



## LES RILLETES DE TESSOU LVC

J'en demande d'avance "pardon" aux "sans gras" ces recettes leurs sont formellement interdites  
Donc ne lisez pas cela : vous vous rendrez malheureux pour rien

Les "rillettes" sont plutôt de pays d'Oil que de pays d'Oc . Pour avoir des "rillettes", des "rillons" et autres "risettes" qui vous régaleront toute l'année il n'est pas nécessaire d'être grande cuisinière  
Mais il faut ??? de la patience car le temps sera votre meilleur allié

Je vous donnerais au cours de la recette des "variantes" mais sachez dorés et déjà que ce sera toujours des recettes compatibles avec les "sans sel" . Et les rillettes "Bord..." ou "Machin" ne vaudront jamais vos :RILLETES "MAISON" à vous

### INGRÉDIENTS :

pour 5 à 8 pots (selon la taille)

Beau morceau de poitrine fraîche

de l'eau (note 3)

Feuilles de laurier (note 1)

du thym (note 1)

Poivre(s) ou mieux de "piquant" LVC (note 4)

des gousses d'ail (note 2)

du sel de Guérande que pour les "salés" éventuellement !!

Réalisation : minimum 3heures 1/2 à 4 heures

### MÉTHODE :

Ôter les cartilages de la poitrine de porc. Si vous les aimez (un rien gélatineuses ) vous pouvez ne pas sortir les couennes mais il vous faut les couper en petits morceaux fins, bien en longueur .  
Couper la viande en gros dés et mettre le tout dans de l'eau froide très largement couvert d'au moins 5 à10 cms d'eau .

Nos amis "salés" pourront ajouter du sel de Guérande au goût

**MAIS ATTENTION ÇA SE CONCENTRE AU FUR ET Á MESURE DE LA CUISSON**

Ajouter le poivre ou mieux de "piquant" LVC, la (ou les) feuille de laurier . Puis ajoutez les gousses d'ail.(note 1)

Vous pouvez les couper en deux pour les dégermer si vous en avez l'habitude mais vous pouvez aussi les mettre tel quel, "en chemise" . Lorsque cela sera presque cuit vous presserez les gousses pour en extraire tout le jus . Cela vous permettra de "doser" la force du parfum au dernier moment .

### CUISSON

Porter le tout à ébullition, puis baisser le feu et couvrir la casserole.

Si vous le pouvez, **utilisez de préférence** une "toupine" en terre et couvrez d'un autre plat de terre renversé et laissez "gorgouler" à feu très doux .... pour un "certain temps" .

Idéal? le four et, si possible, le four à pain si vous avez la chance de posséder cette merveille .

Quelque soit le mode de cuisson

Laisser mijoter à feu doux, jusqu'à ce que l'eau soit totalement évaporée .

Retirer laurier et thym quand c'est cuit. Effiloche la viande à l'aide d'une fourchette car dans les vraies rillettes il y a encore des petits morceaux de chair .

Pour des rillettes plus "modernes" très fines passez le tout au mixeur

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

Tasser bien et vérifiez bien que la couche de graisse dessus est suffisante (1 bon cm au dessus des "pointes" ) pour préserver la viande de toute oxydation . Sinon vous perdriez vos rillettes "grand mère" !

Laisser refroidir avant de mettre **au frais** . Gardez sous un linge et une assiette jusqu'à consommation .

Si vous avez fait une trop grande quantité , bravo vous aurez des "réserves", des "okazou" bien utiles

Vous mettrez vos rillettes bouillantes dans des petits pots de grés bien ébouillantés et stériles gardés au chaud dans le four pendant la finition .

