



## BASE CUISINE de " LOU TESSOU "

### les "CRÉPINETTES" et/ou "CRÉPINOUSSES"

Les "crépinettes" et "crépinousses", les "melsats ", l'"astet" de Najac, la "maouche" et autre "pouytrolle" cantalou, le "murson", le "ganefles" alpins et autres "pormonaïse" ou "pormonières" sont toutes des vieilles recettes de la tue-cochon à base de chair à saucisse agrémentée d'ingrédients divers . Les "farces" sont enfermées dans de la "crépine" utilisée à défaut de boyaux, de panse ou autre "contenants" du cochon déjà utilisés

#### INGRÉDIENTS:

de la viande pour de la porcalha (note 1)  
de l'oignon, de l'échalote et de l'ail.( note 2)  
Poudre de Perlimpimpin  
les épices de votre choix .(note 4)

de la "crépine"  
persil, ciboulette, herbes du jardin(note 3)  
piquant LVC

#### MÉTHODE:

C'est le découpage en petits cubes bien fins de la viande (note 1) qui va tout faire . Avec un grand couteau bien affûté sur une planche qui est au niveau de votre ventre pour que vous puissiez bien le "balancer" d'avant en arrière cela devrait pouvoir se faire relativement bien



Toutefois vous avez l'épaule "en compote", optez pour une solution douce : le hachoir manuel . Le hachage est moins violent pour la viande et c'est bien le diable que vous ne trouviez pas d'"assecor" pour vous aider surtout s'il sait qu'il sera le premier "goûteur"!!!.

Si vous utilisez le hachoir électrique (par impulsions successives en "boulégant"(remuant) un peu les morceaux entre les coups), vous allez y arriver mais c'est IMPÉRATIF de ne surtout pas faire de la "charpie" !

Essayez de garder quelques morceaux que vous couperez au couteau pour une belle mâche différente sous la langue

Pensez lorsque vous allez ajouter vos condiments (note 2), vos herbes (note 3) et vos épices (note 4) à bien mélanger à fond votre viande . Avant de tout mélanger entièrement, testez un peu de mélange. Des heurts possibles entre condiments, herbes et épices sont possible .Mais vous ajustiez cela avec l'aide des "**potiot à tester**", de votre "**cuillère à tester**" de LVC ou du "**couteau a épices**" comme d'habitude . Cela vous permettra d'éventuellement corriger l' assaisonnement de votre future crépinette . Car comme toujours, je vous rappelle qu'on peut ajouter des assaisonnements... et on ne peut plus en enlever en cas d'excès!! Et c'est là que vous allez prouver que vous êtes non seulement le cuisinier mais le "coq", le "chef" .

L'important c'est donc la viande mais toutefois, l' "emballage" est aussi très important : la "crépine" qui donne son nom aux "crépinettes" c'est la "coiffe", la "toile", " le "péritoine". En somme c'est l'emballage qui entoure les viscères du cochon : c'est donc à la fois fin et néanmoins solide. Bien sûr ça ne veut pas dire qu'il vous faudra prendre un minimum de précautions pour l'utiliser!

En particulier il vous faudra absolument la faire tremper dans de l'eau tiède afin de la "détendre" pour l'utiliser

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

Tant que vous serez en train de la manipuler, travaillez sur une surface humide pour qu'elle "glisse" un peu sur le plan de travail , même si c'est parfois gênant pour bien réussir vos "paquets" .Ne vous énervez pas surtout : ça sera de plus en plus facile car vous allez attraper "le cop de man", l' "estrec" (le coup de main, le truc)

Lorsque la "farce" est bien mélangée faites des boulettes dans vos mains correspondant à une bonne poignée (de femme) ou une petite louche . Serrez très fort et modelez-les bien rondes . Ensuite vous les aplatirez bien régulièrement dans vos mains : la "galette" à l'épaisseur d'un bon doigt



Vous avez découpé des carrés de crêpine suffisamment grands pour pouvoir bien enfermer soigneusement chaque "galette" dans la crêpine qui doit "déborder" un peu . La crêpine va "rétrécir un peu plus vite lors de la cuisson que la farce . Donc, de m^me il ne vous faut absolument pas de "trou" car votre farce ne tiendrait pas lors de la cuisson .

Inversement un fois la crêpinette finie, vous la laisserez se "ressuyer" sur un linge pour éliminer l'humidité, tant pour l'utiliser dans l'immédiat que pour les garder "sous-vide" tant au frigo qu'au congélateur



Rangez vos "crêpinettes" sur un plateau métallique bien à plat . Emballez l'ensemble soigneusement pour qu'il n'y ait pas de prises d'air le temps de faire durcir au congélateur vos "crêpinousses". Dès qu'elles sont dures, mettez-les "sous-vide" pour une conservation plus ou moins "longue durée" .

#### UN TRUC :

Je vous conseille de faire des paquets par paires car cela vous sera plus facile pour les recettes futures de LVC . Vous les sortirez au moment de les utiliser et pourrez les cuisiner tout congelées sans souci.

