



BASE : FAYOTS et TESSOU

## FLAGEOLETS TESSOU SAUCE VERTE

Un plat savoureux... pour lequel je vais vous donner deux versions : Une version chaude pour les jours froids et une version pour les jours plus chauds à gérer avec les réserves du «ricantou», avec peu de temps et peu de sous . Sera délicieux tant pour les "zokazou" ... que pour un savoureux dîner en amoureux. Tout dans la sauce !

### INGRÉDIENTS:

une "boîte" de vos flageolets (note 1)

crème fraîche (note 3)

du lait frais

[persillade LVC](#)

[piquant LVC et/ou](#)

et un rôti d'échine (cuit et fumé mode LVC ou rôti )

des poireaux (note 2)

fraîchet mode LVC (note 3)

ail en poudre .

[poudre d'herbes pour les «sans sel»](#)

[Huile de hibou en colère](#)

+une boîte de couennes confites LVC

### MÉTHODE:

Préparer la sauce :



Utilisez votre (note 2) pour faire votre hachis de poireaux . Si vous devez juste le faire pour un «ZOKAZOU» (à moins que vous n'avez en leur temps fait des sachets "sous vide", voir congelés ), cela va être le plus long (et peut-être le plus pénible) de votre recette  
DONC



Coupez très finement sur votre «[découpoir de LVC](#)» votre poireau . Il ne faut pas faire de la purée mais le couper assez fin pour qu'il puisse bien se mélanger partout dans la sauce (et gardez-en un brin pour le décor des assiettes au moment du service )

Ajoutez ce hachis dans votre fraîcheur (avec un rien de crème «fleurette» pour la gourmandise) (note 3) ?

Maintenant vous assaisonnez avec [persillade LVC](#) (assez) et de la [poudre d'herbes pour les «sans sel»](#) .



Mélanger et ajouter un peu de poudre d'ail (votre ail séché à vous, laquelle vous avez mouliné dans votre [moulin de LVC](#) . ATTENTION : il y en a peut-être déjà dans votre poudre de Perlimpimpin pour les sans sel!

DOSEZ

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

Mélangez et vous ajouterez , prudemment, [piquant LVC](#) et/ou de l' [Huile de hibou en colère](#) à petites doses car vous vous rappelez que c'est très fort .

Donc vérifiez votre assaisonnement avec votre [cuillère à tester](#)  
car si on peut en rajouter, on ne peut pas en retirer !

N.B : . Vous pouvez, si vous le souhaitez utiliser votre mixer pour avoir une sauce hyper fine. Je me permets de ne pas vous conseiller car c'est un plat d'inspiration paysanne et ce serait dommage d'en enlever la "rusticité" si agréable

Vous pouvez aussi ajouter plus ou moins de lait pour obtenir une sauce moelleuse mais il y a lieu de garder une certaine "fermeté" à cette sauce



### LE TESSOU :

Là votre travail est très réduit : couper des tranches de votre morceau d'échine cuite, qu'il s'agisse d'un rôti cuit et fumé mode LVC ou d'un rôti cuit à la cocotte ou au four .

Puis vous faites des morceaux qui vont se "poser" au fond d'une cassolette de terre

Vous pouvez même, comble du raffinement culinaire, frotter d'une gousse d'ail , les dits plats de terre avant d'y déposer la viande

[version froide](#) ??? Vous arrêtez-là pour le tessou

### version chaude :

Vous sortez une "boîte" de couennes confites

Vous avez le choix d'utiliser vos petits rouleaux de couenne tels quels mais ils ne seront pas très pratiques à manger.

Aussi vous pouvez les couper en "rondelles", lesquelles seront bien plus faciles à disposer un peu partout dans le plat



Intercalez soigneusement les morceaux de viande et les morceaux de couennes dans votre cassolette

### Les flageolets :

Ne pas sortir la "flûte à bec de votre copain" mais bien une "boîte" de vos flageolets à vous . Ils ont cuit avec du jus . Versez vos haricots dans une passoire et rincez-les abondamment sous un jet d'eau tiède . L'intérêt de l'eau tiède c'est qu'elle enlèvera le côté "pégueux" des grains de haricots .

