



CUISINAR LO TESSOU

COEUR AU CHOCOLAT ET OXALIS

Le coeur est rarement utilisé en tant que tel , il participe souvent du "fréginat" ou bien on le retrouve coupé en morceaux dans le "fritons" au fond du cuveau où ont cuit les "confits"

Ici, il fera un plat original et délicieux ... mais pour deux car le coeur de cochon est tout petit . Inversement, si vous en commandez à votre charcutier, il vous en trouvera sûrement de quoi régaler plus de convives !

INGRÉDIENTS:

coeurs de cochon (note1)

gousses d'ail

un bouquet d'oxalis ...(note 2)

cacao pur (note 4)

et/ou un excellent vin de muscat rouge ou du Maury

Poudre de Perlimpimpin

oignons

une petite carotte

farine (note 3)

"boulhon" LVC

persillade LVC

piquant LVC

MÉTHODE:

Videz soigneusement vos coeurs après les avoir fendus pour en sortir les éventuels caillots de sang qui auraient y rester . Rincer si nécessaire à l'eau tiède pour bien les faire "propres"

Coupez-les en morceaux pas trop gros mais pas trop petits non plus : valeur de 3 /4 bouchées

Faire revenir (bien sûr dans de la "sagine" (du "grass" de cochon), des oignons hachés, de la carotte en petits cubes .Ajoutez "des" gousses d'ail .Pour l'ail, vous le savez,"aqui" (ici) on aime l'ail : c'est bon pour le coeur et la circulation sanguine, ça "relève" le goût pour les "sans", pour mille autres raisons et ...et ... ça fait fuir les vampires ... dit-on! Vous pouvez laisser les gousses entières (d'aucuns adorent les trouver dans la sauce) ou les hacher au choix

Préparez votre mélange de farine (note 3) et le poudre de cacao . Sachez que la farine de châtaigne (ou de maïs) sera préférable à la farine de blé car cela parfamera davantage ... et ça marchera pour les "sans gluten"



Quand c'est presque doré ajoutez les morceaux de viande .Faites bien "revenir"et lorsque tout est "roussi", "singez" avec le mélange de poudre que vous avez préparé . Touyez bien pour enrober tous les morceaux . Si vous n'êtes pas allergique (ou qu'il n'y a pas d'enfants) mouillez avec un verre ou deux de bon vin de muscat rouge ou autre Maury . On chauffe et dès que l'alcool du vin s'échappe on enflamme (avec votre allume-gaz long ça marche toujours) Évidemment c'est pas plus mal pour le goût !!

T.S.V. P -->

Sinon on utilise que du bouillon, lorsque l'ébullition a repris ajuster la longueur de votre jus avec suffisamment de “boulhon” de LVC.

Assaisonnez de Poudre de Perlimpimpin et de piquant LVC . Ajoutez une ou deux cuillères de votre persillade LVC enrichie d'un hachis d'oxalis abondant

Laissez mijoter “pitchoun pitchoun foc” (petit, petit feu) jusqu'au repas en touillant” de temps en temps pour que ça n'attache pas . Prévoyez pendant ce temps un légume d'accompagnement

Le “plus” savoureux ? Mettez la “toupine” à mijoter sur le côté du feu de bois :cela vous donne un parfum extra-ordinaire !



SERVICE ? Servez brûlant avec de simple pommes de terre en robe des champs ... ou une écrasée de patates douces cuites à la vapeur , si possible dans des assiettes chaudes et surtout n'oubliez pas un petit bouquet d'oxalis : ce n'est pas qu'un décor ça donne un goût frais à votre assiette

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Si vous ne parvenez pas à trouver des coeurs de cochon , prenez du coeur d'agneau voir de veau mais c'est moins typique .

(note 2) L'oxalis est au maximum de son parfum au printemps et ce n'est qu'à cette saison qu'il fleurit ... pour le décor . Plus tard vous pourrez lui substituer l'oseille mais Attention dans un cas comme dans l'autre pour ceux qui ont des problèmes rénaux : interdit .

(note 3) Si vous le pouvez optez pour de la farine de châtaigne , à défaut de maïs plutôt que de la farine ordinaire : ça donne plus de goût et de caractère à votre plat

Dans le cas on vous n'auriez que du coeur d'agneau, optez pour de la semoule de couscous que vous pulvérisiez au plus fin dans un de vos “moulins de LVC”, pour le veau un peu de votre farine de lentilles LVC jouera le même rôle

(note 4) Si ce n'est pas la première fois que vous utilisez les recettes de LVC, vous savez que je n'utilise que du Cacao Van Houtten . Je n'ai pas d'actions dans ce cacao mais, bien que le goût soi moins fin qu'il y a quelques dizaines d'année, il reste le meilleur de l'offre actuelle

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas : on en n'a pas mis!

Pour les “sans gluten” pensez à n'utiliser que vos épices “maison” vérifiés et des farines “autorisées”

Pour les “sans sucre” choisissez une autre garniture mais la recette en elle-même n'est pas dangereuse pour vous .

T.S.V. P -->

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou la.vieille.chouette@wanadoo.fr

Vous pouvez parfaitement "oublier" les farines : la sauce sera plus"longue, moins moelleuse évidemment mais elle sera ainsi sans danger pour vous !

Pour les "sans gras" Certes il est préférables de faire revenir les ingrédients dans un peu de corps gras pour un meilleur goût . Toutefois vous pouvez faire sauter viandes et aromates dans une sauteuse où vous venez de faire caraméliser du sucre en poudre . Faites très très vite sur feu vif pour que "ça" dore partout . Arrosez de vin que vous avez déjà fait chauffer et que vous enflammez en versant sur les ingrédients . Dès l'arrêt des flammes ; arrosez de "boulhon" LVC . Faites mijoter comme la recette de base
Je sais c'est pas pareil mais c'est quand même pas mal du tout

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