



CUISINONS LE TESSOU

Les "SOUPES" Deuxième fiche

Encore quelques "sopars" du sud qui devraient vous plaire ... bien sûr avec quelques réserves pour les "sans" . Vérifiez les notes diététiques avant de vous lancer dans la confection de votre "sopar"(dîner) occitans qui ne sauraient se concevoir comme dans le "nort" sans ce premier plat . Vous ajouterais-je que

LA BOUDINADE GRATINÉE

INGRÉDIENTS:

"boulhon" de cuisson des boudins
gousses d'ail pelées
Poudre de Perlimpimpin

des "croustilles" de LVC
du râpé de fromage bien sec
piquant LVC

MÉTHODE:

Sur la fiche 1 vous trouverez la recette de la boudinade "classique" . Dans ce bouillon vous aviez suffisamment de parfum avec le (ou les boudins) qui avait(ent) éclaté dans le bouillon . Si vous aviez gardé des légumes de cuisson, mettez-les en purée pour donner du "velouté" au potage . Mettez-en un peu de côté pour tout à l'heure

Remontez l'ébullition et pour épaissir le "boulhon" vous pouvez y faire cuire un peu de polenta versée en pluie . Plus vous en mettez, plus ce sera épais : pas trop, juste une peu pour du moelleux

Pendant que la soupe cuit préparez les "croustilles": voyez votre fiche "**biscroutes croustilles LVC**" Vous les frottez dessus et dessous avec les gousses d'ail . Le pain va servir de "râpe" et retiendra la pulpe . Vous pouvez recouvrir d'un peu de purée de légumes réservée (voir plus haut) .

Vous pouvez aussi faire une version encore plus "cochonne" en tartinant le pain d'un peu de fritons (ou de boudin , vous savez ce qui est resté prisonnier du boudin crevé tout à l'heure)

Rangez les sur une plaque et couvrez de râpé de fromage bien sec

Là vous avez le choix :

Dans la grande jatte de grès où mijote la boudinade au coin du feu, vous déposez délicatement vos croûtons qui vont "flotter" dessus . Enfournez dans un four chaud et vous servirez , dans la "soutière" posée sur la table dès que tout est bien gratiné . Le top? Des écuelles ou des assiettes creuses chauffées

Versez votre soupe bouillante dans autant de "cassoles" que de convives , posez les "croustilles" préparées sur la surface de la boudinade . Faites "gratinez vos boudinades qui resteront ainsi très chaudes pendant que vos convives les dégusteront

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" si on en met pas y en a pas !

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiés et du pain "sans gluten" et tout va bien,

Pour les "sans sucre" oubliez les "croustilles" et remplacez-les par des tranches d'un légume "régime" à cuisson rapide (type céleri, courgette, navet, potiron voir rutabaga) que vous pourrez même "blanchir" un peu pour les attendrir si nécessaire . Vous les utiliserez comme des "croustilles" . Le reste sans changement

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

Pour les "sans gras" désolée mais "lo grass", c'est du gras !! Le boudin contient un peu de gras mais avec le votre presque "sans gras" ce ne serait pas très grave . Mais si vous avez remplacé sur les croustilles le cochon et le fromage râpé classique par du fromage 0% de MG c'est pas parfait certes , mais c'est pas si mal

Je sais c'est pas pareil mais vous connaissez ma formule

ON FÉ SA KOI KON PEU AVÉ SA KOI KON A

CONSOMMÉ LARDONS ET CRÊPES

INGRÉDIENTS:

"boulhon" de cuisson du tessou
oignon
crêpes (note 2)
Poudre de Perlimpimpin

"carsalade" ou "ventrêche" fraîche
gousses d'ail
un peu de "grass" de tessou
piquant LVC

MÉTHODE:

Faire revenir à la poêle l'oignon émincé avec le saindoux, ajoutez l'ail épluché coupée en morceaux (pas écrasée)

Faites "blanchir" dans de l'eau bouillante vos lardons coupés dans la "carsalade" : séchée elle est forcément salée : ainsi vous allez la dessaler ...partiellement et elle gardera quand même son parfum



Faites chauffer du "boulhon" de LVC . Assaisonnez de poudre de Perlimpimpin et de piquant LVC . Laissez bouillir et versez-y vos lardons bien égoutté. Cuisson 20 à 30 mn puis vérifiez l'assaisonnement

Vous avez découpées vos crêpes : celles de la veille et qui vous restaient seront parfaites . Elles "tremperont" moins vite et garderont de la "mâche" dans votre potage

Servez votre consommé dans des écuelles préchauffées en faisant bien attention de répartir les lardons entre les convives

Chacun pourra se servir à son grés des morceaux de crêpes que vous apporterez réchauffées au FAO (ou à la vapeur mais elles seront plus molles)

