



## “FAR LOUS TRULETS” FAIRE LES BOUDINS BLANCS

Les hommes avaient sorti la boyauderie et les “mémés” ont récupéré les “emballages” naturels que nous fournissent “Tessou” (Voir la fiche LVC. [trulets la boyauderie](#))

Le “tuaire” (le tueur) avait découpé la tête et les morceaux moins “nobles” ainsi que les pieds et les abats . Tout cela “gorgolat” (mijote à petits bouillons) depuis ... un certain temps dans le grand cuveau dans un “boulhon” (bouillon) si parfumé. Alors “al trabalh” (au travail) Du reste, revoyez la fiche de la “[cabiscola](#)” ou “[marmada](#)” du tessou ... en cas de doute . Ressortez toute cette bonne “merça” (marchandise) que vous avez mis de côté

Les boudins blancs sont moins fragiles que les noirs puisque ils ne contiennent pas de sang mais il est préférable de ne pas attendre car la “viande de tête” est quand même fragile et il vaut mieux qu’elle ne soit pas trop froide : elle se fige !!

Les budels vous attendent : alors courage !

Je ne vais pas vous donner toutes les recettes de boudins blancs qui existent il y en a moins que de noirs ! Néanmoins mais rien que “dins païs” (dans le pays) :il doit y en avoir autant que d’ “oustals” (maisonnée) Nous n’allons faire ensemble les principales et soyez assuré qu’avec celles-ci vous aurez largement de quoi créer “vos” recettes à vous

### **RÈGLE ABSOLUE : GOÛTEZ, TESTER et vous ferez que de bonnes choses**

utilisez votre “[potiot à tester](#)” ou votre “[cuiller à tester](#)” voir fiches LVC

Dans tous les cas vérifiez les boyaux préparés (voir la fiche LVC. [trulets la boyauderie](#)). Je vous rappelle que vous pouvez optez pour:

1/ de longs morceaux de boyau : Un noeud bien serré double au début pour enfile le boyau sur “arbudel” (l’entonnoir à saucisse) et vous aurez des grands “escargots” de boudins à séparer au moment de la consommation . Avantage : on perd pas de boyau mais inversement, si ça perce, on risque de perdre une grande quantité de marchandise

2/ si vous préférez des petits boyaux séparés il vous a fallu préparer un grand nombre de morceaux de boyaux et il faut être deux pour nouer le deuxième bout de chaque boudin ... mais en cas de trou... on en perd moins . Cette méthode même semble la meilleure

*Dans tous les cas pensez que lorsque on a fini de préparer “la farce” il faudra aller très vite*

### **BOUILLON DE CUISSON DES BOUDINS BLANCS :**

Dès le matin, faites un bouillon très corsé en légumes (ail, carottes, oignon(s), navet, même un chou rave ou un rutabaga si vous en trouvez) , des herbes (estragon, laurier, origan, persil bien sûr, poireaux, serpolet, thym etc... ) et bien sûr votre mélange d’épices à vous, votre poudre de Perlimpimpin . Faites bouillir une bonne demi-heure pour que toutes les bonnes choses diffusent bien leur parfum dans le “jus” . Sortez les sacs de cuisson et leur contenu et laissez refroidir votre “jus

Laissez la température baisser jusqu’à ce que vous puissiez rentrer dans le bouillon vos mains (et vos poignets car c’est là que l’on est le plus sensible à la chaleur)

#### **INGRÉDIENTS:**

oignons et “aulx en chemise”.(note 3)

carottes et poireaux .(note 3)

navets et céleri rave.(note 3)

aromates pour le bouillon divers

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

de la "viande" de tête(note 4)  
de la persillade LVC corsée  
Poudre de Perlimpimpin (note 5)  
piquant LVC + épices de votre choix (note 5)  
et

de la muscade (note 5) ou du macis  
herbes parfumées du jardin(note 3 et5)  
des clous de girofle (note 5)

les "budels" (note 1) pour "entonner" votre boudins :voir la fiche LVC. "[trulets la boyauderie](#)" !

NB **pour les "sans sel"** , bien sûr vous oubliez le sel et vous corsez les autres épices et condiments  
Pour les "avec sel" :proportions classiques de 15 à 18 grs de sel pour 4 à 5 grs de poivre

## FABRICATION DES BOUDINS BLANCS

Vous avez des points communs entre les boudins blancs et les noirs donc je ne vous répétez pas tous les points techniques pour éviter les redites sans intérêt

Pour le boullon" de cuisson : Même aromates, mêmes épices, mêmes techniques avec pré cuisson de bouillon et refroidissement

Pour les boyaux, les "trulets" même fiche (voir la fiche LVC. [trulets la boyauderie](#)). sauf en ce qui concerne la bodufa : on ne fait absolument pas de boudin blanc aussi gros ... et vu la finesse de la farce ce serait stupide . De même farcie lou stoumac avec du boudin blanc donnerait un produit trop fade

