



## COQUILLETES AUX ASPERGES et "COTIS" DE TESSOU

Une recette de "récupération" tout à fait délicieuse et d'une facilité déconcertante à faire bien vite car la saison des asperges est bien courte !

**NB Attention pour les malades des reins : l'asperge n'est pas votre amie, demandez l'avis de votre médecin avant d'en acheter ... et de les manger !**

### INGRÉDIENTS:

asperges (note 1)

[persillade LVC](#)

crème fleurette et/ou (note 2).

[piquant LVC](#) et/ou [huile du hibou en colère](#)

des cotis de votre "tessou"... ou d'un autre ! (en "francés" des travers de porc)

des coquillettes (note 3)

de l'ail coupé finement

fraîchet mode LVC

[Poudre de Perlimpimpin pour sans sel](#)

### MÉTHODE:

#### Préparer la viande du tessou

Il vous faut du très bon tessou car c'est lui qui pas faire de votre plat un chef d'oeuvre : légumes fins et doux et viande "tonique"

Prenez du travers de porc, ce morceau revenu "à la mode" quand les américains l'ont redécouvert sous le nom de "ribs" . Coupez des morceaux pour une portion avec un hachoir (voir un couteau très costaud) sur votre "[picafars](#)" .

Passez votre couteau en formant un quadrillage (dessus et dessous) sur vos morceaux pour éviter qu'ils ne se déforment avec la cuisson (elle n'est pas la même selon le type de muscle )

Mettez vos morceaux dans un sac à épices et secouez bien le tout

Et laissez reposer les morceaux au frais dans le sac qui les protège jusqu'à la cuisson . Cela vous permettra de les retourner de temps en temps pour que la «marinade» soit bien répartie partout

#### Préparer les asperges

Vous avez déjà utilisé les pointes de vos asperges et il vous reste des morceaux sur lesquels vous allez récupérer de bonnes choses

Coupez des morceaux réguliers de la taille d'une bouchée **mais** vous les épluchez en "tournant" tout le tour soigneusement. Épluchez largement au couteau pour qu'il ne vous reste plus que le milieu qui, lui n'est pas filandreux. Assurez-vous qu'il n'y a pas de morceaux "douteux" car vous les re-trouveriez sous la dent !!

Dans le doute n'insistez pas laissez ces morceaux avec le reste de la "tige" . **Voyez la note **\*\*Note\*\***** dans les notes techniques et faites en premier "le bouillon" dont vous allez vous servir



### CUISSON :

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



Ressortez le bouillon de cuisson de vos asperges que vous aviez mis de côté et lorsqu'il bout bien mettez-y vos morceaux d'asperges .

Laissez- les cuire jusqu'à ce qu'ils soient un peu tendres

Jetez alors vos coquillettes dans le bouillon bouillant à gros bouillons qui contient les asperges .

Surveillez **attentivement** la cuisson de vos coquillettes.

### Préparation de la "sauce"

Dans un bol préparez votre laitage choisi (crème fleurette et/ou (note 2). fraîcheur mode LVC) + [persillade LVC](#), + [Poudre de Perlimpimpin pour sans sel](#) et éventuellement de l'ail haché finement (voir de la poudre séchée si vous préférez) . Mélangez

Vous allez ajouter en "touyant" bien [piquant LVC](#) et/ou [huile du hibou en colère](#) mais ATTENTION, petit à petit car vous vous rappelez que c'est très fort : vous pourrez toujours en rajouter , jamais en enlever !!

### MONTAGE :

Dès que vos coquillettes sont justes à point POUR VOUS car chacun préfère les pâtes soit "balles de fusil", "al dente" ou "colle de papier peint", tout le monde a raison c'est une question de CHOIX NAH !

Lorsqu'elles sont cuites, égouttez avec votre araignée pâtes et asperges bien à fond .

Mettez-les dans un plat de service creux et arrosez de votre mélange que vous répartissez bien partout .

Tenez au chaud dans un four moyen le temps de faire griller la viande



### CUISSON



Faites chauffer votre grill ou votre plancha tout prêt Vous faites vos grillades comme d'habitude à feu assez doux : le porc n'est pas une viande comme l'agneau qui se mange "rose".

Le porc lui, prend plus de temps pour que la chair soit cuite à coeur : mais surtout pas de feu trop vif : ça brûle et ça ne cuit pas bien

Dès que vous retournez la viande, versez les légumes dans un plat chaud .

Couvrez-les pour les tenir au chaud .

Lorsque la viande est bien dorée, posez-la vite sur les légumes .