[version froide](#) ?? Rincez-les à l'eau froide après pour bien les rafraîchir avant de les répartir dans le plat

Si vous faites une "[cuisinée à chaud](#)", c'est tout le contraire , vous pourrez même les rincer à l'eau chaude directement

### MONTAGE

Est déjà bien avancé mais mélangez une dernière fois votre sauce et versez soigneusement bien partout la sauce que vous faites bien pénétrer partout dans les interstices . Ne mélangez pas dans le plat car vous déplacerez les éléments qui sont bien répartis pour le service tout à l'heure

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

Si vous faites une "cuisinée à froid" , c'est fini . Vous mettez au frigo pour servir bien bien froid tout à l'heure  
Prévoyez juste un décor pour chaque cassolette au moment du service : Une rondelle de citron et quelques pluches de persil et de fenouil ... peut-être quelques olives pour ceux qui y ont droit



Si vous faites une "cuisinée à chaud"

si vous y avez droit, ajoutez un peu partout des olives mode LVC ([fiche](#) au mot olive ou [les olives à la cendre de LVC](#)) et saupoudrez de [chapelure parfumée LVC](#) et d'un rien de râpé . Faire gratiner au four votre cassolette jusqu'à une jolie teinte rousse .

Vous la servirez éventuellement avec une salade verte (voir photo à la fin de la fiche)

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Nous utilisons ici les flageolets que vous avez mis dans une de vos "boîtes" en saison. Pour cette recette ils s'avèrent les meilleurs grains car ils ont une peau très fine et qu'en même temps ils se tiennent bien. Toutefois, dans la mesure où vous avez des haricots autres, il n'y a pas de problème : les mêmes techniques s'appliqueront parfaitement

Notez simplement qu'avec des haricots qui ont tendance à s'écraser ils seront meilleurs dans une **version chaude**

Les haricots plus fermes qui se "tiennent " bien seront plus "craquants"  **dans la version froide**

(note 2) Référez-vous à la [fiche de l'usage des poireaux de LVC](#) vous allez y trouver l'astuce pour faire facilement votre hachis de poireaux

(note 3) Crème fraîche épaisse et bon fraîcheur pour ceux qui ont droit au bon gras bien sûr c'est excellent. Mais pour les "sans" ce n'est pas un problème, optez pour du fraîcheur maison à 0% de M.G et du lait écrémé ce sera tout à fait correct .

### NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" nous n'avons pas mis de sel :il n'y en a pas mais si vous voulez demain «utiliser les restes» faites bien attention bien sûr aux olives . Vous n'utilisez qu'éventuellement des olives mode LVC ([fiche](#) au mot olive ou [les olives à la cendre de LVC](#)) et encore ...

Pour les "sans gluten" pas de problème avec vos épices à vous vérifiées

Pour les "sans gras" . Bien sûr vous utilisez votre fraîcheur 0% de M.G et vous oubliez la crème c'est élémentaire .N'oubliez pas que les olives ... on fait de l'huile avec !! Alors bien sûr oubliez-les aussi ! Testez à la place des olives, des morceaux de pruneaux pour le coup d'oeil ... et le goût ! C'est étonnant mais ça marche plutôt bien . Pour la viande, prenez du filet (c'est sec certes par rapport à l'échine mais c'est "presque" régime) .Quant aux couennes, vous vous rappelez les autres recettes du "tessou", la couenne c'est presque que du collagène et ça ne compte que (5 à 6%) de gras ... et pas trop du mauvais .

Certes c'est pas régime ...Vous pouvez remplacer par de la dinde c'est plus "régime" ... mais c'est pas pareil. Á vous de voir ...

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

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou [la.vieille.chouette@wanadoo.fr](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.fr)

Pour les "sans sucre" ne parlons pas bien sûr de "haricots régime" mais sachez que ça marchera aussi avec des petits cubes de courgette, de citrouille , de navets ou de rutabagas cuits à la vapeur (ou au FAO) ou une "macédoine de petits légumes verts "maison" **mais tous encore "croquants"**. Vous les accompagnerez avec de la bonne sauce bien corsée et "oubliez" la chapelure pour la version chaude où vous la remplacez par un bon "râpé" : profitez-en vous qui avez droit à la crème, aux olives etc . .. Cela vous fera un délicieux dîner . Je sais c'est pas pareil mais

vous connaissez ma formule :

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



Des numéros de secours ? le 06.18.42.92.03 OU 06.86.98.40.44 o ET bien sûr un mail à : [la.vieille.chouette@wanadoofr](mailto:la.vieille.chouette@wanadoofr)