



## ÂCHE ou LIVÊCHE ou CÉLERI PERMANENT

### BOULETTES DE VEAU, FONDUE DE LIVÊCHE ET PÂTES CRÉMÉES

Le seul problème est de trouver de la livêche : le moins qu'on en puisse dire est qu'elle est peu courante dans nos régions du sud !!. J'en ai découvert un pied dans un coin et je vais vous faire partager ma découverte avec cette recette .Mais cherchez le mot sur le site et vous trouverez d'autres recettes ...

#### INGRÉDIENTS :

Pour les boulettes et garniture

Beau morceau de poitrine fraîche

des herbes (verts de cardes, feuilles radis, fenouil)

Feuilles de laurier et du thym (note 1)

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

bassine à friture pour la cuisson (note 5)

du veau (du tendron sera parfait

et en particulier beaucoup d'âche

oignons ou échalote au goût

des gousses d'ail (note 2)

"boulhon" (note 3)

Pâtes crémées

Pâtes

crème (**voir** note technique 6)

Herbes diverses dont bien sûr beaucoup d'âche

PLUS un gros bouquet d'âche

#### MÉTHODE :

##### BOULETTES

Ôter les couennes, cartilages et petits os éventuels de la poitrine de porc. Si vous les aimez vous pouvez mettre les couennes (un rien gélatineuses) mais il vous faut les faire bouillir suffisamment longtemps pour les pré-cuire .

Couper la viande en gros dés ainsi que le veau. Hacher le tout plus ou moins grossièrement à votre goût : plus gros pour ceux qui aiment trouver des "morceaux de goût", très fin pour ceux qui aiment un goût uniforme

Hachez herbes et condiments finement . Bien sûr vous pouvez garder l'âche à part pour la "piler" moins fine pour trouver des morceaux dans la farce .

NB : Gardez-en suffisamment au frais pour la sauce tout à l'heure

Malaxez vos deux hachis pour obtenir un mélange uniforme . Formez des boules plus ou moins grosses à votre goût . Sachez toutefois que -si elles auront plus de surface grillée- les petites seront aussi plus sèches .

Mettez attendre au frais sur une feuille de papier cuisson . Sachez que vos boulettes vont gagner en parfum : pendant qu'elles vont attendre l'arôme des herbes et aromates se répandent dans la viande .

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

Vous pouvez même les congeler “sous vide” et les ressortir un jour “okazou” sans problème en cas d’urgence puisqu’il n’est pas nécessaire alors de les décongeler jusqu’à la taille de boule de ping-pong .

Lorsque vous lancerez” votre déjeuner MÉTHODE “RAPIDE”

Faites chauffer votre friture à bonne température (Attention pas de surchauffe dans tout les cas de corps gras c’est mauvais pour la santé : acroléine et autres méchants dérivés chimiques)

Roulez vos boulettes dans de la poudre de Perlimpinpin mélangée de farine légèrement mais uniformément . Laissez dorer jusqu’à belle coloration . Égouttez sur du papier-chiffon ou sur un linge et gardez, si nécessaire au chaud sous une feuille d’alu

Pour une cuisson plus “cuisinée”MÉTHODE “GRAND’ MÈRE”

Dans une cocotte faites chauffer un peu de corps gras . Roulez vos boulettes dans de la poudre de Perlimpinpin mélangée de farine légèrement mais uniformément . Quand “lou grasse” est chaud Laissez dorer jusqu’à belle coloration . Ajoutez une cuillère de hachis d’herbes bien fin . Dorez et mouillez de bouillon assez largement . Rangez votre bouquet d’âche à mi-cuisson entre les boulettes et laissez mijoter jusqu’à ce que les boulettes soient à votre goût . Elles seront plus moelleuses ainsi mais bien sur pas “croquantes”



NB : ces photos concernent la méthode “grand’mère” et avec des boulettes congelées “maison”

## LES PÂTES

Particulièrement délicieux avec des pâtes fraîches ou des “spazzles maison” mais très bon avec des pâtes sèches de qualité .

Choisissez les pâtes de votre choix mais, dans les pâtes sèches, choisissez des modèles “tortillés” pour qu’ils accrochent mieux la sauce

La cuisson ?? Chacun son goût !! La tradition de la cuisson chinoise (le pays natal des pâtes)est plus cuit que le “al dente” italien . Choisissez donc . Le truc “absolu” ?? GOÛTEZ !!

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

## LA SAUCE : (voir note 6)

Mélangez en aérant au fouet votre "crème" et vos herbes+ aromates pilés très très fins et que vous aviez gardées au frais . Vérifiez l'assaisonnement et mettez au frais dans un pichet .