Couvrez (1 bon cm au dessus des "pointes" de chair) avec de graisse fondue bouillante. A garder **au frais** sous un couvercle de toile jusqu'à consommation

NB : Recouvrir chaque fois de saindoux bouillant lors des consommations successives pour éviter toute prises d'air

## MAIS

Enfin, si c'est après la fête de "Mossieur lou Tessou" que vous avez vu plus grand pas de problème. Mettez-les , **CETTE FOIS BIEN ÉGOUTTÉES** (pour qu'elles ne soient pas grasses) dans des pots à couvercles à vis (ou autres "boîtes" Famillas wiss) et **stérilisez 3 heures** . Vous en aurez pour toute l'année ... voir un peu plus car vous savez que comme les boites de sardines, les rillettes et autres terrines "maison", se bonifient avec le temps si elles sont faites dans les règles et gardées au frais !!

## NOTES TECHNIQUES:

D'aucun utilisent des morceaux plus "nobles" (même du jambon ... et pourquoi pas !!) mais pour moi je trouve qu'il faut de la viande "longue" et assez riche en gras car il ne faut pas oublier que c'est le gras (même si on le mange pas !) qui donne son parfum, son goût au muscle, à la viande

(note 1) Le laurier :

si il est frais parfume moins mais avec une odeur plus "verte" et légèrement musquée . Sec il faut un peu plus de feuilles mais le parfum est plus subtile et plus "sucré" . Les deux ont leurs adeptes mais pourquoi pas un peu des deux ??

Pour le thym

optez pour du frais si possible (même si il est un peu plus "acide") mais vous n'aurez pas de petits "résidus" plus ou moins agressifs entre les dents . Pourquoi ??? les mini morceaux devenus très durs lors du séchage ne se réhydratent pas complètement et restent "raides" ... Ou bien utilisez un "sac à épices LVC" pour pouvoir n'avoir aucun "indésirables" dans vos rillettes

(note 2) l'ail ? voir le détail de la recette . Sachez que l'ail est une aide digestive et conseillée dans les recettes d'apothicaires pour le coeur ... Donc?, peut-être cela vous permettra quelques "extras" avec de moindres conséquences pour votre coeur ??? Surtout ne consommez pas le gras de couverture mais juste la chair : ce sera moins dangereux . Il est toutefois déconseillé de finir le pot entier le lendemain au petit déjeuner !!!

(note 3) Surtout pas d'eau du robinet bourrée d'un tas de particules diverses qui gâcheraient tout :

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

Optez pour une bonne eau de puit (si vous avez la chance d'en avoir un) , une eau de source de montagne ( c'est un peu "caillouteux" mais pas désagréable) et sinon ??? De l'eau de source la plus simple possible .

(note 4) Si vous utilisez des poivres "classiques" mêlez plusieurs origines et couleurs et hachez les plus ou moins fins car :

Je me dois de vous préciser que dans les recettes anciennes on considérait comme un "plus" de retrouver lors de la dégustation les aromates et à fortiori les épices qui étaient alors signe de "richesse" de la maisonnée et donc d'honneur pour les convives!

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " puisqu'il y en aura pas .

Pour les "sans gluten" ? pas de soucis non plus avec des épices "maison"

Pour les "sans sucre" : il n'y a pas de sucre comme dans les rillettes industrielles donc profitez-en pour une fois sans risque et sans remord ... mais évidemment à ne pas déguster avec pain de campagne ou baguette grillée !!!! Essayez avec des "rortezas" espagnoles ... ou dans le creux de feuilles d'endives .. Ou roulées dans des "canelonis" de courgettes découpées très fines avec la mandoline : c'est pas mal du tout !!

Pour les "sans gras" il est évident que ce n'est pas une recette pour vous . Ne regrettez pas car si je vous avais expliqué de les égoutter de toute trace de gras à chaud après cuisson , cela aurait peut-être moins dangereux mais trop quand même et puis ... ça n'aurait pas été bon car sec et filandreux nah!

Trop env ie ?? Allez souriez, regardez la recette de l'échine fumée de LVC c'est pas mauvais et c'est presque pour vous ... même si c'est pas pareil .

Et puis vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**