



CUISINAR LO TESSOU

ÉCHINE DE PORC BOULANGÈRE

Je sais, ici il y a bien des chance que le divin morceau soit déjà utilisé, enveloppé de la "bodrufa", salé à souhait , il pend au "pechadou" et dans quelques temps vous pourrez vous régaler de ce délice importé des vallées occitanes des Alpes : la COPPA (on dit aussi COPA) . Sinon n'hésitez pas : c'est peut-être un des meilleurs morceaux, voir le meilleur de votre "tessou", juste entrelardé comme il faut, juteux, moelleux, goûteux, etc ... Bon j'exagère mais vous savez bien que quand on aime ...

INGRÉDIENTS:

donc un morceau d'échine(note1)
oignons
gousses d'ail
Poudre de Perlimpimpin (note 4)
poudre d'herbes fines de LVC
"boulhon" de LVC

des pommes de terre (PDT)(note 2)
échalotes
Persillade LVC
piquant LVC
poudre de sauge (au goût)
"un pitchoun do grass"-(note 3)

MÉTHODE:

Lorsque vous récupérez l'échine du tessou elle peut ne pas être bien ronde . Fignolez la un peu et ficelez-la pour qu'elle garde une jolie forme régulière en cuisant tout à l'heure .

Dans un "sac à épices de LVC préparez un mélange de Poudre de Perlimpimpin (note 4) + piquant LVC + poudre d'herbes fines de LVC . Si vous l'aimez vous pouvez ajouter un peu de votre poudre de sauge : la sauge est "digestive" pour les corps gras . Secouez bien le mélange

Mettez votre viande dans le sac et secouez bien le tout pour bien épicer partout l'échine . Pliez le sac de plastique autour . Et laissez au frais . Vous pouvez le faire d'avance et secouer le tout de temps en temps
Épluchez PDT (pommes de terre) oignons , échalotes et gousses d'ail.



Coupez chaque légume en fines tranches un par un .Avec votre machine c'est vite fait mais pour les "vrais" cuisiniers :

vous pouvez utiliser la mandoline... voir votre couteau (pour les très doués) pour avoir des tranches et fines, et régulières



Préchauffez le four à 200°

Dans un plat à four (type sabot) commencez par "ailler" le plat en le frottant une gousse d'ail partout sur les parois puis "tartinez" le avec "un pitchoun do grass"-(note 3) . Si vous avez des grattons secs "saupoudrez" en sur le fond du plat

Faites une première couche de PDT, dispersez des tranches d'oignons , échalotes et gousses d'ail. puis remettez une couche de PDT, re-dispersez des tranches d'oignons , échalotes et gousses d'ail. voir quelques petits grattons .

Assaisonnez légèrement de Poudre de Perlimpimpin + piquant LVC + poudre d'herbes fines de LVC Alternez ainsi les couches jusqu'à épuisement de vos légumes . Finir par une couche de PDT et n'assaisonnez pas la dernière couche

T.S.V. P -->

Sur le dessus de votre couche de légumes , faites un "nid" pour y caler assez profondément votre rôti qui va trôner au milieu du plat

Arrosez de "boulhon" de LVC (un bouillon de légumes ira parfaitement mais si vous en avez ajoutez donc un rien de votre bouillon de cuisson des viandes de votre tessou) à hauteur des légumes.

Vous pouvez aussi opter pour du cidre ou de la bière coupées de bouillon de légumes si vous souhaitez en boire avec votre cuisinée

Enfournez le tout et au bout d'un du four à 170 /180° ; au bout une aiguille (fiche LVC "**chapeau** c'est pas cuit .



moment baissez la température d'une heure vous vérifiez avec **l epingle**) . si il sort du jus rose :

Lorsqu'il ne sort plus de jus rose, le four pour bien griller le rôti vos PDT qui seront bien

pour quelques minutes, montez bien sûr, et aussi le dessus de craquantes et goûteuses

Laissez la viande se "détendre" dans le four éteint . Enlever si possible vos ficelles : Ce sera plus facile de découper sur la table devant vos convives .

SERVICE : Plat rustique complet, certes mais il aime beaucoup une saladette au cresson, aux pissenlits ou garnie de pimprenelle au printemps

Juste un petit dessert léger : une crème de pêches et panais par exemple . Quand à la boisson vous devriez tester traditionnellement un bon vin de pays rouge bien sûr mais essayez aussi un cidre doux ou une bière brune : mon échanson prétend que c'est à essayer ... et à adopter

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Si vous n'avez pas réussi à "sauver" l'échine du tessou lors de la "tuade" du cochon, achetez -en chez un vrai producteur local, du bien élevé et qui a mangé que des bonnes choses . Sinon voyez un **vrai** charcutier qui sait ce que vaut sa marchandise .

Même si vous êtes obligé de l'acheter en grandes surfaces, essayez de trouver un labellisé (cochon basque, porc gascon, porc du Sud Ouest , porc de Vendée) et toujours PORC FERMIER . De nos jours il y a des contrôles et les risques sont tels en cas de fraude... qu'on évite ainsi le pire du moins on espère

(note 2) Les pommes de terre : choisissez des bintje ... si vous en trouvez . Sinon des PDT à soupe qui vont "fondre" en cuisant

(note 3) "Lo grass" bien sur de la "sagine" , du gras fondu de votre tessou, du vrai saindoux . Et si vous venez de "fondre", de faire le "confit", utilisez donc un peu des délicieux "fritons" du fond du cuveau!

(note 4) Poudre de Perlimpimpin : je vous conseille de forcer un peu sur les écorces d'oranges et d'oranges amères qui relèveront le parfum de votre cuisinée

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" on en n'a pas mis! et pour les "sans gluten" marche avec vos épices "maison"vérifiés

Pour les "sans sucre" remplacez les PDT par des choux raves ou du potiron et le rôti sera délicieux

Pour les sans gras ? Certes l'échine c'est jusqu'à 60% de M.G . Donc pas de "grass" ni de fritons et les PDT sont valables . Faites vos calculs selon vos directives médicales à vous ...un tout petit bout peut-être???

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A