



MOUNTAYROLS

Pas de traduction , parce que le MONTAYROLS c'est un genre de "cassoulet" d'automne qui se fabriquait dans les régions montagneuses de notre pays avec "ca-koi-kon-avé-sou-la-main" .

Vous avez ramassé dans le bois des châtaignes toutes fraîches . Votre cueillette de champignons est réussie et variée mais qu'il n'y en a pas assez pour le nombre de vos convives c'est le moment de chercher dans placards frigo et congélateur de quoi faire ce délicieux plat couleur feuilles mortes ... pour "mourir de plaisir"

Ingrédients :

des champignons sauvages (note1)
des châtaignes (note 3)
piquant LVC
bouquet garni (voir fiche)
cambajou (jambon sec) (note 5)
un morceau de tessou(note 7)
graisse d'oie ou de canard (note 8)
chalepure

des fèves (note 2)
des oignons et aulx au goût
poudre de Perlimpimpin
du confit (note 4)
couennes roulées (note 6)
de la vraie saucisse de Toulouse
bouillon LVC (voir fiche)

Pour une fois voyez les notes techniques d'abord

Méthode:

Épluchez et hachez finement les oignons et les aulx et faites rissoler et fondre le tout dans un fond de graisse .(note 8)



Pour les fèves fraîches (celles que vous aviez mises au congélateur au printemps) rincez-les dans l'eau bouillante pour enlever toutes traces d'odeur et goût de "congélateur" . Égouttez et tenir au chaud . Pour les fèves sèches voyez la (note technique 2)



T.S.V.P-->>

Préparez les "camparols" (note 1) .Si vous pouvez évitez de les laver : ils perdent une partie de leur parfum dans l'eau et surtout ne pas les laisser tremper !!! .Faites-les "suer" dans un rien de graisse d'oie . Sortez-les dans une passoire, tenez-les au chaud et récupérez bien le jus .

Pour les "castanhas" (châtaignes note 3) plongez les dans l'eau bouillante pour pouvoir enlever la première peau . Faites bouillir puis regardez et testez en une mais comptez bien 5 à 7 mn avant de pouvoir enlever la 1ère peau ..

Remettez les dans un "cuit-vapeur" quelconque et recomptez 15 mn environ : là aussi il vous faut "testar" (essayez) ... :Elles ne sont pas cuites mais vous pouvez enlever la deuxième peau . Laissez-les au chaud dans une jatte sous un linge humidifié à l'eau bouillante

Vous avez été soigneux lors de votre dernière récolte et vous en avez mis en bocaux ?? ou dans votre congélateur ?? : sortez-les Mais pensez à ne les joindre au Montayrols que vers la fin si elles sont cuites pour qu'elles ne s'écrasent pas trop .

Dans la sauteuse où ail et oignons ont fini de dorer , mettez le jambon coupé en tous petits "lardons" avec son gras , faites rissoler jusqu'à ce que le gras soit "transparent. Ajoutez des couennes confites au goût soit en petits bouts, soit entières si vos convives , comme le vieux hibou" adorent trouver ce moelleux un peu "collant" dans leurs bouchées .

Ajoutez les champignons et laissez mijoter un peu . Vous ajouterez les châtaignes : si elles sont mi cuites avant les fèves et si elles sont cuites après les fèves

Ajoutez les fèves (voir note 2) , puis le bouquet garni et mouillez très largement avec le bouillon LVC .

Laissez mijoter en surveillant : , réajustez le bouillon si nécessaire et assaisonnez raisonnablement : Vous affinerez éventuellement avant de joindre les viandes . Si votre jambon n'était pas dessalé, vous risqueriez d'avoir trop de sel ... même pour ceux qui ont droit au sel .



Dans des plats individuels allant au four, mettez de la saucisse de Toulouse fraîche crue :elle va cuire à point tout doucement dans le jus et n' "esclapàra" pas .

Ajoutez comme ici , un morceau de jarret ou un pied de cochon pré-cuits , et un morceau de confit . La dernière photo est celle d'un autre Montayrols avec du confit d'agneau et des "codenas roladas" car j'avais oublié de faire la dernière photo du Montayrols du film !

NB vous pouvez utiliser d'autres viandes de votre choix ... ou accommoder des restes sans problème . Essayez aussi avec du confit d'agneau ou des crépinettes , ajoutez des couettes confites ou du lard fumé blanchi . Bref c'est vous le "chef"

T.S.V.P-->>

Couvrez de votre poêlée de légumes et rectifiez le bouillon . Mettez un rien de chapelure sur les plats que vous rangez dans un four chaud . Vous le rebaissez lorsque la terre (ou le verre) de votre plat sera chaud dans un moment entre 90 et 100 ° . Et là vous laissez "ronronner" ... comme le canon de Fernand Raynaud ... un certain temps au moins 1 bonne heure

Surveillez juste le niveau du jus , il faut qu'il en reste sinon il serait trop sec . Enorme avantage : il vous attendra sagement jusqu'au moment où vous déciderez de passer à table .

Un petit coup de grill au dernier moment et avec une petite salade bien mélangée ... un déjeuner royal ! Prévoyez quand même un dessert léger...