## LE SERVICE "RAPIDE"

Soit vous êtes en famille . Sur un plat, vous mettez vos boulettes en pyramide ,sur le deuxième plat vos pâtes bien égouttées et juste "graissées" d'une petite cuillère de beurre mou : elles ne colleront pas . Et le pichet de sauce . Chacun se servira selon ses envies

Ou vous servez les pâtes (déjà un peu "saucées") en couronne , autour des boulettes et le pichet de sauce en plus à la demande

Soit vous effectuez un "service à l'assiette" . Saucez les pâtes , mettez -les en "front" d'assiette, les boulettes "en fond" d'assiettes, une ou deux feuilles d'aches et une mini tomate en décor . Et n'oubliez pas un mini-pichet individuel de sauce par personne pour les gourmands

## Pour le "SERVICE "GRAND MÈRE"

Dans une assiette creuse (une écuelle de terre bien chaude irait très bien), répartissez boulettes et feuilles d'âche . Ajoutez les pâtes . Mélangez la sauce au dernier moment avec le jus de cuisson des boulettes et verser bien chaud sur le tout . Une feuille de âche fraîche en décor ...Attention à ne pas vous brûler avec l'écuelle c'est si bon ..

## NOTES TECHNIQUES:

(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 ???

(note 3) Si vous n'aviez pas de 'boulhon' prêt , surtout pas d'eau du robinet bourrée d'un tas de particules diverses qui gâcheraient tout : Pendant que vous faites dorer les boulettes, faites vite "infuser" quelques feuilles de âche , du thym, du persil . Filtrer au dessus de la cocotte au moment de vous en servir

(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.

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

Les épices très rares et donc chers, étaient alors signe de "richesse" de la maisonnée et donc d'honneur pour les convives!

(note 5) Vos boulettes pourront cuire indifféremment dans le corps gras de votre choix : depuis les huiles "spéciales", huile de tournesol etc .. les moins parfumées à l'huile d'olive ou la graisse d'oie, de canard ... et tant pis pour les "diets", optez pour .. "lou grasse", le bon vieux "saindoux" : le cochon s'aime bien cuit dans du "tessou" ... . Pour les "nordics" sortez le beurre et pour les Bretons le beurre salé ... Et vous ne direz rien au "toubib" ...

(note 6) Vous pouvez à votre goût une "gamme" de produits plus ou moins adaptés à la recette . En premier de la vraie crème double épaisse (comme elle ne va pas "cuire" elle est moins "toxique" pour les fans de diététique...) ou du mascarpone "moussé" au fouet .

De la crème fleurette sera parfaite mais plus liquide , moins "enveloppante" que l'autre et surtout égouttez les pâtes au maximum pour que la sauce "s'accroche" mieux .

Pour ceux qui aiment les plats moins doux (et les "sans gras") optez pour du fromage blanc, un fraîcheur" frais , voir une 0% de MG( pour les "sans gras") . Dans tous les cas bien aérer au fouet .

Enfin ceux qui aiment encore plus de goût, ajouterons à la "crème" de base, du chèvre plus ou moins frais, du brebis râpé fin plus ou moins sec voir pour les "italianisants" Mozzarella ou Parmesan ou Pécorino

Pour les amateur de Roquefort, méfiez vous , il n'en faut pas trop car l'ache est subtile et serait "tuée" car la force du fromage.

## 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" et des pâtes industrielles "sans gluten", voir des "spatzels maison" avec une farine de riz

Pour les "sans sucre" : il n'y a pas de sucre dans les boulettes et la sauce mais attention aux pâtes . Vous savez que ce sont des sucres lents, certes, mais faites bien attention à la quantité qui vous est conseillé . Rappelez-vous que si l'indice glycémique des pâtes est moyen(40 à 50), il est encore plus bas sur les pâtes "al dente" . Attention donc

Essayez donc des "lasagnes" de courgettes découpées très fines avec la mandoline : c'est pas mal du tout à la place !!

Pour les "sans gras" , ce n'est pas une recette pour vous certes . Toutefois en ne mettant que peu de porc et en privilégiant le veau c'est déjà moins grave.

Optez pour une cuisson "à sec" sur une brochette au BC . Vous pouvez faire pré-cuire vos boulettes "sous vide" dans le FAO .

De même , vous les ferez ensuite "griller" sous le grill du four en les badigeonnant d'un rien de miel.

L'âche sera "fondue" au FAO dans un peu de "bulhon".

Vous faites la sauce comme tout le monde mais avec du fromage **0% de MG** .Allez souriez, c'est bon pour vous ainsi , même si c'est pas pareil ....

Et puis vous connaissez ma formule :

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