous pouvez de même les faire cuire à la braise, (voir au four) en papillote pour qu'ils gardent leur « jus ». Je sais, c'est pas pareil mais

vous connaissez ma formule :

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