



## JARRET PAYSAN

### Ingrédients

Jarret de porc frais (note 1)  
carottes  
rave  
bouquet garni ( note 2)  
bouillon vieille chouette(Note 2)  
baies genièvre

céleri-rave  
navets  
rutabaga  
bulbe de fenouil ( facultatif)  
poudre de Perlimpimpin  
piquant LVC

### Méthode

Epluchez tous les légumes et coupez-les en morceaux réguliers et les mettre de côté dans de l'eau pour pas qu'ils noircissent à l'air . Et le tout au frais

Mettre à bouillir le bouillon LVC ( note 1) . Lorsqu'il bout posez sur son trépied , la passoire de votre cocotte-minute ( ou de votre cuit vapeur) qui contient le jarret ( éventuellement coupé pour qu'il puisse s'y coucher . Faire cuire environ 1/4 d'heure . Ouvrir la marmite ; mettre un peu d'assaisonnement (UN PEU on vérifiera l'assaisonnement à la fin )

Puis mettre à cuire l'ensemble des légumes avec le ( ou les) bulbes de fenouil que vous enfermez dans une "chaussette LVC" pour le protéger car il est fragile . Laissez ou non la cocotte sous pression (si elle est fermée divisez le temps par deux pour la cuisson . Les sortir dès qu'ils sont cuits car les légumes ne doivent pas être trop cuits mais à point ... un rien encore "croquant" pour que les sucs et les textures de chacun restent bien nets .



Si nécessaire poursuivez la cuisson du jambonneau qui doit être cuit à point ( pas trop mou : ce ne serait pas plaisant il faut qu'il reste quand même ferme ! Comptez autour d'une heure .

Si vous vous attardez vous pourrez réchauffer les légumes en quelques bouillons à la dernière minute car ces légumes anciens ne craignent pas le "mijotage" . Nos grands mères lorsqu'elles partaient à la basse-cour ou aux champs devaient "monter l'oule al foc" ( mettre à cuire la marmite sur le feu ) avant de partir . Quand elles rentraient elles "fignolaient" mais le "repas" était prêt

Vous servirez le jarret posé sur ses légumes avec une petite sauce verte légère (voir recette), une petite sauce moutarde LVC, un pot de vos "cornichons à vous" , de la moutarde LVC ( ajoutez -y donc un rien d'estragon haché ), deux beurres (salé ou non ) dans un ravier pour ceux qui aimeraient manger leurs légumes écrasés avec du beurre ...Pensez que c'est un plat très ancien et tout à fait simple et rustique qu'il faut servir simplement . Ah j'oubliais , un petit pot de fleurs de sel de paludier breton pour ceux qui y ont droit

A mon avis vous n'aurez pas de restes mais s'il y en a , voici quelques moyens d'en profiter avec délice  
demain

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

Ecrasez vos légumes chauds en une purée grossière à la fourchette, assaisonnez de haut goût et répartir au fond de petits plats à four individuels. Couchez-y des tranches de votre jambonneau réchauffé au bouillon (avec la couenne bien sûr !!!), un rien de bouillon pour que ça ne se dessèche pas, dispersez une bonne chapelure sur le tout, quelques copeaux de beurre ou des touches de crème fraîche et faites gratiner au grill chaud dans le four



Certains adorent le bouillon de cuisson mais prenez la précaution de le refroidir pour enlever la couche blanche qui se forme dessus (le saindoux). Il ne vous restera que le "fond", le jus, plus ou moins gélatineux qui lui n'est pas gras. Réchauffer et versez bouillant sur des "trempe" soigneusement aillées sur les deux faces comme soupe du soir

Quant au jarret lui-même, froid avec cornichons LVC, une petite sauce moutarde légère et une salade verte ou une "insalata mixa" espagnole il sera génial au jardin

Chaud ?? essayez-le avec une choucroute de choux rouges LVC, dans une purée de patates douces au gratin, avec une sauce à l'oseille et des pommes en robe des champs aillées ... bref une mine à lui tout seul ... Et puis mon cher "vieux hibou" l'adore ... alors !

## NOTES TECHNIQUES

(note 1) Aujourd'hui faites un bouillon LVC avec un fort bouquet garni traditionnel (thym, laurier, persil) auquel vous ajouterez du fenouil, de l'estragon et des baies de genièvre + un petit morceau de gingembre et quelques étoiles d'anis étoilé. Si vous n'avez pas le temps, faites chauffer l'eau et mettez-y bouillir votre bouquet garni avec tout dans la "chaussette LVC". Ecrasez de temps en temps la chaussette pour que les essences et les sucs de vos aromates se dispersent bien dans le bouillon qui va se teinter. Goûtez : s'il est assez parfumé sortez la chaussette et sinon laissez la jusqu'au moment où vous mettez les légumes.

Si vous l'utilisez le bouillon est excellent s'il est bien débarrassé de son gras. De toutes façons, gardez-en dans des petits pots (stérilisés mode LVC) ou au congélateur : cela vous remplacera agréablement tous les bouillons cube du monde qui sont hyper salés ... et donc dangereux !

Bien sûr vous pouvez utiliser d'autres légumes

gros oignons, poireaux, etc...mais attention la pomme de terre ne supporte pas le réchauffage et "trouble" le bouillon : faites les cuire à part

d'autres morceaux, ajouter de la langue (pelez-la moitié cuite), des oreilles (ça craque), même du museau mais mettez-le dans une "chaussette LVC" et moins longtemps car cela se "déferait" dans le bouillon. En somme c'est rien de bien sorcier et l'essayer c'est l'adopter !

## NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes et pPour les "sans gluten" attention aux épices et du pain sans gluten si vous voulez déguster des "trempe" aillées ! (sinon vous pouvez opter pour la version oeufs des "sans sucre") en dessous

T.S.V.P-->

Pour les “sans gras” contrairement à ce que vous croyez, la peau n’est absolument pas grasse et constituée essentiellement de protéine . Et puis le jarret n’est pas aussi gras dans nos cochons actuels !! Mais ne mangez pas le gras sous la peau . Quant à la soupe citée plus haut ne la consommez qu’après qu’elle ait été *absolument bien dégraissée*

Pour les “sans sucre” Profitez-en !! c’est presque très bien ( à peine un peu de sucre dans les légumes) mais quand même évitez les “trempes” mettez plutôt des oeufs fouettés qui coulent dans le bouillon à travers une passoire à gros trous ! C’est original, délicieux ... et vos convives jaloux voudront tous partager votre recette Et puis vous savez bien :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**