



AMBE LOU TESSOU

GALOPINS de COCOS, PANAIS et “LOU TESSOU”

Une recette qui combine des légumes anciens et du “tessou” à la mode LVC pour une cuisinée simple à partager avec des amis ... avec plaisir

INGRÉDIENTS

Échine fumée mode LVC (note 1)
cocos verts “d’Espagne”(note 2)
persillade LVC
piquant LVC

lard maigre fumé mode LVC (note 1)
panais (note 3)
poudre de Perlimpimpin

MÉTHODE

ÉCHINE et LARD FUMÉS

Vous utiliserez des tranches d’échine fumée et des tranches de lards que vous aurez fumés vous même avec l’aide des fiches de LVC par exemple :

PANAIS

Soit cuits à la vapeur , soit au FAO selon la méthode LVC vous le couperez en cubes et le ferez sautez avec une bonne persillade LVC, assaisonnez de poudre de Perlimpimpin et de piquant LVC

COCOS VERTS D’ESPAGNE

Voyez la (note 2) . Vous coupez vos haricots plats d’Espagne de la même façon . Cuisson idem **mais surtout pas de FAO** . Cuisinez-les soit avec un jus de viande, une sauce blanche ou de la simple persillade et des échalotes hachées.assaisonnez de poudre de Perlimpimpin et de piquant LVC

MONTAGE

Mettez dans un plat à four d’un côté des cubes de panais, de l’autre les galopins . Disposez morceaux d’échine et lards alternativement et faites griller plus ou moins selon vos goûts sous le gril du four



NB : Vous pouvez aussi avec les mêmes produits servir le plat froid mais avec 3 sauces différentes: sauce verte , sauce piquante , sauce moutarde ... ou juste de la vinaigrette allégée de LVC et chacun choisira selon ses préférences

T.S.V.P -->

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) fiches à consulter si nécessaire “SAURISSERIE LVC” ou “DINDE et fumoir de LVC” ou le “fumoir de LVC”. C’est toujours la même technique et jusqu’à maintenant je n’ai jamais eut de pépins ni pour le goût (l’essentiel) ni pour une conservation sous-vide directe ou après congélation .

(note 2) voir la fiche de “CONTENDERS EN GALOPINS” . Même technique

(note 3) Le panais est une vieille racine revenue très heureusement “à la mode”. Goût délicieux mais apprenez à les choisir car si ils sont parfois malheureusement chanvreaux, ils le resteront quelque soit le mode de cuisson

NOTES DIÉTÉTIQUES

pour les “sans gluten” pas de problème

Pour les “sans sel” on en a pas mis donc tout va bien

Pour les “sans sucre” panais et galopins contiennent (IG moins de 30) Soyez donc raisonnable sur les quantité et ça passera

Pour les “sans gras” certes le porc est gras mais cuit comme dans les recettes indiquées il a perdu beaucoup de son “agressivité” pour vous (28 à 40% de lipides selon les morceaux) Choisissez de “saurir” du filet ou des filets mignons . Certes le filet est sec mais vous pouvez en manger en dose raisonnable . Sauce allégée pour le reste sans changements

Votre diététicienne vous l’interdit ? optez pour du steak haché de veau “sans gras” que vous “déguiserez” en “béret de vieux hibou”(voir fiche) et grillez le tout . N’oubliez pas une petite “coudec” ou “coudic “ .. en cornichon!

D’accord c’est pas tout à fait pareil mais
vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A