



UN PLAT ORIGINAL POUR LES « ZOKAZOU » et quand même bon !

CRABES ET SAUCISSES BLANCHES « ARMORICAINE »

Bien sur vous partez du contenu de votre « coffre au trésor » et des « réserves » de votre « rincantou » mais une fois encore vous ne regretterez pas d'avoir « prévu » cet « okazou »

INGRÉDIENTS

Des pinces de crabes congelées (note 1)
tomates fraîches (note 3)
un peu de bon « grass » de votre choix
gousses d'ail, échalotes, oignons (note 4)
un peu de poudre d'écorce de citron (note 5)
piquant LVC
éventuellement des salicornes

des « saucisses blanches » (note 2)
ou coulis de tomates mode LVC (note 3)
un peu de « boullhon » LVC... si nécessaire
un bouquet garni (note 4)
poudre de Perlimpimpin
un peu de « chouchen » (note 6)

MÉTHODE

LA SAUCE ARMORICAINE

Vous l'aviez deviné la sauce rouge est à base de tomates bien mûres . Hors saison voyez la (note 3) vous pouvez utiliser si nécessaire une « boîte » à vous ou une « bonne » boîte industrielle

Faites revenir échalote, oignon, morceaux plus ou moins petits (au (note 4) pour leur donner un joli ton

Versez le coulis de tomates. et Perlimpimpin Poudrez légèrement citron (note 5) Et « touillez » répartir le tout

Ajoutez au goût de la poudre de ou paprika de Hongrie) .



gousses d'ail (note 4) coupés en goût) dans un peu de corps gras doré .

assaisonnez de poudre de d'un peu de poudre d'écorce de délicatement à fond pour bien

poivron fumé (pimenton de la Vera

Vous pouvez également utiliser, si vous aimez le « piquant » plus ou moins de piment d'Espelette mais méfiez-vous, si votre piquant est celui de LVC il contient déjà du piment .

Donc, utilisez-les prudemment

Testez au besoin avec votre [couteau à épices](#) , votre [cuillère à tester](#) ou votre [potiot à tester](#) par exemple

CAR vous connaissez ma formule : on peut en rajouter on ne peut pas en enlever !!

Si vous pouvez en utiliser : faites bien flamber votre chouchen et lorsqu'il flambe « brûlez-le » en l'enflammant : vous n'aurez plus d'alcool quand le feu s'éteint . Vous aurez le goût mais plus d'alcool. Ajoutez et touillez votre sauce . Si nécessaire rajuster la sauce avec un peu de « boullhon »

Laissez « gourgouler » votre sauce au coin du feu : elle va prendre du corps, de la tenue et du goût

T.S.V. P -->

LES PINCES DE CRABES

Lorsque vous les achetez vos pinces, elles peuvent avoir été « pré-coupées » par un trait de scie ce qui vous facilitera, et la préparation, et pour pouvoir manger votre cuisinée tout à l'heure
Sinon voyez le « bricoleur de service » pour qu'il vous donne un « p'tit » coup de lime sur chaque articulation : lorsque vous utiliserez le « kikastou » tout à l'heure les morceaux se casseront plus nettement .
Bien sûr vous rincez abondamment pour éliminer tous les-mini-éclats qui ont pu se former

ur les pinces sans « pré-coupes », vous pouvez décider deux choses :

soit vous laissez les pinces intactes et vous prévoyez un « stand pour casser » sur un guéridon à roulette près de vous avec le « kikastou », des cassent-noix, un petit marteau « espécial », un grand plateau avec papiers chiffon, et ... vos gants chauds pour mains froides.

soit vous cassez vous-même les pattes et récupérez la chair laquelle vous cuisinerez directement avec la « saucisse » dans la sauce idoine : plus pratique pour les enfants... et plus « présentable » pour des invités ...
Mais c'est pas le même goût pour deux raisons : c'est bien moins amusant de ne pas pouvoir sucer et « tripoter » avec les doigts ... et puis le crabe est bien moins goûteux . Autant utiliser du crabe en boîte si vous en trouvez du « sans sel » ! »