#### AUTRE TECHNIQUE DE MONTAGE

Dans une coupelle déposez votre crêpine , tassez-y votre farce . Refermez-là fermement . Retournez-la sur un linge et raplatissez bien . Remontez pour la suite plus haut et vous les utiliserez de la même façon .

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



Bien étaler la crêpine dans le bol



bien enfermer la chair tassée dans la toile



bien recouvrir la chair et bien serrer

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Bien sûr nos crêpinettes seront préparées lors de la tue-cochon donc essentiellement à base de cochon . Toutefois vous pouvez ajouter de la viande bouchère, voir de la volaille (dinde par exemple qui y gagne beaucoup ou canard ou oie qui donnent des parfums savoureux ) : ça pourra parfaitement fonctionner . Je vous ajouterais que j’ai testé un “mélange” avec du gibier et ça marche aussi très bien

(note 2) Pour les bulbes que vous préférez ? Pour l’oignon (si vous en avez du rouge de Toulouse ou du rose des Cévennes: c’est superbe... et en saison des “cebets” c’est le mieux . Pour l’échalote bien sûr la “cuisse de nymphe” fera l’affaire mais si vous en trouvez optez pour la grise .Vous affrontez un épluchage difficile, j’en conviens, mais le goût récompensera de votre effort . Quant à l’ail vous connaissez déjà mes idées : j’ai ma religion culinaire : ail blanc de Beaumont ou rose de Lautrec . En saison bien sûr de l’“ailhet” c’est évident . Pensez aussi fin de printemps ou début d’été aux “oignons-bananes” dont la pulpe va très bien avec la crêpinette. L’essentiel est qu’ils soient de bonne qualité gustative et que vous les coupiez bien bien finement

(note 3) Si vous avez la chance d’avoir un “coin herbes fines” au potager ou dans le bac de votre terrasse usez et re-usez de ces herbes fraîches cueillies car en une heure une plante perd 30 à 50 % des essences aromatiques qui s’évaporent ! Elles dégageront alors tous leurs arômes sans être obligé de mettre le même poids herbes que de viandes pour que ça ait du goût !

Choisissez les herbes que vous aimez en mélange mais rappelez-vous la règle : des mélanges oui mais pas trop car certaines plantes se détestent exemple aneth et estragon ou romarin et tagète . **Goûtez** de grâce (voir fiche “**culhier a tester**” ou de votre “**potiot à tester**” ). Essayez avant d’en rajouter : vous ne pouvez plus en retirer du mélange global

Personnellement j’aime bien : persil “dominant” avec des feuilles de thym citron, très peu de pétales de tagète (voir séchés en hiver) ou de menthe aux ours, de la moutarde fraîche (de la roquette ou quelques feuilles de chrysanthème japonais en saison seront plus fines en saison).. Ne hachez pas trop fin car sous la langue on aimera retrouver un petit goût variant un peu d’une bouchée à l’autre

(note 4) Choisissez les épices que vous aimez . Comme vous avez fait vous même votre poudre de Perlimpimpin et votre piquant LV C peuvent parfaitement suffire .

Pensez néanmoins éventuellement à la fiche LVC “**huile hibou colere et potion diable**”:pour des “crepinousses” très toniques!

## CONSERVATION

Comme les saucisses classiques vous pourrez les conserver “sous-vide” tant au frigo pour quelques jours, qu’au congélateur pour bien plus longtemps .

Mais avant de les stocker, laissez-les bien se “sécher” sur un linge au frais à l’abri des insectes et de la poussière . Votre toile va bien se “coller” sur elle-même ce qui vous facilitera l’utilisation ultérieure

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





## 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 pour le reste T.V.B

Pour les "sans sucre" Il y a des traces d'hydrates de carbone dans les plantes mais c'est négligeable . Profitez de cette recettes avec vos commensaux ...

Pour les "sans gras" vous pouvez opter pour les viandes les plus maigres (dinde, poulet, veau ) Certes ce ne sera pas les meilleures et ça ne sera pas moelleux mais après tout cela aura un avantage : vous pourrez manger "comme tout le monde" ! Nah!

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

## QUELQUES VARIANTES DE NOS PROVINCES

**Les "crêpinettes" et "crêpinousses"** sont toutes dérivées de notre recette basique au dessus . Variez les viandes, les condiments, les herbes et les épices vous aurez mille crêpinettes différentes . Juste la technique est "obligatoire" pour des résultats subtiles et délicieux

**le "murson" ou "murson"** du Dauphiné : très proche du "saucisson à cuire" avec de la porcalha" plutôt fine + des gros cubes de viande coupés au couteau . C'est le mélange des deux consistances qui est important . Le "truc" ? Essentiellement aromatisé au carvi vous forcerez sur cette épice dans votre "poudre de Perlimpimpin à vous . A entonner si possible dans un gros boyau . Mais si votre tessou a des petits boyaux, roulez la "farce" bien serrée dans de la crêpine" en plusieurs épaisseurs puis enfilez votre "saucisson" dans un "sac de cuisson de LVC (voir fiche "**LE SAC DE CUISSON**". ) . NB Si vous préférez utilisez fenouil sauvage+ cumin et faites cuire votre murson dans un bouillon parfumé aux même herbes avec des pommes de terre qui l'accompagneront lors du service