Et voyez en dessous UN TRUC de LVC (Ω) :

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



**UN TRUC de LVC (Ω) :** Équipez-vous de vos [gants de LVC](#) car vous risqueriez de vous brûler.

Si vous avez utilisé (comme moi sur la photo) un grill en fonte "manipulable", versez tout de suite un peu d'eau (ou plutôt ici un peu de "bulhon" d'asperges) .

**ATTENTION** ça bouillonne et gicle ferme surtout au début .

Frottez avec une spatule (bois, silicone) . Ça "décolle" les sucs de la viande et ça forme un délicieux "jus" à ajouter à votre plat

et servez vite **bien chaud** ce superbe plat de printemps

### NOTES TECHNIQUES:

**TRUC de LVC :** **\*\*Note\*\*** Pour le reste de la tige qui ne serait pas bonne à la cuisson mais mettez-les de côté , vous épluchez quand même la fin des queues : vous les mettez dans une «[chaussette de cuisson](#)» et vous les faites cuire à l'eau immédiatement (au besoin à la cocotte minute) . En écrasant soigneusement votre "chaussette" dans une passoire, vous allez récupérer un excellent "bulhon" . Une partie va vous servir tout de suite, lors de la cuisson des asperges

**UN PLUS** Maintenant faites re-bouillir le reste du "bulhon" et versez bouillant dans un pot ou une bouteille (avec couvercle à vis stérilisés) . Vissez et retournez à l'envers . Laisser refroidir complètement  
Demain vous aurez en réserve dans le "ricantou" du bouillon d'asperges pour de futurs consommés ou des sauces délicieuses

(note 1) Les blanches et les violettes, même fraîches demandent plus d'attention car elles ont tendance à être plus filandreuses surtout en fin de saison. Dans tous les cas vous devez bien vérifier que la coupe est fraîche , encore humide et non desséchée par un séjour prolongé dans les transports ou le magasin .

C'est devenu souvent difficile parce qu'on emballe volontiers la base des bottes dans un papier ou un plastique qui empêche (théoriquement : le dessèchement de la tige - et – dans la pratique, le client de voir la marchandise). Écartez un peu l'emballage et vous toucherez : vos doigts seront juges

Dans les magasins de producteurs vous en trouverez souvent «en vrac» ainsi vous pourrez mieux les choisir: il vaut mieux des «moches», terreuses mais bien fraîches et tendres que des bien «jolies» mais raides comme les mannequins d'un défilé de Haute couture

Vous avez déjà utilisé le "turion" et le "fût" en partie pour une autre recette . C'est le reste qui va nous servir

(note 2) Si vous avez la chance d'avoir du vrai beurre frais de ferme et de la vraie crème Fleurette, voir de la crème double épaisse : c'est le "top gastronomique" mais n'oublions pas nos amis "sans" !

Pour les "sans gras" vous pouvez utiliser du "fraîchet" maison 0 % MG, avec ou sans lait 1/2, voir tout écrémé. C'est moins moelleux mais... quelle économie de calories !

### SERVICE :

Si possible dans des assiettes chaudes et saupoudrez légèrement de [Poudre de Perlimpimpin pour sans sel](#)



c'est plus joli ou de la [poudre de fumage](#) : c'est pas mal non plus

ET

Vous verrez que ça ajoute un petit "truc" en plus au goût de votre plat



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

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas puisqu'on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiées et surtout utilisez des "pâtes sans gluten" et ce sera fort bon

Pour les "sans sucre" : vous le savez, les pâtes (même si c'est des coquillettes!) , c'est 27 grs de glucides aux 100 grs mais l'indice glycémique, si vous ne les cuisez pas trop tombe à 45 . Il ne faut pas en manger tout le plat, certes mais il y a aussi les asperges et la viande alors ... finalement ce n'est quand même pas de la dynamite

Pour les "sans gras" , Pour les "légumes" n'assaisonnez qu'avec une "sauce" à base de fraîcheur 0 % avec , si nécessaire un rien de lait écrémé et tout va bien de ce côté-là

Pour le "tessou", et qui plus est les "cotis" (le travers de porc) qui sont si bien entrelardés, vous me direz qu'il y a pas beaucoup de viande (donc pas trop de gras) et que il y a surtout des "os à sucer" .

D'accord, dans un morceau de rib "brut" (on compte 250 grs par personne) il y a entre 40 et 60 % d'os selon la découpe effectuée . Dans les, disons en moyenne 50 % de chair ,il y a environ 37 % de "gras" ...et pas du meilleur et ça monte à plus de 46 grs de gras par portion !! À vous de voir ...

Vous pourrez remplacer le travers de porc par une autre grillade type dinde par exemple ou l'on tombe pour les mêmes 125 grs de viande (dans du filet) à moins de 5 grs soit Presque dix fois moins ... Bon, je sais c'est 10 fois moins bon mais ...

vous connaissez ma formule :

**ON FÉ ÇA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**