



## CUISINAR LOU TESSOU

### « GRATIN de PANAIS et TESSOU en TOMATÉE »

Concocter un délicieux plat-unique avec un peu de tessou, un légume oublié: le panais et quelques bonnes petites choses dans votre frigo et dans le « ricantou »

#### INGRÉDIENTS :

des tranches de votre échine ss vide (note1)  
échalotes hachés finement  
votre coulis de tomate maison  
crème fleurette  
fourme ou tome fraîche (note 3)  
"piquant "LVC

des panais (note 2)  
persillade LVC  
+ tomates fraîches  
ou du « fraîchet » maison  
« boulhon » LVC  
poudre de Perlimpimpin

#### MÉTHODE

Ici j'ai utilisé du rôti d'échine de « tessou » sous vide et fumé (voir note 1)

Si vous avez des panais (note 2) cuits il ne vous reste qu'à couper en petits bouts et répartissez-les au fond de petits plats à gratin individuels  
Sinon épluchez-les, coupez-les en gros morceaux et faites les pré-cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres . Puis coupez-les en petits bouts et vous faites comme ci dessus

Préparez la « tomatée » . Dans une bouteille à gros goulot et couvercle à vis . Versez dans votre coulis de tomates un peu de « boulhon » LVC. Ajoutez une grosse cuillère de votre persillade + l'échalote hachée finement . Ajoutez les épices ("piquant "LVC + poudre de Perlimpimpin . Fermez le flacon et secouez vivement . Vérifiez l'assaisonnement



Déposez vos tranches de viande sur les panais . Puis répartissez votre « tomatée » sur chaque plat . Ajoutez des filets de crème fleurette . Vous mélangerez partiellement les deux liquides .



T.S.V.P --->

Ajoutez des tranches fines de tomates fraîches sur le dessus . Puis vous y déposez des tranches fines de « fourme » (ou « tome ») fraîche (note 3)

Enfournez dans un four chaud mais pas trop quand même car le dessus brûlerait alors que l'intérieur ne cuirait pas à coeur . Or il faut que toutes ces bonnes choses puissent se « fondre » ensemble

## SERVICE



Sortez vos plats tous grillés du four et posez-les sur des plaques de bois (pour isoler votre table et votre nappe!!!) . Attention « SAPRULE » !!

Offrez à vos convives de quoi protéger leurs mains de la chaleur Voyez votre fiche LVC « [gants froids pr mains chaudes](#) »

Offrez leur également une cuillère : c'est tellement moelleux que ça se déguste encore mieux à la cuillère !

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous pouvez utiliser du rôti froid ou une viande cuite pourvu que vous puissiez la couper en tranches fines Pour l'échine fumée ?? Revoyez la fiche LVC « [échine ss vide 80°](#) » : si vous l'utilisez ce sera déjà très bien . Mais si vous avez de l'échine fumée par vous, elle est bien sans sel et ce sera encore meilleur ... si vous aimez le parfum de fumée

(note 2) Les panais sont de très vieux légumes oubliés car ils ne sont pas toujours réguliers . Tâtez vers la queue : si c'est « mou » il risque d'être séché et lorsqu'il sèche il deviennent chanvreur au milieu. Lorsque vous l'éplucherez, si vous avez le moindre doute, coupez le en deux, puis quatre dans le sens de la longueur du légume et si nécessaire n'hésitez pas à enlever partiellement ou totalement le coeur pour éviter de tout gâcher

(note 3) La «fourme » et la « tome » fraîches de notre montagne ne sont pas salées : donc parfait pour les « sans sel » . Mais par nature ce fromage est mou et donc c'est normal que vous ayez des difficultés pour faire des tranches ! Mais vous pouvez aussi faire des mini-cubes . Ça marchera aussi bien

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis .

Pour les « sans gluten » pensez à n'utiliser que vos épices « maison vérifiés »

Pour les "sans sucre", les panais contiennent entre entre 11 et 17 % de glucide mais attention un I.G très élevé 80 . Vous pouvez les remplacer par des courgettes, coeurs d'artichaut, de l'aubergine, les divers choux ainsi que courges etc. Il y en a un peu dans les produits laitiers utilisés et les tomates . Mais sauf régime « 0 % , vous pouvez cette fois « faire-comme-tout-le-monde »

Pour les "sans gras" oubliez la crème fleurette , choisissez du râpé 0 % de M.G et votre « fraîchet » maison à 0 % sera parfait . Si vous optez pour un rôti dans le filet il n'y a que 7 % de lipides Certes ce sera un peu moins moelleux , c'est pas pareil ,certes

mais vous connaissez ma formule :

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