



## CUISINER LE TESSOU

### BOULETTES DE TESSOU EN TOMATÉE

Voyez la fiche des "boulettes de Jambon" pour la fabrication des boulettes elles-mêmes qui existent en deux version (avec pain ou avec purée de pommes de terre

**Cette recette, établie avec du jambon sera exécutée avec n'importe quelle viande ou volaille sans problème, "selon la richesse du ricantou"**

Ces boulettes seront cuisinées avec une tomatée de LVC qui vous permettront même d'utiliser les boulettes qui vous restaient lors de la dernière fabrication et que vous aviez stockées pour les "zokazou" dans votre congélateur . C'est le moment de les ressortir

A toutes fins utiles vous retrouverez en fin de fiche l'essentiel de la fabrication des boulettes

#### INGRÉDIENTS

- vos boulettes de tessou à vous
- de l'oignon (note 1)
- piquant LVC
- poudre de Perlimpimpin
- un rien de votre "**huile hibou colere et potion diable**" (voir fiche LVC)
- gousses d'ail écrasées au goût
- des tomates fraîches (note 2)
- persillade LVC
- du "grass" (note 3)

#### MÉTHODES :

##### La tomatée de la vieille chouette

Préparez les aromates :

Soit vous hachez oignons (voir échalotes) et aulx en menus morceaux et vous faites bien revenir le tout dans un peu de "grass" (note 3)

soit , pour les "sans gras" vous pouvez passer votre hachis quelques instants au FAO avec quelques gouttes d'eau : surveillez il faut que ça "fonde" pas que ça brûle ça durcirait et prendrait un mauvais goût

Préparez le fond de sauce

Si c'est la saison rien ne vaudra des tomates du jardin (ou du marché bien sûr) mais hors saison il vaut encore mieux utiliser une boîte de conserve de qualité .

Donc s

oit vous avez coupé vos fruits en morceaux et les avez fait "crever" dans votre casserole, soit vous les avez pré-cuites au FAO,

soit vous avez ouvert (et goûté) une boîte de tomates au jus nature

Bref passez un coup de votre girafe qui va vous donner un beau coulis d'autan que la chair des fruits sera importante . Si nécessaire vous laisserez réduire le coulis obtenu jusqu'à une consistance idoine

Montage de la sauce :

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

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours T EL 06.18.42.92.03 [la.vieille.chouette@wanadoo.fr](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.fr)

Passez un coup de girafe dans vos aromates si vous voulez une sauce lisse, sinon c'est aussi agréable de retrouver des petits bouts sous la langue dans la cuisinée . A vous de choisir . Ajoutez la persillade LVC . Et bien touyer

Versez les aromates dans le fond de sauce et tournez pour bien tout répartir . Assaisonnez de piquant LVC+ et de poudre de Perlimpimpin

Avec parcimonie ajoutez quelques gouttes d'huile de hibou en colère . Touillez et goûtez . Vous connaissez ma formule :

on peut toujours en ajouter, on ne peut pas en retirer

Donc soyez prudent et rappelez-vous que votre sauce va recuire un moment pour une parfaite consistance et qu'ensuite elle cuira encore un moment pour bien imbiber" les boulettes de son parfum et ... le "piquant" augmente !!



Maintenant ajoutez vos boulettes dans la sauce et laissez "gourgouler" un moment jusqu'au service



## SERVICE /

Soit vous servirez tout à l'heure vos boulettes dans leur jus avec des pommes de terre vapeur et une salade verte : version quasi "sans gras"

Soit, pendant que votre cuisinée "mijote" tout doucement faites cuire des pâtes fraîches ou des "spazels mode LVC, voir des gnocchis maison ;

Au dernier moment vous rangez les pâtes "beurrées" d'une bonne cuillère de beurre frais ou de mascarpone, au fond d'un plat creux .

Vous versez votre cuisinée dans le "nid" que vous avez creusé au milieu du plat . Servez vite bien bien chaud : les convives attendent , le plat n'attend pas !

## NOTES TECHNIQUES

(note 1) Pour les oignons (voir les échalotes utilisées, plus ils sont secs, plus ils sont parfumés... et donc plus ils parfumeront la sauce . Tenez-en compte selon les goûts de vos convives

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

(note 2) Bien sûr idéalement des tomates fraîches du jardin feront un coulis plus goûteux mais "hors saison optez plutôt pour une bonne boîte de conserve de qualité . Si elle est "sans sel" cela prouve que les fruits étaient mûrs et qu'il n'a pas été utile de leur mettre du sel pour rehausser le goût ! Cette boîte vous donnera un meilleur résultat que des tomates "sous serre", élevées au goutte-à-goutte de produits chimiques, allez, disons "non déterminés".

(note 3) Pour le "grass", le corps gras de cuisson vous avez le choix : bien sûr avec du tesson, prenez donc du "grass" du tesson, de la "sagina", de votre saindoux . Vous pouvez bien sûr utiliser du beurre , du blanc de boeuf, de la graisse d'oie ou de canard voir les huiles "classiques" etc ... Pensez, dans les corps gras d'origine animale à mettre un peu d'huile pour éviter que le corps gras ne brûle et ne fabrique de l'acroléine (cancérogène et donc dangereuse) à hautes températures

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans gluten", si il n'y en a pas dans votre poudre de Perlimpimpin à vous et utilisez pommes de terre ou farines à vous "sans gluten" et TVB !

Pour les "sans sucre" , il y en a bien sûr dans les farines mais un peu moins dans la pomme de terre alors optez pour cette version . Et roulez vos boulettes dans de la poudre de fruits secs : c'est sublime!

Pour les "sans sel" n'utilisez pas de jambon industriel bien sûr, n'utilisez que des viandes à vous . Comme la viande ne sera pas salée, le reste de la recette est bien pour vous alors profitez-en

Pour les "sans gras" , j'enfonce les portes ouvertes ! la viande de porc contient jusqu'à 20 % de lipides mais sachez que ce ne sont pas de "mauvais" gras pour plus de 60% d'entre eux . Dans votre cas remplacez par des viandes "maigres" de boucherie ou de la volaille . C'est plus "sec" mais c'est permis !

Pour les "sans gras" pas de friture . Posez-les sur un feuille de papier cuisson . Avec un pinceau, passez-leur juste un "film" gras pour que les boulettes puissent dorer sous le gril du four . Retournez-les à mi-cuisson . Je sais c'est pas pareil

mais vous connaissez ma formule :

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