DONC AVEC VOS PINCES

Dans un premier temps plongez-les dans un « boullon » très corsé et bien entendu SANS SEL .
Donnez quelques bouillons et récupérez les pinces avec votre araignée. Lorsqu'ils sont bien égouttés, mettez les morceaux bien répartis dans la sauce .
Donnez quelques bouillons » pendant que vous préparez les saucisses blanches »

LES « SAUCISSES BLANCHES »

Voyez l'article technique 2 en dessous . Lorsque vous avez « pelées » vos saucisses coupez-les en gros morceaux et « logez-les » entre les pinces, bien enfoncées dans la sauce
Laissez encore « gourgouler » votre sauce au coin du feu avec toutes les bonnes choses qui y prennent chaleur ... et un bon goût



Mes pinces étaient « pré-coupées »



Pelez » soigneusement vos saucisses



coupez-les en tranches de la taille d'un bouchée

N;B : J'ai utilisé ici « mes saucisses blanches » qui contenaient des morceaux de « trompettes des maures » et c'était fort parfumé mais des simples vont très bien

ACCOMPAGNEMENT

Prévoyez du riz blanc ou un riz pilaf à servir en même temps . Et si c'est la saison et que votre poissonnier en a, faites donc cuire des salicornes à la vapeur. Vous les servirez en même temps : un plat aussi savoureux que coloré, un vrai bonheur pour les yeux et pour la gourmandise

Et vous verrez que tout le monde en train de se battre avec les pinces, ça va vous créer une ambiance géniale pour une belle soirée imprévue !

SERVICE :

PRÉVOYEZ IMPÉRATIVEMENT DES « BAVOIRS » POUR TOUT LE MONDE

T.S.V. P -->

car vos amis ne vous pardonneraient pas qui une cravate et qui un chemisier neuf, « massacrés » comme dans une scène de film « gore » !!

Toutefois rappelez-leur le « truc » de LVC (fiche le ménage écolo ») imbiber chaque tache d'essence de térébenthine (LA VRAIE) et passez à la machine même à froid (voir lavage à la main sans problème) . C'est bon pour le linge, bon pour votre machine et même vos mains !

NOTES TECHNIQUES:



(note 1) Les pinces de tourteau que vous allez trouver au rayon congelé sont en général très correctes .

Bien sûr ça n'est pas du frais qui est sans commune mesure mais ... pour les « Zokazou » ce sera tout à fait acceptable avec les « trucs » de LVC



(note 2) Les « saucisses blanches » de LVC dont on parle ici sont des boudins blancs fabriqués avec votre « Tessou » et donc bien parfumés et « sans sel », puisque vous les avez faits ainsi dès le départ !

Pour enlever la « peau », le boyau, profitez pour les fendre sur toute la longueur dessus-dessous tant qu'ils sont encore congelés : ça marchera tout seul ainsi que pour faire les grosses tranches qui se feront parfaitement tant que la « farce » est encore gelée .

Si vous étiez amenés (par défaut) à utiliser des boudins blancs du commerce Attention ils sont salés(plutôt trop que pas assez!) mais inversement ils « s'épluchent » bien plus facilement car la « peau » n'est pas du boyau et donc il n'a pas tendance à coller !

(note 3) pour les tomates si vous avez de vraies tomates de « plein champs en saison », bien sûr c'est le mieux . Mais si c'est « hors saison », un de vos bocaux, fait avec les tomates du jardin bien mûres et non traitées se sera très bien car vous aurez un excellent coulis de bonne qualité . Mais si vous ne trouvez que ces fades tomates de serre, tout juste des produits chimiques a peine transformés sur les étals de super marché, ignorez-les superbement . Il vaut mieux encore une boîte industrielle de qualité, produite à la saison avec des fruits mûrs que ces « ersatz » sans aucun goût ni aucune qualités nutritionnelles

(note 4) Vous utiliserez échalote, oignon, gousses d'ail dans des proportions qui correspondent à vos goûts à vous . Ainsi vous pouvez parfaitement n'utiliser que 2, voir une seule sorte d'aromate .Toutefois du goût de votre sauce dépendra le goût de votre cuisinée future ! Donc n'hésitez pas à en utiliser assez .

