



LOU TESSOU

SAUCISSES DE COUENNES AU MADÈRE FENOUILS ET PANAIS PERSILLADE

Une délicieuse "saucisse" locale très parfumée et qui adore la compagnie de la majorité des légumes. Nous la cuisinerons ici avec deux légumes d'hiver pour un accord particulièrement savoureux

INGRÉDIENTS:

saucisse de couenne(note 1)
des bulbes de fenouil (note 3)
persillade de LVC
Poudre de Perlimpimpin

un rien de graisse d'oie(note 2)
des panais (note 4)
vieux vin de Madère(note 5)
piquant LVC

MÉTHODE:

Épluchez les panais, coupez les en gros morceaux et faites les cuire à la vapeur . Égouttez et maintenez au chaud

Préparez les bulbes de fenouils fendez le "cul" en 4 mais laissez bien la pointe des bulbes "attachés" . C'est juste pour permettre au coeur du bulbe de bien cuire uniformément . Égouttez et maintenez au chaud



La saucisse de couennes (note 1) n'est pas facile à couper en "saucisse" comme la saucisse classique car les morceaux de couennes qu'elle contient ne "glissent" pas et l'on ne peut donc pas la "re-pincer" pour refermer les bouts des morceaux . Pas de regret car ainsi le "jus" futur rentrera mieux dans la chair de la saucisse .

Faites chauffer la graisse d'oie (ou le corps gras que vous aurez choisi voir (note 2) puis rangez vos morceaux de saucisse dans le fond de la sauteuse afin qu'ils aient suffisamment de place pour pouvoir retourner les morceaux facilement



T.S.V.P -->

Lorsque les morceaux sont bien dorés versez le Madère et laissez remonter la température : l'alcool va s'évaporer . Enflammez l'alcool (avec votre allume-feu!) en secouant la cocotte et les morceaux de saucisse tout l'alcool va brûler en caramélisant la saucisse et il n'y a plus d'alcool dans le jus .



Laisser “gourgouler” la sauce un moment . Elle va se réduire et s'épaissir suffisamment pour qu'elle “nappe” la cuillère .

Disposez les légumes au fond d'un plat creux et mettez vos saucisses dessus . Arrosez de votre bon jus et servez brûlant ... et régalez-vous!

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) La saucisse de couennes est une grande spécialité de notre “païs”, faite de chair à saucisse mélangée de couennes cuites hachées . Si vos couennes ont été cuites au chaudron elles sont plus moelleuses mais aussi plus grasses reconnaissons-le . La plus part du temps les couennes sont juste cuites au bouillon et elles ne sont donc pas grasses puisque la couenne est constituée essentiellement de protéines . Donc la saucisse étant froide avant cuisson vous la couperez simplement les morceaux avec un bon couteau

(note 2) Vous pouvez utiliser de la graisse d'oie (la plus fine) mais celle de canard ou du bon “grass” (du saindoux) . Bien sûr l'huile marchera aussi mais c'est moins bon ... et tout aussi gras . Si vous préférez le beurre, prenez du beurre clarifié (ou du ghee) car il ne “brûlera” pas avec la température élevée de la cuisson

(note 3) Vous pouvez parfaitement utiliser le bulbe entier sans problème mais coupez la pointe des “écailles” du bulbe pour vous assurer de la “tendresse” régulière . Si vous n'avez pas de fenouil (ou que vous ne les aimez pas) ça marchera très bien avec des choux de Chine (le pak choï en particulier), avec des plants de bettes cardes ou même des coeurs de scaroles !

(note 4) Lors de l'épluchage des panais faites bien attention que certains, même dans le même lot peuvent être trop dur (ils “ont le bâton”) autour du coeur . Inutile de vous entêter jetez-le car il va encore raidir à la cuisson .

(note 5) Si vous êtes allergique à l'alcool ou que vous ne voulez pas en consommer optez pour un bon jus de raisin + quelques gouttes de vinaigre blanc .

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” il n'y en aura pas si vous utilisez de la saucisse de couenne “maison” que vous avez faite donc sans sel . Donc dans ce cas la recette marchera parfaitement !

Pour les “sans gluten” pensez à n'utiliser que des épices “maison” vérifiés

T.S.V.P -->

Pour les "sans gras" Je ne vais pas vous dire que la saucisse, même de couenne, c'est fait pour vous , c'est pas vrai . Mais si vous l'avez préparé vous même c'est moins grave . Utilisez de la chair bien dégraissée (jambon, filet mignon par exemple) + des couennes absolument dégraissées bouillies à l'eau et égouttées. Hachez en même temps du persil, de l'oignon, du fraîchet "maison" à 0 % de M.G . Assaisonnez au goût. Mélangez bien . Entonnez le mélange dans votre boyau et faites vous plaisir avec des petits bouts

Pour les "sans sucre" Pas de problème pour la saucisse mais ATTENTION le vin de Madère est un vin sucré indubitablement , de même le jus de raisin . Donc mettez-en juste pour le parfum, et complétez avec du bulhon de LVC . Le fenouil pas de problème mais pour les panais pensez qu'ils ont 18 % de glucides et SURTOUT un I.G de 80 /90 selon les sources . Remplacez par du céleri-rave (I.G de 15 et teneur en sucre de 2.5 %!)

Je sais c'est pas pareil mais

vous connaissez ma formule :
ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A