



## BETTES CARDES

### TESSOU CARDES et BREBIS FRAIS

#### Ingrédients :

QQ "cochonailles sèches de votre "Tessou"(note1)  
fromage de brebis frais  
persillade LVC  
un peu d'huile d'olive

botte de cardes  
oignons et aulx  
poudre de Perlimpimpin  
bouillon "vieille chouette" (si nécessaire)

#### Méthode:

Coupez - ou faites couper par le meilleur couteau de votre entourage - les saucissons et le cambajou". Toutefois .. préparez la boîte à pansements car la vraie "cochonaille maison" vient d'un vrai cochon de campagne et ... il se défend après sa mort ce "mossiu" ce qui est bien normal . De toutes évidences, je ne vous parlerais pas de "machine à jambon" , n'utilisez qu'un vrai couteau qui vous fera des vraies tranches ( bien sûr pas du beafteak quand même !) pas de ces choses style papier de soie des super marchés . Remarquez c'est nettement plus intéressant pour eux : ils vous vendent le poids du papier et de l'emballage au prix de l'or, une chose du rose à la mode dans les maisons que fit fermer Marthe Richard qu'ils osent baptiser de nom prestigieux de "Parme" ( peut-être le cochon chinois, décongelé à Berne, transité par Ankara, salé à Monastir, séché en étuve à Glasgow a-t-il fini quelques jours à Parme, le temps de ramasser un coup de tampon et une belle étiquette avant de reprendre la route de Rungis d'où il est reparti vers votre hyper de Condom , après un stage à la centrale de dispatching de Grisolles ) . Raté vous avez choisi un "patta negra" , pas grave , on lui laisse le pied , il ne passe plus par Parme mais par Oviedo, on lui attache avec une ficelle (c'est plus "rustique" ) un beau carton . L'essentiel est de le couper si fin qu'on voit le jour à travers ... et le goût ??? forcément il n'y en a plus ! ... le voyage ..., la traversée de tous les rayons du "super" pour récupérer votre jeune artiste qui joue aux cubes au rayon des boîtes de conserves, détour pour éviter le rayon "electro" pour que la nouvelle console de jeux n'échoue dans votre caddie juste à la caisse Bref, soyez ferme éviter le "sous-vide" ou "la coupe" ... trouvez-vous un vrai charcutier ... ou venez-donc dans notre sud ouest "faire sa fête au Tessou" plus aucune erreur possible !

Faire rissoler oignons et aulx dans une poêle Téfal ( sans gras et un rien de sucre en poudre si vous êtes "sans gras"); Égouttez bien vos bettes cardes cuites à l'eau ( ça n'a vraiment pas de goût) ou à la vapeur (c'est déjà mieux ) , assaisonnez (persillade copieuse et poudre de Perlimpimpin . Si nécessaire un rien de bouillon "vieille chouette"



Coupez des tranches ( ou prenez des cuillères s’il est très frais ) de votre brebis frais ( “sans sel” de préférence vous pourrez toujours rajouter si vous y tenez un rien de fleur de sel en dernier ). Toutefois comme votre “cuisinée” accompagne des salaisons n’en utilisez pas les accords n’en seront que meilleurs ! Posez dessus les légumes . Fermez le couvercle et laissez foudre de plaisir



### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) La découpe est un sport à découvrir ... et il y a de super-vrais-charcutiers même en ville Pour le reste vraiment on ne peut plus simple, laissez juste les côtes un peu fermes pour une harmonie au palais

### NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans gluten” Tout va bien pas de gluten dans les légumes ni dans notre “Tessou” maison ! Vous avez droit à tout profitez-en ... pourvu que ce soit du “maison”

Pour les “sans sucre” aucun problème car il n’y a pas de sucre dans une *charcuterie maison* et si peu dans les bettes cardes que vous pourrez l’ ignorer superbement (moins de 4 grs au 100 grs ) Toutefois, si vous utilisez des produits industriels **méfiez-vous, regardez les étiquettes** , il y a souvent des sucres dans la saumure pour faire “gonfler” la viande

Pour les “sans gras” Très peu de saucisson, bien sûr, très très peu ( vous ne pouvez pas enlever le gras ! )! Pour le “cambajou” (jambon) enlevez le gras : il a permis le transfert dans la viande des parfums mais maintenant il ne vous en faut pas donc ... donnez le sous la table au “toutou” de service : Vous vous ferez gronder par la maîtresse de maison mais vous pourrez lui expliquer que c’est pour respecter votre régime! Et croyez que vous serez accueilli en Prince lors de votre prochaine visite ! Pour les bettes-cardes ignorez le “jus” en penchant discrètement votre assiette vers votre verre : vous ne le verrez pas . Vous l’ignorez donc jusqu’au dernier moment où votre bonne éducation vous empêchera de “saucer” ... et le tour est joué !et ça devient presque compatible avec votre régime !

Pour les “sans sel” bien évidemment pour vous il faudrait idéalement ne manger que les légumes sans les saler ! Les salaisons quelques soient, même les mauvaises sont obligées de contenir du sel pour sécher Alors je vous propose de remplacer les salaisons par une galantine de foie de volaille ou une poitrine de veau farcie , peut-être une caillette maison au vert de bette justement , le tout bien froid avec un rien de “gelée de cuisson” . Je sais ce n’est pas pareil mais là ce serait trop difficile pour vous et vous seriez trop tenté .par de la cochonnaille qui ne peut pas se faire “sans sel”

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

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