Quant au « bouquet garni » c'est-à-dire thym, laurier, éventuellement fenouil, estragon ou autres herbes que vous aimez, il sera enfermé dans un « sac de cuisson de LVC. » . Ainsi il parfamera sans que vous trouviez de petits morceaux dans la sauce .

Il contiendra éventuellement aussi les épices « entières » : les « classiques » épices avec anis étoilé, baies de genièvre, baies roses, cannelle, coriandre, noix de muscade, les poivres, Bref là aussi ce que vous aimez bien. Pas de « poudres » des épices « nature » : ainsi il y a des chances qu'elles soient de bonne qualité et elles auront plus de parfums moulues au dernier moment .

Ayez soin , pour les poudres en particulier de vérifier auprès de votre fournisseur qu'elles sont bien « sans sel » et « sans farine » ou autre source de gluten pour les « sans gluten ».

ET ATTENTION n'oubliez pas de sortir le sac d'épices « à la fin de la cuisson avant de servir !

Pour les mélanges ?? même observation que pour les condiments : trop d'éléments tue le bon mélange

T.S.V. P -->

(note 5) Selon vos goûts, vous pourrez utiliser de la poudre d'écorce de citron voir d'orange, mais vous pouvez aussi, si vous en avez un stocké dans votre « coffre à trésor » le sortir et râper juste un peu de « zeste frais » sur votre plat . C'est plus « frais » de goût mais les deux sont excellents

(note 6) Le Chouchen est un hydromel breton typique très parfumé à base de miel donc . Si vos n'en avz pas, trichez un peu avec un Armagnac blanc de l'année (pour cuisiner il n'est pas nécessaire d'utiliser un 20 ans d'âge) , voir une gniole « de paysan » . Vous délayez une cuillère à café de miel de thym et ça marchera . Pour les « sans alcool » utilisez un peu de jus de pomme + du miel, le tout bien évaporé dès qu'il dore .

NOTES DIÉTÉTIQUES

Ça marche pour les pour les « sans sel » sans problème puisque les constituants sont « sans sel » pour la saussisse et la sauce. Si vous avez des pinces non cuites vous pourrez parfaitement les cuisiner (15 mn) dans un « boullhon » sans sel ... mais non sans aromates et épices !!

De même pour les « sans gluten » puisque nos épices « maison » sont sans gluten

Pour les « sans gras » ? : Pour les aromates, tant pis ne les faites pas revenir au beurre, faites les « fondre » à la vapeur (ou dans votre cocotte FAO) .

Vous les mixez avec les épices et mixez le tout avec la tomate . Vous aurez une sauce fine, parfaitement compatible avec votre régime. Laissez mijoter un peu plus longtemps crabe et saucisses avec les légumes : l'une parfumerà l'autre .

Il n'y a pas de gras dans le crabe et votre « saucisse blanche à vous » n'en contient presque pas donc pour le reste T.V.B

Pour les « sans sucre » il y a un peu de sucre dans les tomates « nature » (- de 2%) mais dans le coulis il peut être plus concentré (jusqu'à 4%) . le crabe n'en contient pas et vos saucisses à vous n'en contiennent que 2 à 3 % selon votre fabrication . Vous oubliez le riz en garniture et margerez davantage de salicornes qui ne contiennent, elles que 1.1 % de sucres !! Pas de salicornes ??? prenez des haricots verts frais ce n'est que 3 % de glucides

Je sais, c'est pas tout à fait pareil mais ...

vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A