



CUISINAR LO TESSOU

PÂTÉ À LA VIANDE

Le pâté à la viande est un grand classique de la cuisine familiale des repas de fête où l'on est suffisamment nombreux pour pouvoir tout manger au sortir du four . Bien sûr on peut le manger froid le lendemain : il est très bon . Mais dégusté chaud il est au mieux de ses parfums

INGRÉDIENTS:

viande s (note 1)

œufs

persillade LVC

herbes de Provence

Poudre de Perlimpimpin

2 abaisse de pâte feuilletée ou brisée « maison » (note 3)

Accompagnement

en plus coulis de tomates maison+ tomates fraîches

du "fraîchet" maison

mie de pain trempée dans du lait (note 2)

échalote hachée finement

oignons et gousses l 'ail

piquant LVC

MÉTHODE:

le « farcit »

Si votre viande (note 1) n 'est pas encore hachée, faites le au couteau : les morceaux sont différents, fermes et pas « échauffés » par la machine.

Vous pouvez même garder des morceaux un peu plus gros, surtout plus longs, que vous mettez provisoirement de côté à mariner au frais dans un sac à épices de LVC avec de la poudre à fumage de LVC

Toutefois vous pouvez hacher entre 10 et 20 % de votre chair à saucisse au mixer pour faciliter le mélange avec les autres ingrédients



Dans une jatte mettez vos œufs (entiers pas de pertes), + la mie de pain trempée dans du lait (note 2) + 1 à 2 cuillères de persillade LVC+ 1 ou 2 échalote hachée finement (selon la taille ... et vos goûts + oignons et gousses l 'ail (là aussi selon vos goût, une quantité qui vous convient à vous).

Vous assaisonnez ***légèrement dans un premier temps***, de Poudre de Perlimpimpin, de piquant LVC et d'herbes de Provence . Et vous malaxez vigoureusement le tout . Il ne vous reste plus qu'à tester votre « farcit » avant de faire votre montage du pâté

**JE VOUS RAPPELLE LA RÈGLE ABSOLUE :
ON PEUT TOUJOURS EN AJOUTER
JAMAIS EN RETIRER**

Mélangez bien intimement avec la viande hachée , puis avec la chair coupée .Sortez votre « potiot a tester » de LVC. Et faites cuire au FAO quelques secondes pour tester l'assaisonnement de votre « farcit » Réajustez si nécessaire l'assaisonnement .

Montage

Votre moule sera au préalable graissé d'un peu de corps gras (au choix) avec un pinceau de silicone. Vous y déposez une abaisse de pâte assez grande pour qu'elle « déborde » largement le moule

Remplissez d'une couche de votre « farcit » bien régulière.

Si vous avez gardé des morceaux de viandes , mettez une fine couche de « farcit » puis rangez vos lamelles de viandes puis recouvrez d'une couche de « farcit » . Ne laissez pas de « vide », d'air dans votre garniture car lorsque l'air gonflerait pendant la cuisson et éclaterait le pâté

Puis recouvrez de la deuxième abaisse de pâte qui est a la taille du moule . Mouillez d'un coup de pinceau tout le tour de la pâte : car en effet vous allez maintenant rabattre le « rab » de l'abaisse du dessus sur l'abaisse du dessous . Il va donc faire des « plis » pour « rétrécir » à la taille du dessus en pinçant la pâte . Replier les « plis » toujours dans le même sens : vous aurez déjà un décor !



N'oubliez pas de mettre une ou des « cheminées » pour que la vapeur de la cuisson puisse s'évacuer sans éclater le couvercle

Fouettez un jaune d'oeuf avec un rien de lait pour faire une « dorure » dont vous badigeonnez votre pâte soigneusement avec un pinceau silicone



Enfournez dans un four très très chaud vers la bas du four pendant un quart d'heure .

Puis replacer votre pâté au milieu du four et prolonger la cuisson à four moyen jusqu'à la bonne cuisson de votre « farcit » dans le pâté



Accompagnement

Préparez la « tomatée » . Dans une bouteille à gros goulot et à couvercle à vis versez votre coulis de tomates Ajoutez une grosse cuillère de votre persillade LVC + l'échalote hachée finement . Assaisonnez d'herbes de Provence, de Poudre de Perlimpimpin et de piquant LVC .

Fermez le flacon et secouez vigoureusement . Vérifiez l'assaisonnement . Vous mettez cette sauce à disposition de vos convives

DE MÊME

T. S. V. P --->

Prévoyez aussi une salade verte avec des herbes sauvages ou autre « mesclun » selon vos goûts ... et ceux de vos convives . Pour des vrais « affamés » remplacez votre salade verte par une salade de PDT (pommes de terre) avec des « cebars »(oignons nouveaux) et des « ailhets » (ail frais nouveau)

Avec une salade de fruits de saison vous aurez un repas complet ; équilibré et ... délicieux

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) La base c'est de la chair à saucisse classique que vous pouvez faire vous même au dernier moment en hachant au couteau sur une planche de découpage de bons morceaux de tressou (épaule dénervée, ventrèche et lard dur) car il faut avoir une « base » de la meilleure qualité possible . Le découpage au couteau respecte mieux la chair qui garde une meilleure tenue

Pour une préparation plus élaborée vous pourrez utiliser les ingrédients d'une terrine donc ajouter par exemple le classique gibier (tous), de la volaille (toutes) , du veau . Vous n'utiliserez pas le bœuf (n'aurait pas la bonne durée de cuisson par rapport et serait à la fois sec et raide) ni l'agneau qui serait trop « fort » et à fortiori pas de mouton !

(note 2) Vous pouvez utiliser de la mie de pain fraîche mais ça ne marche pas bien: ça a tendance à « faire de la colle » .Optez plutôt pour du pain sec (pensez aux « **biscroutes croustilles LVC** ») voir de la chapelure parfumée de LVC . Pour les « sans gras » ils pourraient utiliser du lait 0 % de M.G ... mais vu le reste des composants, je ne crois pas que ce serait suffisant ..

(note 3) pâte feuilletée ou brisée « maison » selon vos goûts . La pâte feuilletée est plus « cuisine », elle est adaptée pour un pâté à la volaille ou au gibier , la pâte brisée est plus rustique et va mieux avec un pâté familial simple

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

Pour les "sans sucre" bien entendu la pâte qu'elle soit feuilletée ou brisée c'est pas pour vous . Vous pouvez mettre votre « farcit » dans un plat profond genre terrine . Couvrez de tranches hyper fines de courgettes ou potimarron par exemple . Ajoutez un « couvercle de tranches fines de lard .Lutez d'un peu de pâte le couvercle et faites cuire à four moyen entre 1heure et 2 heures selon le volume dans une lèche-frite pleine d'eau chaude

Pour les "sans gras" ? Bien sûr, oubliez le bon gras dur (90 % de M.G!) . Avec de la chair de filet (c'est peu gras 7 %) ajoutez un peu de « fraîcheur » maison à 0 % de M.G pour donner un peu de moelleux et le lait peut être du 0 % de M.G .Si vous optez pour un rôti dans le filet il n'y a que 7 % de lipides . Avec une pâte à pain (donc sans gras) ce ne sera pas parfait, certes, mais il faut bien oser !! .. Je sais «c'est pas pareil mais

vous connaissez ma formule :

ON FÉ SA KOI KON PEU AVÉ SA KOI KON A