



## L'API ET LAS SALCISSAS A LAS CASTANHAS LE CÉLERI ET LA SAUCISSE AUX CHÂTAIGNES

### INGRÉDIENTS

boule de céleri bien blanc  
cebettes ou oignon doux (note 1)  
"piquant" LVC  
persillade LVC  
un rien de corps gras

des saucisses aux châtaignes "maison"  
ail  
poudre de Perlinpinpin  
bouillon "vieille chouette"

### MÉTHODE

Préparez votre rond de saucisse en le maintenant à plat avec des "banderilles" de bambou (voir photos) : pensez à laisser un petit vide entre les enroulements car il faut qu'air et chaleur circule autour pour que la cuisson soit uniforme . Pensez à percer le boyau de tous petits trous (voir fiche LVC "chapeau l'épingle") : pas de fourchettes c'est trop gros et le boyau se déchire .

Pour une fois , je vous déconseille la cuisson au barbecue (bien que cette cuisson soit meilleure pour les "sans gras" ) sauf si vous connaissez déjà votre saucisse et que le boyau est très solide et qu'il n'éclate pas. En effet si elle se met à "esclatar" se sont les braises qui la mangeront pas vous !

Vous avez des doutes ?? Alors utilisez :soit sous le grill du four soit une poêle Tefal chaude de la même façon Deux options :

vous pouvez garder la saucisse entière et la poser tout à l'heure sur votre écrasée de céleri pour une superbe présentation "classique"

vous saucisse est en train d "esclatar" ?? Pas de problème . Enlevez les "banderilles" et laissez la finir d'éclater ... au besoin aidez-la ! Comme notre boyau est du vrai "tessou" pas de problème . Si les morceaux restent trop gros par endroits , écrasez-les un peu pour que la cuisson sous votre grill ou sur dans votre poêle soit régulière ."Touillotez" et cuire jusqu'au doré caramel tout doucement ....

Pendant ce temps, faire fondre l'ail et les oignons hachés "en purée" dans un peu de corps gras (récupéré sur le grill) ou dans votre cocotte spécial FAO si tout gras vous est interdit



Coupez en morceaux votre boule de céleri épluché et faites cuire soit à la vapeur , soit au FAO selon la méthode habituelle .

Écrasez à la fourchettes (ou comme sur la photo page suivante avec un presse-purée canadien ... si vous habitez la "belle province" !) en ajoutant la persillade LVC . Assaisonnez

Si votre saucisse c'est cuite en "escargot" présentez comme sur la photo et sinon ?? Incorporez régulièrement votre saucisse éclatée régulièrement .... Et servez en urgence avec des petits pots de crème fraîche ou de beurre ou de fromage frais 0% de matière grasses pour les "sans gras" !

Toutefois mettez ces accompagnements simplement sur la table et chacun des convives les utilisera ou pas ... selon ses goûts ... et son régime !



Prévoyez une salade verte avec une sauce légère et un dessert tout simple et vous aurez un délicieux menu bien équilibré ... et plutôt "régime" à partager avec tout le monde !

## NOTES TECHNIQUES

(note 1) Préférer cebettes et ailhets (pousses d'oignons et d'ail nouveaux) aux oignons et aux d'hiver ils sont plus tendres et plus finement parfumés au printemps si vous en trouvez (ou que vous en avez mis de côté dans votre congélateur ... ou en petites "boîtes LVC" !

UN TRUC : Sachez que si vous avez des restes , ajoutez un peu de bouillon LVC , un coup de "girafe" et vous voila un merveilleux potage . Raffinement ??? Servez-le dans des petites terrines individuelles (faciles à trouver c'est la mode) et déposez délicatement une fine tranche de "salsissat al fetche" dessus ou une ultra-fine tranche de ventrèche grillée dessus dessous sur le grill et séchée sur du papier chiffon

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Recette compatible avec les régimes "sans sel".... puisque notre saucisse est faite "maison" sans sel et comme on en met pas dans les légumes "no problem" !

Pour les "sans gluten" avec vos épices "maison" sans aucun problème !

Pour les "sans sucre" le céleri ne contient que 8 % de sucres donc , si vous êtes raisonnable sur la quantité vous devriez pouvoir profiter de ce plat avec vos convives sans problèmes (optez dans ce cas sur la version "saucisse entière" ... Vous forcerez sur la saucisse !!!

Pour les "sans gras" les "salsissats" sont celles de votre tessou, donc elles sont maigres au maximum, Essayez de les cuire au barbecue pour éliminer au maximum le gras pendant la cuisson. vous vous rappelez du truc ? Piquez-la et plongez la dans un "boullhon LVC" : l'excédent de gras va sortir . Essuyez-la bien et vous la griller : elle risque de beaucoup moins éclater  
Sinon dégraissez-la sur du papier chiffon avant de la dresser sur son écrasée . Pensez à cuire les aromates ( ail oignon) au FAO donc pas de gras . Donc presque "régime"et vous partagerez avec vos convives sans problème

et puis vous savez bien ma formule :

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