



CUISINE DU TESSOU

GRILLADES A L EAU D'ARMANDE

Une façon très originale qui permet aux "sans gras" de déguster du "tessou" sans risques avec la recette de mon Amie Armande!

INGRÉDIENTS:

des grillades .(note1)

ail (ou ailhets).

persil

Poudre de Perlimpimpin

des herbes (note 2

échalotes

oignons

piquant LVC

MÉTHODE:

Préchauffer le four à 170 /180° ou si vous avez la chance d'avoir utilisé votre four à pain, rajoutez un peu de bois pour avoir une bonne chaleur

Coupez ail (ou ailhets), échalotes, persil, oignons ainsi que les herbes que vous aimez en petits morceaux. Il est préférable de ne pas les hacher à la machine c'est plus agréable de retrouver des petits bouts sous la langue

Prévoyez un plat de terre et mettez des baguettes de carrelage au fond du plat : elles servent à laisser s'écouler le jus de viande en dessous.

Posez vos grillades sur ces morceaux de faïence qui surélèvent la viande et parsemez-les du mélange d'herbes et aromates .

Saupoudrez légèrement de Poudre de Perlimpimpin et de piquant LVC. Couvrez la viande d'eau (si possible de puit ou minérale) afin d'éviter le calcaire qui a tendance à durcir la viande



Enfournez votre plat et laissez la viande cuire jusqu'à évaporation de l'eau . Si nécessaire, coinciez la porte de votre four entrebaillée afin que la vapeur s'évacue .(note 3)

Vous allez retrouver vos grillades grillées à point et sans gras qui va se retrouver au fond du plat . Vous pouvez alors l'évacuer et essayez le plat .

Comme il va rester des sucs attachés au fond du plat vous pourrez éventuellement les "déglacer" avec un rien de "boulhon" LVC et donc vous aurez un excellent "jus", une base de délicieuses sauces éventuellement

SERVICE :

T.S.V.P -->

A partir de maintenant vous pouvez utiliser vos grillades avec la plus grande variété de légumes et nos amis “sans gras” vont pouvoir se régaler sans risque

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous pouvez utiliser des tranches d'échine comme sur les photos mais vous pouvez utiliser avec le plus grand profit des “costillous” (selon les régions et les pays on utilise les mots coties, dessus de côtes, plat-de-côtes, poitrine de porc, ribs, travers, etc ..) . Bien sûr vous pouvez utiliser des côtes premières qui vous le savez sont assez sèches : utilisez les avec cette méthode mais couvrez le dessus de chaque côtelette d'un morceau d'aluminium . Pour les grillades(du dos du cochon) dites aussi hampe ou grasilhas, carbonadas ou brasucadas chez nous n'y gagnent rien ce qui est normal puisqu'elle n'ont pas de gras . Faites les griller classiquement

(note 2) Les herbes que vous choisirez sont les herbes que vous aimez dans votre jardin . Méfiez-vous simplement de ne pas trop en mettre car trop de mélange n'est pas bon . Vérifiez par sécurité avec vos fiches LVC soit votre “couteau à épices” ou votre “culhler à tester” pour vous assurer de vos mélange

(note 3) Pour permettre à la vapeur du four de s'évacuer, il vous faut la coincer . Mais prévoyez une calle qui ne risque pas de brûler surtout si vous avez un four à gaz ; Par exemple un objet métallique mais Attention pour l'enlever avant d'ouvrir la porte, prenez vos “gants froids pr mains chaudes” voir fiche de LVC pour ne pas risquer de vous brûler

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas : on en n'a pas mis!

Pour les “sans gluten” pensez à n'utiliser que vos épices “maison”vérifiés

Pour les “sans sucre” :“YENAPA” donc pas de problème !

Pour les “sans gras” nous l'avons vu il suffira de jeter le gras coulé de la viande et même de ne pas utiliser le jus et vous n'aurez presque pas de gras (A peine 12 à 15 %) donc même si ce n'est pas aussi suave ce n'est pas mal du tout

Et puis vous connaissez ma formule :
ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A