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Les champignons ? des champignons sauvages seront parfaits . Très parfumés ils s'entendent entre eux pour rehausser le goût de ce qu'ils accompagnent alors tant pis si vous n'avez pas beaucoup de "camporols" ça ira quand même

Comment les préparer vos champignons ??? en les brossant pour enlever les "poscas" (poussières , débris) . Comment ? Utilisez un pinceau (genre bâtiment pour les gros ou peinture acrylique pour les petits) car le poil doit quand même être raide pour décoller feuilles, poussières diverses .

Surtout, si vous le pouvez, évitez de les laver : ils perdent leur parfum ...

Vous n'avez que des champignons de Paris ?? frais ça sera moins mal . En boîte c'est bourré de sel!. Alors ébouillantez les vite, "essorez" dans un linge en serrant et faites les revenir dans un verre de Muscat de Rivesaltes aillé que vous laissez réduire à sirop , presque au caramel ... ça devrait aller Sinon, essayez plutôt des "camparols" secs rincés sous l'eau bouillante pour chasser "les pouscas" et vous les laissez se regonfler tranquillement dans un verre de vin doux tiède

(note 2) Si vous avez des fèves sèches faites les tremper une heure et rincez-les très soigneusement . Faites-les "pré cuire" dans de l'eau froide avec un bon bouquet garni . Quand elles sont mi-cuites arrêtez la cuisson et mettez-les de côté . Elles finiront de cuire dans le Montayrols . Cette opération peut très bien se faire la veille .. et même utiliser des "rescrotets", "les restats" (un reste) .

(note 3) Préférez dans tous les cas les châtaignes : les châtaigniers du sud ont mauvaises terres pentues pour pousser alors leurs fruits sont, comme tous les fruits de coteaux, moins beaux mais tellement meilleurs . Je vous accorde que c'est bien plus difficile à éplucher que ces gros "marronnasses" qui n'ont pas de "brayaux" (de petites cloisons brunes entre les morceaux) mais ils sont plus "pâteux" (plus de sucres) que les châtaignes et ont moins de saveurs ...

(note 4) Confit ici on a pris du confit d'oie LVC (voir fiche) donc pas salé normalement mais le confit de volaille, soyons franc n'est pas bon pas salé ... sauf le confit d'agneau , de lapine ou de poule qui sont tout à fait "potables" : ayant par nature plus de goût naturellement . Voir la fiche

(note 5) Le jambon est hyper salé donc interdit aux "sans sel" .Faites le donc trempez dès la veille dans du lait tiède , posé dans une passoire : le sel "passe" dans le lait , plus lourd "tombe" au fond du récipient ! Séchez-le bien dans un papier chiffon ... et ça va presque très bien : il n'est plus "dangereux et il garde un bon petit goût ! . Ca ne peut presque plus faire de mal aux "avec sel"

(note 6) du jarret ou un pied de cochon déjà cuits au bouillon seront excellents et comme les "codenas roladas" (les couennes roulées) ils donneront moelleux et parfums . Allez donc voir la recette dans Mr Lou Tessou pour en faire pour votre prochain cochon ...

T.S.V.P-->>

(note 8) Inutile de vous dire que saindoux ou graisse d'oie ou de canard seront préférées : il s'agit d'un plat campagnard , on utilise toujours à l'époque les productions de la ferme voir du village . On ne se pose pas la question des "produits du terroir" . On a que ça ... et on aimerait bien les avoir toujours . Toutefois pour les "sans gras" voir plus bas les notes diététiques .

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis ! Problème du "cambajou ?? (voir la note technique 5) et remplacez les confits usuels par des confits LVC ... et ça passera . Pour ceux qui sont absolument "sans sel" du tout , utilisez des viandes fraîches cuites à l'avance ou grillées (grill ou barbecue) . Mais gardez la notion de plusieurs viandes

Pour les "sans gluten" , le croiriez vous ??? Pour une fois pas d'inquiétude rien de suspect !!!

Pour les "sans gras" voir les notes plus haut . Certes ce n'est pas évident pas de graisse d'oie : faites cuire aux et oignons hachés au FAO et joignez-les aux légumes . Pour la garniture ??? Confits interdits certes mais faites griller les viandes , enlevez le gras du "cambajou", les couennes vous le savez maintenant c'est essentiellement des protéines alors "roladas" à la mode LVC pas de stress . Pour la saucisse avec de la saucisse LVC (prenez de préférence celle aux châtaignes) ça passera très bien , un bon bouillon LVC ... et surtout laissez bien "gourgouler" (mijoter à tous petits bouillons) . Un petit peu moins bon bien sûr que le Moutayrol avec confits ! mais l'un dans l'autre ...
et puis c'est vrai c'est pas pareil ... mais voir en bas ON FE CA KOI KON PEU...

Pour les "sans sucre" Raté , châtaignes et fèves c'est vrai , c'est bourré de sucres ... mais quand même surtout de sucres "lents" . A vous de voir si vous y avez droit "pour le goût" en ne prenant que la garniture de viandes avec très peu de légumes ... (Attention fèves 53%, châtaignes 37% de sucre !!) donc dans vos calculs comptez que, même en forçant sur les champignons, vous aurez encore environ 30 grs de sucre par 100 grs .

Essayez une version avec des légumes plus autorisés (courges, courgettes, potiron , navets et rutabagas . C'est pas mal du tout mais attention cuisson beaucoup plus rapide ...
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