



BASE CUISINE : les "HACHOUX"

"HACHOUX" AUX OEUFS ET POMMES DE TERRE "SAUVAGES"

Les "Hachoux", dont vous avez déjà dégusté d'autres versions est ici utilisé d'une façon plus "moderne" qui devrait plaire aux ados ... et même aux "vieux" pour un dîner improvisé ou autre "OKAZOU"

INGRÉDIENTS:

des "hachoux" LVC.(note 1)
graisse de canard (note 3)
ail, échalotes, oignons(note 4)
persillade LVC
Poudre de Perlimpimpin

des pommes de terre(note 2)
oeufs frais
farine (note 5)
plateau de "sauces" LVC(note 4)
piquant LVC

MÉTHODE:

Préparer la "farce"

Hachez de même finement (mais pas de la bouillie !!!) voir (note 4)

l'oignon (si vous en avez du rouge de Toulouse ou du rose des Cévennes: c'est superbe... et en saison des "cebets" c'est le mieux

pour l'échalote bien sûr la cuisson de nymphe à la mode fera l'affaire mais si vous en trouvez et que vous affrontez l'épluchage difficile, j'en conviens, vous y trouverez récompense de votre effort

épluchez la tomate et videz les graines . Hachez la pulpe en petits cubes mini

Dans une jatte mélangez le tout et ajoutez de la persillade LVC. Bien "touyer" le tout . Assaisonnez au goût avec les épices .

Goûtez de grâce voyez la fiche "**culhier a testar**" si nécessaire ainsi vous pourrez tester votre mélange . Essayez avant d'en rajouter : vous ne pouvez plus en retirer du mélange global



Préparer les oeufs

Préparez vos oeufs en les cassant un par un dans des verres afin de pouvoir éliminer un éventuel oeuf "coîte", couvé. Vous me direz qu'avec les oeufs industriels, c'est impossible . Mais un oeuf fêlé dans son transport et qui donc a pris l'air et n'est plus bon, ça existe . Vous le voyez bien puisque : bon le jaune reste rond et sinon il s'"espataffe" De plus cela sera plus facile pour les verser un par un autour de votre "hachoux"

Préparez vos pommes de terre

Très difficile .Bien laver et frottez de jolies pommes de terre de qualité (note 2) . Vous pouvez éventuellement les frottez avec une éponge grattante de vaisselle et rincez bien. Les couper comme des frites pas trop fines mais régulières en épaisseur pour une cuisson uniforme

Mettez-les au fur et mesure dans l'eau froide . Au dernier moment vous les égoutterez et les sécherez soigneusement dans un grand torchon propre avant de les plonger dans la friture

Préparer les "hachoux"

VOIR (note 1) Sortez vos "hachoux" de leur poche "sous-vide" et posez (la moitié la plus lisse) de vos "hachoux" dans une assiette ou sur le plan de travail .

T.S.V.P -->>>

Couvrez d'une bonne cuillère du mélange aromates+épices sur chacun d'eux et déposez les deuxième "hachoux" sur chacun des premiers (avec la partie la plus lisse vers le dessus) . Un peu comme le pain des hamburgers à la mode . "Enfarinez -les" en mélangeant farine et épices dans une assiette creuse

Cuisson des Pommes de terre

Vous prévoyez de faire un "premier bain" pour vos pommes de terre . Montez votre bain de friture en température . Sortez le morceau de pain de votre dernière friture et changez-le afin de surveiller la température . Lorsque vous plongez une frite dans la bain elle doit bouillonner aussitôt .

Sortez vite le pain et remplacez par vos frites séchées .

Lorsque vos frites commencent à cuire (ça mousse plus) vérifiez en goûtant que la chair de la frite commence à fondre . Elles sont encore "blanches" mais c'est très bien . Égouttez-les soigneusement dans un jatte que vous avez "doublé" de plusieurs épaisseurs de papier chiffon (ou d'un torchon si vous êtes vraiment cuisinière à l'ancienne : pour le nettoyage voyez la fiche "le menage ecolo")



Couvrez-les éventuellement si vous savez que le repas est loin pour qu'elles ne soient pas complètement froides quand vous allez les replonger tout à l'heure

Baissez le gaz bien bas et mettez un morceau de pain frais dans l'huile pour qu'elle ne brûle pas .

Cuisson des "hachoux"

Faites chauffer le corps gras (note 3) et lorsqu'il commence à "fumoter" mettez vos "hachoux" bien à plat .