NB : On peut rajouter des jaunes mélangés avec un peu de crème fleurette, rajoutés juste avant de servir vous aurez un consommé plus "reconstituant"

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" si on en met pas y en a pas !,

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices à vous et bien entendu vos crêpes avec de la farine "sans gluten"

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

Pour les "sans gras" même si votre "boulhon" de tessou a été dégraissé à fond, les lardons, même bien blanchis c'est gras !! Sinon faites cuire du haché de filet mignon à la place des lardons et poursuivez assez la cuisson . Utilisez votre "girafe" pour ne plus trouver la viande qui serait "sableuse" et qui "mixée" à fond donnera du goût à votre potage sans autant de risques. Tenez compte dans votre calcul, selon les autres "entorses" faites au régime ce jour là.

Pour les "sans sucre" oubliez les "crêpes" que vous remplacerez par de l'omelette très fine coupée comme les crêpes. Je sais c'est pas pareil mais vous connaissez ma formule

ON FÉ SA KOI KON PEU AVÉ SA KOI KON A

LÉGUMINADE CHARCUTIÈRE

INGRÉDIENTS:

"boulhon" de cuisson du tessou
navets nouveaux (si possible)
poireau en rondelles fines
pommes de terre
lardons ou fritons "secs"
Poudre de Perlimpimpin

rutabagas pelés en morceaux
carottes pelées en morceaux
oignons et gousses d'ail
râpé de fromage sec
crème fraîche épaisse ou mascarpone
piquant LVC

MÉTHODE:

Mettre à chauffer votre "boulhon" et lorsque ça bout à gros bouillon mettez-y les légumes à cuire au fur de leur résistance à la cuisson : rutabagas> carottes --> navets -->.

Dans de l'eau bouillante faites "blanchir" à gros bouillon vos lardon surtout si votre ventrèche est séchée donc salée au minimum. Bien sûr si votre ventrèche est fraîche pas de problème . Mettez-les bien égouttés de côté au chaud .

Faites "revenir" vos rondelles fines de poireau ainsi qu'oignon et gousses d'ail coupées en petits morceaux. dans un rien de "grass" de tessou pour qu'ils grillent . Versez ce "frichti" dans votre soupe qui bout

Vers la fin de la cuisson ajoutez vos pommes de terre . Lorsque la soupe est cuite passez la au passe légumes voir à la "girafe" pour obtenir une "léguminade" bien onctueuse Vérifiez l'assaisonnement en Poudre de Perlimpimpin et piquant LVC



.Dans les assiettes déposez des petites quenelles de crème fraîche épaisse ou mascarpone . Y ranger quelques cuillères de petits lardons ou de fritons "secs" dans l'assiette .

Versez votre "léguminade" et saupoudrez de râpé de fromage sec qui va juste fondre gentiment

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



NB : Vous pouvez éventuellement ne pas mettre le "râpé" et le remplacer par des "croustilles" bien aillées, tartinées d'un de vos pâtés de tessou, que vous pouvez même faire griller sous le grill du four avant de les déposer sur la soupe . ATTENTION dans ce cas c'est un "sopar" avec une simple salade !

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel", attention à ne vous servir que de ventrêche fraîche et de vos fritons à vous

Pour les "sans gluten" tout va parfaitement bien avec poudre de Perlimpimpin et piquant LVC "maison"

Pour les "sans sucre" vous pouvez ignorer les pommes de terre et les remplacer par du céleri, voir en saison du potiron (attention cuisson très rapide) ou de la courge

Pour les "sans gras" désolée mais "lo grass", c'est du gras ainsi que les lardons et la crème ou le mascarpone . Je crains de ne devoir formellement vous déconseiller cette recette

Mais vous connaissez ma formule :

ON FÉ SA KOI KON PEU AVÉ SA KOI KON A

PANADE COCHONNAILLE et ROQUEFORT

INGRÉDIENTS:

"boulhon" de cuisson du tessou
poireau en rondelles fines
lardons, saucisson ou fritons "secs"
crème fleurette
Poudre de Perlimpimpin

chapelure parfumée LVC
oignons et gousses d'ail
Roquefort
persillade
piquant LVC

MÉTHODE:

Mettre à chauffer du "boulhon" et lorsque ça bout à gros bouillon mettez-y la chapelure parfumée de LVC en pluie . Il faut vous méfier car ça va "gonfler" énormément

Dans de l'eau bouillante faites "blanchir" à gros bouillon vos lardons surtout si votre ventrêche est séchée donc salée au minimum.