Pour les épices , (note 5)

### INGRÉDIENTS:

pour le boullon de cuisson voir au dessus

oignon + gousses d'ail hachés menu bien revenus dans un peu de "grass", de "sagine", de saindoux frais de votre tessou

de la "viande" de tête(note 3)

Poudre de Perlimpimpin NON COLORÉE

oeuf (note 2)

et condiments **au goût**

muscade et macis en poudre .

piquant LVC à base de poivre BLANC

chapelure de pain LVC voir fiche LVC

Pour les "avec sel" :proportions classiques de 15 à 18 grs de sel pour 4 à 5 grs de poivre

NB **pour les "sans sel"** , bien sûr vous oubliez le sel et corsez avec les autres épices

### MÉTHODE /

Sortez votre mixer car plus votre farce sera fine plus vos boudins seront moelleux et réguliers . Toutefois il ne vous faut pas fabriquer de la bouillie pour obtenir des boudins "type industrie"!

Faites tremper le temps nécessaire de la mie de pain (ou de la chapelure blanche) dans du lait frais selon votre choix . L'ensemble représente sensiblement le 1/5 eme à 1/4 de la masse de viande utilisée . Essorez l'excédent de liquide

Hachez finement votre viande de tête ou (note 3) de la viande de porc et le lard ( pour 350 gr de viande maigre, 150 gr de lard gras et frais).

Mêlez le tout et ajoutez l'oeuf **voir (note 2)** pour à peu près 10 % de l'ensemble du mélange

Ajouter les aromates de votre choix : comme toujours peu au début vous pourrez toujours en rajouter après essai avec utilisez votre "[potiot à tester](#)" ou votre "[cuiller à tester](#)" voir fiches LVC. Vous pourrez toujours rajouter aromates et épices mais pas en enlever!!

Mixez le tout pour obtenir une pâte homogène et ajouter peu à peu très peu de lait du trempage si cela est nécessaire.

Par sécurité, testez votre chair une dernière fois pour vérifier, et l'assaisonnement, et la consistance . En effet, lorsque le boudin sera cuit, il doit être ferme, pas "sec" mais ferme

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

Vous pouvez alors "entonner" dans les boyaux avec l'"arbudel" soit à la main, soit avec celui de votre hachoir .

PENSEZ A BIEN ENLEVER LA RONDELLE DE COUPE AVANT DE REMONTER L "ARBUREL" !.

C'est à la fois bien plus aisé et en même temps bien plus régulier

Bien nouer comme d'habitude soit des boudins individuels, soit un chapelet mais avec deux noeuds dans ce cas là entre les boudins . comme pour le boudin noir

## MAINTENANT PASSONS AU REMPLISSAGE DES BOYAUX

En effet le problème est simplement de trouver un moyen d' "entonner" votre chair à boudin dans le boyau !! Nouez le bas du boyau et enfitez-le sur l' "arbudel", l'entonnoir de votre machine à saucisse . Si vous n'en avez pas , voyez la fiche de la vieille chouette Et faites vous en un avec un très gros entonnoir et un tuyau de plastique qui le prolonge . Vous pousserez simplement avec un "poussoir" idoine pour chasser la farce dans le boyau .

Je reconnais que la machine "pousse" la chair avec sa vis sans fin avec une plus grande régularité

Évitez absolument la formation de bulles d'air qui se dilatent à la cuisson : elles feraient se déformer votre boyau dans le meilleur des cas et le plus souvent, trop tendu il éclaterait dans le bouillon.

Terminez en nouant le haut du boyau à la main car pour le moment votre boudin est encore tout mou et peu plein . Vous pouvez également ficeler le boudin tous les quinze, vingt centimètres pour former des boudins individuels, plus "classiques" ... et pratique

**Truc** : dans ce cas , mettez deux morceaux de ficelles séparés par un centimètre de boyau vide : si un d'entre eux éclate il y a peu de chance que le suivant crève lui aussi !! Cela vous limitera les accidents.

## ATTENTION REMPLISSEZ PAS TROP LE BOYAU MAIS RÉGULIÈREMENT LE BOYAU VA SE RÉTRÉCIR A LA CUISSON ET IL ÉCLATERAIT

### CUISSON DES BOUDINS

#### CUISSON TRADITIONNELLE :

Soit vous avez un vrai bon foin (oui, c'est ça des herbes séchées) et vous bénéficiez de son parfum en supplément :

Le foin sera humidifié pour redevenir souple et doux .Mettez-en une bonne couche au fond d'un grand "potiot" (fait-tout, pot-au-feu ... ou vieille "oule" en terre c'est encore mieux). Commencez par les plus gros boudins

Posez les côte à côte avec des petits "murets" de foin en protection entre eux : ils peuvent se "fréquenter" certes, mais pas de "frotti-frotta" .. Puis une nouvelle couche de foin et une couche de boudins. Si possible "croisez" les couches pour laisser le liquide mieux circuler .

