



CUISINAR LOU TESSOU

« PE E ESQUINA FUMATA DE TESSOU »

Les pieds de cochon ? Contrairement à ce qu'en disent certains sont des morceaux tellement délicieux qu'ils ont changés le cours de l'Histoire . Comment me-direz vous ? Louis XVI était un gourmand et il avait faim . La voiture qui l'emmenait en famille vers l'exil certes, mais vers la vie sauve aussi, s'arrêta à l'auberge du sieur Drouet . Les pieds de cochon qu'on lui servit étaient si bons, que, bon Prince, il donna un louis d'or en remerciement. En admirant le cadeau, l'aubergiste réalisa que le portrait de la pièce d'or était son convive... ! Pour la suite et la fin de l'histoire, je vous renvoie à votre cours d'Histoire ...

Pour l'échine fumée ?? Revoyez la fiche LVC « **échine ss vide 80°** »

Bien sûr ce n'est pas une recette à improviser à la dernière minute mais avec du temps vous pourriez damner .. un saint dit-on !!

INGRÉDIENTS :

des tranches de votre échine ss vide (note1)

oignons et/ou échalotes hachés

vos légumes à jardinière (note 2)

bouquet garni (voir fiche LVC)

"piquant "LVC

du « bulhon » de LVC

gousses d'ail

« grass » de tessou

persillade LVC

poudre de Perlimpimpin

MÉTHODE

Mettez cuire les pieds de cochon dans un bon « bouillon » LVC isson ?? Simple il faut qu'ils « tombent-en-javelle) , pas en purée quand même mais hyper cuits afin de pouvoir les désosser au maximum . Vous pouvez les préparer la veille . Pensez à vérifier l'assaisonnement .

Si vous les préparer la veille, vous pouvez les gardez dans votre bouillon jusqu'à l'utilisation

Épluchez vos légumes par espèces et coupez les en cubes à peu près de même volumes pour une cuisson plus régulière

Mettez à chauffer du bon « bulhon » de LVC . Vous ajoutez peu à peu les légumes , du plus dur, du plus résistant à la cuisson jusqu'au plus tendre et qui cuira en quelques minutes . Je ne saurais vous donner un ordre absolu car tout dépend de vos légumes . Par exemple une carotte précédera au bouillon de jeunes navets nouveaux mais inversement , un rutabaga en fin de saison sera le premier à cuire avant la carotte

LE TRUC ? Faites cuire séparément vos différents légumes et vous les tenez au chaud par catégories . Vous les réunirez en fin de cuisson pour la fin de cuisinée

Désossez les pieds complètement . Puis coupez-les en morceaux -portion

Dans votre cocotte faites revenir oignons et/ou échalotes hachés . Vous pouvez garder les gousses d'ail entières si vous aimez les trouver dans le plat . Sinon hachez-les avant de les faire dorer
Ajoutez alors un peu de « bouillon » .

Puis mettez un couche de légumes alternés au fond de la cocotte . Coupez des tranches de votre échine pas trop fines car sinon ça n'aurait pas de goût et coupez-les en deux ;

T.S.V.P --->

Disposez les en « fleur » autour . Arrosez de bouillon que vous avez soigneusement fait concentrer ; Couvrez avec un couvercle bien clos

MONTAGE DU PLAT



SERVICE

Sur des assiettes creuses chaudes, disposez des légumes , une cuillère de morceaux de pied et une belle tranche d'échine .Arrosez d'un rien de votre bon jus ; Déposez au bord de l'assiette une belle tranche de pain grillé que vous avez aillée dessus-dessous .

Vous pouvez éventuellement mettre les croûtes aillées au fond de l'assiette et mettre légumes et viandes dessus

Vous pouvez ajouter quelques PDT en robe des champs pour le service ainsi qu'une saucière contenant une sauce légère à la moutarde de LVC et Chacun se servira selon ses goûts.



NOTES TECHNIQUES:

(note 1) L'échine que vous utiliserez sera soit de l'échine cuite sous vide et 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 légumes que vous aimerez iront très bien mais pensez qu'il vous faut choisir des légumes goûteux car ce sont ces légumes qui donneront le goût futur des viandes et du « jus »

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis et idem pour les "sans gluten", là aussi avec les épices "vérifiés" maison

Pour les "sans sucre", il y a des traces de sucre dans les légumes mais c'est presque une recette pour vous

Pour les "sans gras" les pieds contiennent essentiellement des protéines , l'échine contient un peu de gras certes, faites pré-cuire oignons et/ou échalotes hachés et les gousses d'ail dans la cocotte FAO pour éviter les corps gras . 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