



## MOSSIU “LOU TESSOU” dit le “petit cochon en fricassé”

le “ventre de monsieur” est constitué par les abats foie , coeur, rate ,rognons, voir poumons essentiellement dans le porc ... d’où le nom donné dans le temps car le cochon dans la ferme représentait une grande richesse puisqu’il assurait le quotidien de l’année culinaire familiale . On achetait de la viande de boucherie que pour les “grandes occasions” mariages ... ou décès et même parfois pour les grandes fêtes et pour l’entr’aide agricole , battages , vendanges

Lors de la “tue-cochon”c’était une “fête” car il réunissait la famille et les voisins . Il fallait être nombreux pour tuer l’animal, souvent énorme (on utilisait toute la graisse fondue ( le saindoux) toute l’année) et très combatif d’abord . Puis il fallait être nombreux aussi pour travailler toute cette viande dans les délais les plus bref pour qu’elle ne se gâte pas

Le “ventre de monsieur” faisait parti du repas de la “tue-cochon” et portait dans la région le nom de “fricassée” , cuisiné “à la sauce blanche “ .

### “VENTRE DE MONSIEUR” AUX HERBES

#### **Ingrédients :**

ventre de monsieur.(note 1).

gousse d’ail

un bouquet d’”herbes folles”( note 2)

bouillon la vieille chouette

poudre de Perlimpimpin

oignons et échalotes

saindoux

vin blanc doux

laurier,thym et serpolet

“piquant”LVC

#### **Méthode:**

Videz le coeur de toutes traces de sang en enlevant bien les caillots et au besoin les rincer à l’eau tiède (qui dissout mieux le sang)

Couper en deux les rognons dans l’épaisseur. Le bassinnet est la partie élastique du milieu de votre rognon, là où l’urine se réunit pour ressortir par l’uretère que vous allez en lever en même temps. Enlevez le tout très soigneusement en ne laissant pas de “blanc” du tout .

Le foie n’a rien à faire avant de l’utiliser car le fiel ( la vésicule biliaire) a été enlevé lors de l’abattage .Heureusement car la moindre trace de bile ( liquide contenu dans la vésicule biliaire, rendrait immangeable toute partie touchée : heureusement s’il y a eut un accident vous le savez tout de suite : il y a des tâches vertes : enlevez TRÈS TRÈS LARGEMENT les morceaux touchés car cela gâcherait tout

Pour la rate, enlevez-lui le canal qui la parcourt (amer) il ne vous reste qu’une chaire en matière rouge foncée régulière

Si vous utilisez les poumons enlevez le maximum des bronches, surtout les grosses qui durcissent et risqueraient de ressembler des morceaux de tuyau de plastique à la cuisson . pour vous permettre d’effectuer plus facilement cette tâche, ébouillantez les dans un bouillon bien corsé jusqu’à une fermeté suffisante pour que vous puissiez les utiliser facilement avec vos “gants froids pr mains chaudes”. Voir la fiche LVC

Coupez les différents abats en morceaux sensiblement de même taille mais gardez-les séparés car vous les ferez cuire les uns derrière les autres en fonction de leur temps de cuisson. (coeur,rate poumons(éventuellement) rognons , foie )

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

Coupez en mini-cubes ail, échalotes et oignons et faites les revenir dans un peu de saindoux . Laissez cuire suffisamment pour que votre hachis commence à bien dorer

Vous allez ajouter au fur et à mesure dans l'ordre selon leur cuisson plus au moins rapide: d'abord les morceaux de coeur , puis la rate, puis les poumons pré-cuits, les rognons enfin le foie



Vous attendrez entre chaque sorte de viandes la reprise de la cuisson pour que les morceaux soient bien "saisis"



Après de foie, puis assaisonnez largement avec les épices (poudre de Perlimpimpin + "piquant" LVC et "touyez" vigoureusement pour bien répartir tout

Pis faites-y "fondre" le "herbes folles" (note 2) et les plantes aromatiques hachées très finement. Bien "touyer" le tout puis ajouter le bouillon la LVC + un bon verre de vin blanc doux; et re "touyer" énergiquement .

Faire mijoter jusqu'à cuisson des viandes à "pitchoun foc". La sauce sera bien "réduite à la nappe"

### SERVICE

Servez votre "fricassée" dans une que votre jus reste bien dans le fond

Préparez quelques petits "croustilles" vous allez tartiner d'un excellent la fiche de LVC) . Déposez une demi croustille

Pour un "grand dîner" vous pouvez truffes. C'est pas interdit car votre mérite plein d'étoiles dans les yeux



assiette semi-creuse afin de LVC bien ronds que "FETGE DEL PAURE"(voir olive noire sur chaque

utiliser du foie gras et des plat s'il a cuit longtemps de vos hôtes !!

Servir avec des "pommes" (pommes de terre chez nous !) cuites à l'eau avec du céleri et un bouquet garni ou avec une purée de patates douces : moins traditionnel mais si goûteux !

### NOTES TECHNIQUES:

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

(note 1) le “ventre de monsieur” est constitué par les abats foie , coeur, rate ,rognons, voir poumons du cochon car le porc portait le nom de “Monsieur” dans les campagnes autrefois (voir la fiche “LOU TESSOU ”) donc mort ce n’est plus la même chose c’est du cochon

Cette recette est traditionnelle ici lors de la “tue-cochon” mais vous pourrez très utiliser des abats d’un veau , d’un agneau, d’un chevreau (on les appelle alors “fressures” , voir les recettes ) mais dans tous les cas si possible d’une bête jeune pour des goûts moins marqués de chaque viande

Toutefois une recette similaire existe en Afrique avec des abats de bouc africain voir du chameau !. C’est vous dire que ce n’est pas désagréable non plus, juste un peu plus “typé” ! Du reste notre nom de “boucher” vient bien du bouc que débitait ce commerçant au moyen âge . Cette viande fut prisée durant des siècles c’est la viande “boucanée” des flibustiers et des marins !

(note 2) les “herbes folles” seront selon la saison et la richesse de votre jardin , des orties, des chénopodes, de l’alliaire, de l’armoïse (attention à dose modérée car assez amère)... ou des épinards, du “vert” de cardes ou de la salade hors saison !!!

Si vraiment votre jardin est “cuit” par le gel ou recouvert de neige, sortez votre herbes séchées à vous : ce n’est pas le même goût certes mais cela peut être excellent .

Pensez à tester soigneusement avant vos mélanges : voyez les fiches LVC : **“potiot à tester”** ou votre **“cuillère à tester”** cela vous permettra de bien goûter et évitera tout excès . Car rappelez-vous

**ON PEUT JAMAIS EN ENLEVER , MAIS ON PEUT TOUJOURS EN RAJOUTER.**

## **NOTES DIÉTÉTIQUES**

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis et pour les “sans gluten” pas de problème non plus

Pour les “sans sucre” pas de problèmes particulier mais sachez qu’il y a un peu de sucre dans les herbes et surtout dans le vin doux .. Prenez du vin sec et c’est alors très potable pour vous

Pour les “sans gras” n’utilisez pas de saindoux, faites cuire à la vapeur (ou au four à ondes) les aromates et les herbes . Faites revenir les viandes dans très peu d’huile d’olive, bien les égoutter et essuyer la cocotte avant de tout remettre dedans et d’ajouter épices et “mouillement”. C’est ainsi bien plus “léger” mais peut-être un peu moins goûteux . Ce n’est pas pareil certes mais vous savez bien D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ...

mais vous connaissez ma formule :

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