**l' "astet" de Najac**, Selon les "oustals" on peut :

soit découper en grosses tranches un "rôti" dans l'échine (plus entrelardée) et vous les fourrez d'une farce (porcalha" , pain rassis trempé dans du lait + des œufs entiers + épices (voir condiments et herbes de votre choix). Le mélange est très homogène et finement haché . Emballez le tout soigneusement enrobé dans une double couche de crêpine pour rôtir le tout au four.

soit version que je préfère "dérroulez" en un grand rectangle votre rôti en tournant tout au tour votre couteau"en escargot" .

Repartissez une bonne couche de farce régulière et re-enroulez le tout comme une bûche de Noël . Roulez le très bien serré dans une double couche de crêpine . Cuire à four très très doux

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

**Le “melsat ”** pour :1 kg de “porcalha” , 350 g à 500 g de pain rassis trempé dans du lait + 8 œufs + épices . Le mélange est très homogène et plus ou moins finement hachés selon les “oustals”. Il est soigneusement enrobé dans une double couche de crépine . On fait cuire la grosse “miche” dans un plat creux dans une grosse couche de saindoux au four doux un “certain temps” en l’arrosant de jus régulièrement

NB : Vous pouvez protéger le dessus d’une couenne précuite pour éviter qu’elle ne brûle; Sachez que dans certaines maisons, on enveloppe le melsat dans un sac de toile pour le confire dans la graisse au cuveau . Pensez aussi pour éviter tout éclatement intempestif à enfilez votre “saucisson” dans un “sac de cuisson de LVC (voir fiche **“LE SAC DE CUISSON”**. ) et ça marchera parfaitement pour le confire !!

**la “maouche” ou “moache”** ardéchois voyez les différentes fiches LVC de “stoumac” .

la porcalha” est mélangée avec des choux et des pommes de terre hachées + vos condiments et épices habituels . Bien mélanger la farce” qui peut être plus ou moins fine selon vos goûts .

Le plus souvent la “moache” est cuite dans la panse mais si vous l’avez déjà utilisée, sachez que vous pouvez enrouler la farce dans plusieurs épaisseur de crépine. ....Ensuite vous roulez votre “maouche” dans un traditionnel torchon de toile fine pour la faire cuire .

<sup>xxx</sup> Mais pensez à la fiche LVC **“LE SAC DE CUISSON”**. Il sera parfait et supportera sans problème la longue cuisson (de 3, 4 à 6 heures!) dans un “bouillon gorgoulant” doucement

**le “pouytrolle”** du sud Cantal : un même genre de préparation que la “moache” avec essentiellement de la “porcalha” à laquelle s’ajoute de la “viande tête” (voir fiche de LVC : **“Carabiscol Mr lou TESSOU”**. Choux et pommes de terre sont remplacées par beaucoup de bettes-cardes précuites, bien “essorées” et coupées menues . Ajoutez vos condiments et épices favorites . Bien malaxer avant d’ “embosser” dans un “stoumac” mais là aussi vous pouvez utiliser les mêmes techniques d’ “emballage” et cuisson que la “mouache”, juste au dessus <sup>xxx</sup>

**la “pormonaise” ou “pormonières”** .Dans le Beaufortain , lors de la “tue-cochon on récoltait les légumes restants du jardin (choux, épinards, poireaux, blettes...) pour réaliser les pormoniers. A la “porcalha” on ajoutait des abats précuits (“pormon” (poumon), foie et cœur), voir d’autres viandes (boeuf, veau voir volailles!) .

La “farce” du “pormonier” varie donc selon les villages, les richesses du potager et les “assemblages” de viandes utilisées . Les légumes (hachés et précuits sont très bien “essorés” puis mélangés soigneusement avec les viandes . On embosse dans du gros boyau,

La “pormonières” est précuite doucement au bouillon, voir à la vapeur plusieurs heures . Elle peut alors être fumée plus ou moins à basse température

NB : A défaut de gros boyau dans votre tessou, vous trouverez chez votre charcutier du boyau de boeuf très solide . Précautions d’usage pour l’utiliser ;dessalage et re-lavages avant utilisation

Enfin sachez qu’à défaut vous pouvez roulez la “farce” bien serrée dans de la crépine” en plusieurs épaisseurs puis enfilez votre “saucisson” dans un “sac de cuisson de LVC (voir fiche **“LE SAC DE CUISSON”**. ) lequel passera de la “cuisson” au “fumage” sans problème

UTILISATION : A faire étuver doucement dans un bon bouillon corsé avec des pommes de terre épluchées que vous mettrez cuire avec la saucisse dès que l’eau frémira pour 20 à 30 mn ... jusqu’à cuisson impeccable de vos pommes de terre

Et puis soyez créatif et sachez selon votre tessou à vous

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