



MR LOU TESSOU

Boudin noir, pain d'épices et boutons de guêtres

Un délicieux petit "en cas" qui n'a rien à voir certes avec "Mac Machin" ... mais c'est autre chose... Surprenant, imprévu , délicat et ce qui ne gâte rien vite fait et plus qu'abordable pour "bourses plates"...!!

INGRÉDIENTS:

.pain d'épices..(note1)

"boutons de guêtre.(note 3)

Poudre de Perlimpimpin (note 4)

boudin noir LVC...(note 2)

persillade LVC

piquant LVC

MÉTHODE:

Choisissez des petits plats individuels qui vont au four . Posez au fond une tranche de pain d'épices (préalablement tartiné d'un peu de votre persillade .

Posez la (ou les) tranche de boudin qui doit bien couvrir le pain d'épices

Enfermez vos petits ramequins comme dans une "bourse" ancienne en relevant le tout vers le haut :



A partir de là deux fours donc deux méthodes

soit dans du film étirable pour le FAO (four à micro-ondes). Laissez un trou en haut de la "bourse" pour laisser la vapeur s'échapper . Dès que le boudin "grésille" il est chaud .

Déposer un ou deux petits "boutons de guêtre", bien "calés" dessus . Refermer votre bourse et remettez quelques instants au FAO pour faire fondre le fromage . Servez brûlant mais ouvrez la papillote (avec vos "gants froids pr mains chaudes") avant de déposer les petits plats devant vos convives



soit dans du papier alu si vous utilisez le four classique pré-chauffé .. Faites de même une "bourse" pour chauffer pain d'épices et boudin . Attention lorsque vous ouvrez pour mettre le fromage: pour ne pas vous brûler avec la vapeur, utilisez vos "gants froids pr mains chaudes"

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

Mais vous pouvez aussi mettre directement le fromage et ouvrir la papillote un moment avant la fin de la cuisson pour faire dorer le fromage fondu . Un goût différent mais c'est très joli

NB . Servez brûlant dans tous les cas . Accompagnez d'un mesclun bien parfumé pour un dîner entre copains .

Vous pouvez ajouter sur la table deux de vos sauces fraîches favorites : celle à la moutarde et celle au fraîche-persillade qui iront très bien avec

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Votre pain d'épices à vous sera parfait mais sinon optez pour un "vrai" pain d'épices au vrai miel. Il sera certes plus cher que ceux de Mr L..... mais ça vaut la peine . Avec un pain d'épices industriel ce sera plus "sec", moins moelleux

(note 2) LE boudin . Si vous le pouvez, prenez une de vos "boâtes" à vous de la fête du "Tessou" :il est . "sans sel" d'origine puisque c'est vous qui l'avez fait .

Plus classique avec du boudin aux oignons vous pourrez utiliser avec bonheur du boudin aux châtaignes ou aux pommes plus doux qui s'accorderont encore mieux à votre plat

(note 3) Les bouton de guêtre" sont de tous petits fromages, à peu près de la taille d'un dé à coudre, dont ma petite fromagère, possédait le secret, et qui plus est elle m'en fabriquait des "sans sel"! Et comme ils "tenaient" très bien sous-vide au congélateur je pouvais en utiliser "hors saison". J'ai utilisé ici mes derniers et je ne sais pas s'il y a encore des "boutons de guêtres" au marché depuis que depuis l'accident je ne peux plus y retourner...



Mais chez un fromager vous en trouverez ... mais des salés . Bof !! ils sont si petits

(note 4) La Poudre de Perlimpimpin que vous allez choisir contiendra selon le cas une peu de cannelle avec les boudin doux , pensez aussi à la poudre de poivron fumé pour le boudin aux lardons fumés ou à vos poudres d'herbes pour le boudin aux herbes

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en n'a pas mis avec notre pain d'épices, nos boudins et les petits fromages de ma chevrère !

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiés avec un pain d'épices "sans gluten" par exemple à base de farine de châtaignes : génial avec le boudin aux châtaignes ou aux pruneaux!

Pour les "sans sucre" désolée mais dans le miel, basique dans le pain d'épices, il y a trop de sucre, et il y en aussi un peu dans le boudin . Donc, je vous déconseille cette recette . Du moins comptez par sécurité 65 % du poids des produits utilisés en hydrates de carbone ... si vous êtes trop tenté ! Calculez selon votre tolérance journalière

Pour les "sans gras" Soyons franc il y en a un peu dans le pain d'épices mais surtout il y a dans le boudin ... et dans vos petits fromages A vous de calculer si c'est compatible avec les directives de votre médecin

Et puis vous connaissez ma formule :
ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A