Voilà l'intérêt de mettre le côté le plus lisse sur le fond de la poêle : ça va bien cuire partout régulièrement. Attendez pour les retourner que ce soit déjà bien doré . Lorsque la deuxième face est dorée, retournez à nouveau votre "hachoux"



Selon vos goûts, vous ferez plus ou moins cuire à coeur votre "hachou": la farce que vous avez posée entre les deux 1/2 hachoux était froide donc elle a maintenu le dessus de celui du dessous et le bas de celui du dessus quasi hors cuisson directe . Donc le coeur de la viande peu rester "bleue", puis "rose" au fur et à mesure que vous "pousserez" la cuisson

revenez à vos légumes frits en remontant la température du bain de friture

Maintenant vos "hachoux" sont bien dorés et à point à votre goût au milieu . versez autour dans votre poêle les oeufs uns par uns pour pouvoir tout à l'heure bien les servir séparés .

Vous pourrez monter le feu si vous les aimez bien grillés et si vous les voulez "miroir" posez un couvercle dessus : les oeufs deviendront blancs très très vite .

Reprise de la cuisson des légumes

Remontez la température du bain de friture et lorsque ça grésille autour de votre morceau de pain sortez-le et remplacez-le par les frites .

Elles vont se "souffler" (gonfler) et dorer à souhait et former une croûte bien craquante dessus

SERVICE

T.S.V.P -->>>

Posez le "hachou" au centre de l'assiette, arrangez deux oeufs au dessus. avec une grosse frite faites un bec et arrangez vos frites pour faire les ailes /. N'oubliez pas une olive noire (ou un morceau de pruneau pour les "sans sel") pour les yeux : une "chouette" présentation



Mais pour un hibou "en coula"(en colère) ?

Servez les oeufs à part avec les frites et le hachou dans une assiette "à lui" à côté

accompagnement ?? votre plateau de sauces LCV



NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous avez deux solutions :

sortir les "hachoux" une bonne heure avant consommation à température de la pièce : vous aurez une cuisson plus "à coeur", plus uniforme mais cuisson plus "délicate", fragile à réaliser .

vous sortez vos "hachoux" au dernier moment et vous vous en servez tout congelés . Ça marche très bien car facile de "tartiner" chaque "hachou" et de lui "coller" son partenaire . Facile à manipuler pour l' "enfariner" du mélange farine-épices . Mais ATTENTION cuisson plus longue et à petit feu si l'on veut une cuisson à coeur

(note 2) Choisissez les pommes de terre que vous aimez mais si possible des fraîches pour qu'elles aient une peau fine et surtout pas sèche car sinon la peau ne sera pas bonne : il faut que la chair et la peau soient cuites en même temps . La chair devient "fondante" et la "peau" croustillante

(note 3) Si vous avez la chance d'avoir un "coin herbes fines" au potager ou dans le bac de votre terrasse usez et re-usez de ces herbes là : fraîches cueillies elles dégagent tous leurs arômes sans être obligé de mettre le même poids herbes que de viandes pour que ça ait du goût ! En une heure une plante perd 30 à 50 % des essences aromatiques qui s'évaporent !

(note 4) Choisissez bien sûr les bulbes que vous préférez . L'essentiel est qu'ils soient de bonne qualité gustative et que vous les coupiez bien bien finement mais pas de "bouillie" quand même !

(note 5) La farine sert à "fixer" le jus lors de la cuisson donc vous pouvez utiliser de la farine classique mais pour les "sans gluten" vous pouvez utiliser toute farine "sans gluten" voir farines de LVC du sarrasin à celle de pois cassés, de la farine de maïs à celle de lentilles sans aucun soucis

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 et pour le reste T.V.B

Pour les "sans sucre" Il y a des traces d'hydrates de carbone dans les plantes mais c'est négligeable . Profitez de cette recettes avec vos commensaux .Quant aux pommes de terre voyez la dose de PDT que votre docteur ou votre diététicienne vous ont accordé une tolérance . Sinon, un bon truc voyez les légumes grillés de LVC : superbe avec les courgettes et courges d'hiver , et sans risque!

Pour les "sans gras" lorsque vous fabriquerez les "hachoux" vous pouvez opter pour les viandes les plus maigres (dinde, poulet, veau) . Certes ce ne sera pas les meilleures et si c'est moins moelleux mais après tout cela aura un avantage : vous pourrez manger "comme tout le monde" ! Nah!

Quand aux "frites" remplacez-les par des "pommes de terre à la LVC" . Je sais c'est pas pareil mais ça sera très bon quand même

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