Vous pouvez faire de même avec saucissons et saucisses sèches coupés en petits bouts. Bien sûr si votre ventrêche est fraîche pas de problème. Mettez-les bien égouttés de côté au chaud . (Vous les verserez quelques instants avant le service dans la soupe tout à l'heure)

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



Faites "revenir" vos rondelles fines de poireau ainsi qu'oignon et gousses d'ail coupées en petits morceaux. dans un rien de "grass" de tessou pour qu'ils grillent . Versez ce "frichti" dans votre soupe qui bout

Ajoutez un peu de votre l'assaisonnement en Poudre de

Laissez bouillir votre soupe
Maintenant ajoutez vos

Maintenant écrasez à la Roquefort dans un peu de votre fleurette . Et reversez le tout



persillade parfumée .Vérifiez Perlimpimpin et piquant LVC.

pour qu'elle soit bien moelleuse .
"cochonailles"

fourchette et délayez votre soupe avec un peu de crème dans la soupe .

SERVEZ BOUILLANT , si possible dans des écuelles chaudes ... et dégustez bien chaud ... et parfumé!!

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel", attention à ne vous servir que de ventrêche fraîche et de vos fritons à vous et remplacez votre Roquefort qui vous est formellement interdit par du "fraîchet maison" et forcez sur la persillade et sur le piquant de LVC

Pour les "sans sucre" ce n'est guère un soupe pour vous car la chapelure c'est pratiquement que des glucides , essayez une autre recette

Pour les "sans gras" désolée mais "lo grass", c'est du gras ainsi que les lardons, le Roquefort et la crème c'est pas régime . Je crains de ne devoir formellement vous déconseiller cette recette

Pour les "sans gluten" tout va parfaitement bien avec poudre de Perlimpimpin et piquant LVC "maison" et de la chapelure parfumée LVC faite à partir de pain sans gluten . Certes ce n'est pas pareil

Mais vous connaissez ma formule :

ON FÉ SA KOI KON PEU AVÉ SA KOI KON A

SOPA CODENA SANADELLA FORMAGE VIELH

Soupe à l'oseille et au fromage vieux

INGRÉDIENTS:

"boulhon" de cuisson du tessou
gros bouquet d'oseille fraîche
oignons et gousses d'ail

"grass de tessou"
ou une "boîte" d'oseille stérilisée LVC
couennes confites en petits bouts

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

Poudre de Perlimpimpin
fromage vieux à râper

piquant LVC
crème fleurette au goût

MÉTHODE:

Mettre à chauffer du "boulhon" et laissez le réduire : il sera encore plus parfumé .

Faites "fondre" l'oseille bien triée et rincée dans un peu de "grass" de tessou bien chaud sous un couvercle: votre énorme bouquet ne sera plus qu'une couche de crème vert bouteille au fond du poêlon : c'est normal

Notez que si vous êtes "sans gras" vous pouvez faire la même chose dans une jatte: les feuilles sont bien rincées mais pas égouttées à fond; Mettez un couvercle en silicone ou un film étirable et le tout au FAO . Les feuilles sont réduites en crème en quelques secondes

Hors saison, utilisez une de vos "boâtes", votre conserve de 200 grs est suffisante pour parfumer une soupe pour quatre



De même faites revenir dans un peu de "grass" vos petits morceaux de couennes .Lorsque c'est fondu ajoutez oignons et gousses d'ail hachés assez grossièrement . Laissez prendre couleur

NB / si vous souhaitez un potage onctueux vous "singez" plus ou moins abondamment au goût de farine . Touillez en arrosant de "boulhon"

Versez votre jus bouillant sur l'oseille ... ou l'oseille dans le "boulhon" . Assaisonnez de Poudre de Perlimpimpin et piquant LVC . Laissez reprendre l'ébullition

SERVIR Si possible dans des écuelles préchauffées dans lesquelles on a mis (**au goût**) une bonne cuillère de crème fleurette.

Au dernier moment saupoudrez de fromage vieux que vous râpez sur le potage

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel", attention pour le fromage râpé utilisez du Comté du Lison qui vous le savez est un excellent fromage "sans sel" . Il est moins fort que le Parmesan mais ce sera très bon quand même

Pour les "sans sucre" oubliez de "singer" de farine les aromates : la soupe sera plus liquide mais elle sera néanmoins excellente

Pour les "sans gluten" remplacez la farine par une de vos farines favorites : châtaignes, maïs, riz qui vous donneront un excellent potage ... avec des épices vérifiés "maison" bien sûr

Pour les "sans gras" désolée mais "lo grass", c'est du gras mais toutefois les couennes contiennent essentiellement des protéines vous les laissez se "détendre dans du bouillon bouillant. Faites cuire ail et oignons hachés dans quelques gouttes de "boulhon" au FAO . Oubliez la crème et remplacez la par du "frâchet" 0% de MG . Vous pouvez délayer un peu de farine dans un peu de "boulhon" froid avant de le mélanger à votre potage pour lui donner de l'onctuosité. Certes ce n'est pas pareil

Mais vous connaissez ma formule :

ON FÉ SA KOI KON PEU AVÉ SA KOI KON A