



## CUISINAR LOU TESSOU

### RÔTI DE PORC A LA BIÈRE

Un grand “classique” nordique et qui prend un charme particulier lorsqu’il est cuisiné avec une bière brune dont le parfum va trop bien à la viande de notre “tessou”

#### INGRÉDIENTS:

##### POLENTA :

Du bon lait frais entier

de la persillade LVC

Poudre de Perlimpimpin

##### RÔTI :

1 rôti de porc (note 1)

oignons

de la bière brune de qualité

piquant LVC

de la polenta

un peu de “grass” de Tessou

piquant LVC

gousse d'ail

un peu de “grass” de Tessou

Poudre de Perlimpimpin

10 cl de crème fraîche

#### MÉTHODE:

##### POLENTA :

Faites chauffer le lait coupé d’un 1/4 d’eau .Dans ce liquide vous délayez de la persillade LVC ainsi que votre Poudre de Perlimpimpin et du piquant LVC . Faites bouillir vivement et vous versez peu à peu la polenta en tournant vivement sans arrêt

Lorsque votre polenta est cuite : la bouillie fait des bulles et elle est très épaisse . Versez la bouillie dans un plat rectangulaire creux . Laissez refroidir . Cette partie de la recette peut avoir été faite la veille

##### RÔTI :

Dans un “sac à épices de LVC, mettez Poudre de Perlimpimpin et piquant LVC et secouez bien votre rôti pour l’embrober bien partout .

Dans une cocotte, faire chauffer le “grass” et ajouter les gousses d’ail et l’échalote coupée en deux ou trois morceaux selon la taille . Faire dorer la viande de toutes parts ainsi que les aromates . Cuisson environ 1 heure 20 à 1 heure 45



Lorsque tout est bien bien doré versez votre bière (ici une canette d’une bière brune très parfumée et “caramélisée”) en grattant bien les sucs

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

Vous laisser votre rôti un moment “détendre” un moment à vraiment “pitchoun foc” (très petit feu) ou sur le coin de la cuisinière ou dans un four tiède

Découpez des morceaux carrés dans votre polenta refroidie et faites les griller dans une poêle où vous avez fait fondre un peu de votre “grass”



Découpez des tranches un peu épaisses dans votre rôti et disposez les au milieu de vos assiettes . Rangez les morceaux de polenta autour . Versez le jus de rôti “déglacé” d’un rien de crème fleurette sur vos assiettes

Une salade de “bonnes herbes” accompagnera délicieusement cette recette de “tessou”

## 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 sur la polenta ne vous est pas permise alors accompagnez votre rôti d’un légume qui vous est autorisé vous l’appréciez quand même vous verrez c’est très parfumé

Pour les “sans gras” le rôti choisi ici est de l’échine qui est très entrelardée, donc grasse c’est vrai (plus de 22 % de M.G . La polenta en elle même vous serait autorisée avec du lait écrémé mais la faire revenir dans un corps gras c’est catastrophique pour vous .

Testez avec un rôti de veau, voir de dinde qui sont beaucoup moins gras à cuire dans une papillote d’aluminium géante au barbecue ou au four pour garder les sucs dans l’emballage” qui empêche son dessèchement .Quant à la polenta, utilisez la réchauffée au FAO , voir dorée au grill et vous l’arroserez du jus de la paillote . Je sais c’est pas pareil

mais connaissez ma formule

:

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