



## LOU TESSOU

### CAILLETES PROVENÇALES LVC

Une spécialité provençale dont presque chaque village, chaque “mas” détient une recette emblème d’une famille . certaines sont plus connues comme celle du Moutiers mais est-ce la faïence de l’assiette ou la caillette qu’elle contenait qui a fait le renom de ce merveilleux village ?? Ici nous dirons que c’est la caillette. Nah!

#### INGRÉDIENTS

500 g de foie de porc	200 g de lard gras
500 g de filet de porc	1 crépine de porc
50 g de saindoux (note 1)	2 oeufs
2 gousses d’ail ... ou beaucoup plus!	2 oignons
un beau bouquet d’herbes persil, céleri, fenouil etc...	Thym et laurier et ? Saugue piquant LVC
poudre de Perlimpimpin	500 g de feuilles d’épinards
500 g de feuilles de bettes	

#### MÉTHODE

Nettoyez, lavez et épongez les épinards et les “verts” de bettes. Faites-les “tomber” (fondre car ils diminuent énormément de volume en rejetant leur eau de végétation (**note 2**))

Épluchez les oignons et les gousses d’ail et hachez-les menu ainsi que les herbes

Hachez la viande de porc : foie, lard, et filet . Dans un sautoir, faites fondre le saindoux et faites-y revenir l’oignon, l’ail, puis ajoutez le hachis de porc. Laissez dorer quelques minutes à feu vif, mélangez bien tous ces éléments. Ajoutez les herbes hachées, le thym effeuillé . Pour le laurier ? soit une pincée en poudre si vous ne souhaitez pas le récupérer, sinon laissez la feuille que vous enfoncez bien dans le mélange et vous l’enlèverez à la fin . Ajoutez poudre de Perlimpimpin + piquant LVC . Mélangez et vérifiez ce premier assaisonnement. votre “[potiot à tester](#)” ou votre “[cuiller à tester](#)” voir les fiches LVC

Faites tremper la crépine de porc dans un bol d’eau tiède . Quand la farce est cuite, retirez le sautoir du feu et laissez refroidir,

Battez les oeufs en omelette et là deux solutions :

1// Vous mélangez à la farce de viande vous avez laissé tiédir ainsi que les “verdures” . Rectifiez l’assaisonnement . Vous façonnez cette farce en 12 boulettes régulières,

2// Vous pouvez également , si vous le préférez ne mélangez qu’une partie des oeufs avec les viandes puis le reste avec les légumes. Vous formerez les caillettes soit en alternant les couches de viandes et de légumes , soit comme on le faisait chez Mireille ”farcir” la “caillette” de viandes d’un “coeur” d’herbes (ou inversement enrober un “coeur” de viandes dans les herbes comme vous voulez !)

Retirez la crépine de l’eau et vous l’essorez sur un linge. Coupez-la en douze morceaux .

1// Vous mettez une boulette au milieu et refermez chaque caillette bien soigneusement sans fuite

2 // Vous mettez une demi boulette de farce creusée au milieu sur la crépine, vous mettez au milieu des légumes et refermez avec de la chair pour enfermer les légumes au milieu mais il y a un “truc” plus facile Posez un morceau de crépine sur un ramequin :

:

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

SOIT vous pouvez former la boulette mélangée dedans . Il est alors facile d'avoir toujours la même quantité et bien "tassée" régulièrement .

SOIT vous mettez un peu de farce au fond et sur les côtés, vous déposez la verdure et recouvrez facilement de farce

De plus vous fermerez facilement la crêpine au dessus dans tous les cas

Disposez les caillettes dans un plat allant au four . Mettez à four chaud et laissez cuire environ 35 minutes, Servez chaud ou froid.



Les caillettes cuites au four



les 2 sortes "mélangées" et "avec coeur"



servies avec taboulé à la menthe

## CONSERVATION :

Lorsqu'elles sont cuites vos "caillettes" peuvent attendre au frigo deux jours , voir "sous-vide" plusieurs jours toujours au frigo

Et sous vide elles attendront au congélateur aussi longtemps que votre gourmandise ne viendra pas les y chercher !!!

Et sachez que vous pouvez les ranger une par une dans des petits bocaux pour les stériliser. Mettez-les le "dessus" (dans le plat de cuisson) sur le dessus dans votre "boîte". Ce sera plus facile à démouler lorsque vous voudrez les utiliser et le "jus" nappera superbement le dessus lors du service stérilisez classiquement (**3 heures par sécurité puisqu'il y a de la viande** )

NB : Ca marche dans ces cas là même sans la crêpine ... et vous vous régalez toute l'année !

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) ou un peu de lard juste fondu au moment ... si vous n'avez pas encore "fondu" le tesson

(note 2) .Emplissez d'eau un fait-tout, salez et portez à ébullition, Jetez-y les épinards et les bettes, Faites-les blanchir une dizaine de minutes, Egouttez-les avec soin et rafraîchissez-les, puis hachez-les plus ou moins au goût Vous pouvez "tomber" directement vos herbes dans la poêle avec un rien de saindoux et c'est encore plus rapide : Vous pouvez mettre vos "verdures" égouttées dans une jatte, sous un film étirable . Faites leur faire un tour dans votre cher FAO: vous les voyez "tomber" à vue d'oeil. Egouttez l'excédent de jus : il ne vous reste plus que quelques coup de couteaux en croix dans la jatte pour les découper, voir les hacher au plus vite

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : si vous n'en mettez pas !!

Pour les "sans gluten" tout va bien c'est permis

Pour les "sans sucre" certes il y a 4% de sucres dans les légumes utilisés mais vu leur proportion dans la préparation , à l'arrivée vous n'avez guère plus que 2% dont vous devez tenir compte dans vos décomptes journaliers

Pour les "sans gras" n'utilisez pas de gras pour la cuisson des légumes que vous pouvez parfaitement pré-cuire à la vapeur ... ou au FAO .

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

Mettez un maximum de viande maigre (filet, de l'échine très maigre) et évitez le lard gras remplacé par du lard maigre dont vous enlevez la couche de gras du dessus . Inversement dégraissez la couenne à fond (la peau elle est gélatineuse mais pas grasse en elle même !) et faites la cuire au bouillon (à la cocotte minute c'est possible) jusqu'à ce qu'elle se “défasse” et vous la hachez pour la mélanger à votre farce de viandes.

Il vous faut inversement “oublier” la crépine . Vous pouvez utiliser dans ce cas de l'aluminium . Après vous les laissez refroidir pour qu'elles se “figent” bien . Rangez les sans qu'elles se touchent tout à fait et faites les dorer .

Bien sûr, si vous les mettez en “boîtes” aucun souci puisque vous n'avez pas besoin de crépine !

Certes, ce n'est pas régime absolu mais vous n'avez plus qu'autour de 15 % de lipides . Tenez-en compte pour le reste de votre menu ..!

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**