Et ainsi de suite jusqu'aux derniers . Recouvrez d'une bonne couche de foin . Toutefois, pour des boudins bien blancs , il vaut mieux dans ce cas utiliser des linges blancs : le foin risquerait de teinter un peu les boudins selon les herbes qu'il contient

#### CUISSON CLASSIQUE

Pas de foin ??? Utilisez des linges déchirés en bandelettes que vous avez fait bouillir avec des bonnes herbes genre (thym, laurier, romarin etc ...) afin qu'ils n'aient plus de traces de lessive et qu'au contraire ils aient une bonne odeur .Même technique pour l' "empilage" et surtout protégez bien les boudins des bords du récipient de cuisson ...

Couvrez de morceaux de toiles et d'assez de liquide: tout doit être bien à couvert et remettez à feu doux jusqu'à frémissement sous un couvercle ;Et laissez mijoter (selon la taille) de 1/2 à une bonne heure d' heures minimum

NB Pour des boudins très blancs et parfumés vous pouvez ajouter dans le bouillon un peu de lait, des alcoolats (donc "neutres" de couleur) et du poivre blanc pour le parfumer , donc parfumer vos boudins

## PASSONS A LA CUISSON DES BOUDINS

T.S.V.P -->

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou au 06.86.98.40.44 ou [la.vieille.chouette@wanadoo.fr](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.fr)  
mettre à cuire bien immergé et à bon couvert dans le boullon tiède et montez la feu peu à peu

**A PITCHOUN FOC (à petit feu) .**

**Si vous avez un thermomètre tenez le bouillon entre 70/75 et 80/85 ° MAXIMUM**

Pour être sûr de la juste cuisson, percez avec une aiguille à trousser la volaille un boudin du dessus  
Le boudin est "ferme" et il ne sort plus de jus ? C'est fini

### **LAISSEZ REFROIDIR DANS LA BOUILLON**

Lorsque c'est tiède, sortez-les sur des linges et à l'abri des insectes sous une mousseline dans un endroit frais. Essuyez-les soigneusement et, pour ceux que vous allez manger rapidement, suspendez-les comme des saucisses ou des saucissons secs .

Mais comme les vôtres ne sont pas salées , roulez les dans un mélange de poivre blanc et de piquant LVC qui fera très bien l'affaire pour éloigner les insectes. Vous pourrez éventuellement les essuyez, voir les rincer avant de les cuisiner dans les deux trois jours suivant

Vous ne pouvez pas les garder ainsi longtemps (selon la saison 3 à 5 jours maximum) . Mais vous pouvez les mettre "sous-vide" au frigo où ils attendront sagement que vous les dégustiez rapidement, seuls et... bien accommodés

Pour en conserver au congélateur ?? Sous-vide tout va bien **mais pas trop d'épices** car le congélateur accentue les épices. Au congélateur ils attendront pour les mangerez bien plus tard .

MAIS pour des "boâtes" ou autres "cacacs"(bocaux) **un peu plus** d'épices car la stérilisation atténue les parfums **et stérilisation 3 heures** comme toutes les viandes

### **NOTES TECHNIQUES:**

(note 1) Les "chaudins" nom "technique" communément utilisé pour désigner l'ensemble des boyaux du tessou . Ils sont préparés comme sur la fiche LVC. [trulets la boyauderie](#).

Certes il y a une grosse masse de boyaux mais une fois vidés, lavés, retournés, dégraissés, relavés , si vous prenez tout ... vous en aurez un bocal ! Prévoyez donc des boyaux "industriels" qui bien préparés vous donneront de bons résultats ... d'autant plus que la plupart du temps vous enlevez la peau(le boyau) lorsque vous les cuisinez

(note 2) Herbes parfumées du jardin et les légumes, c'est votre choix qui est le bon : goûtez c'est tout . Les herbes parfumées du jardin utilisées dans le "boullon" ne doivent pas se "contrarier" avec celles que vous mettrez éventuellement dans les assaisonnements de vos boudins

(note 3) La viande de la tête que vous aviez mise de côté lors de la fabrication de la "carabiscole", de la marmada doit être encore "molle" pour pouvoir se mélanger facilement avec les arômes et surtout la mie de pain trempée dans du lait donc pas trop froide .

(note 4) Les épices que vous ajouterez dans la farce des boudins seront fonction de vos souhaits En premier lieu, prévoyez votre poudre de Perlimpimpin , le piquant LVC et votre mélange d'épices . C'est à vous de choisir la "note de tête" de votre préparation :

note sucrée?? cannelle, noix de muscade, laurier, verveine blonde par exemple,

note anisée ??: anis étoilé, estragon , fenouil,

note verte: ?? arroche, cebets, persil, poireau ,

note soleil ??: ail, pimenton,origan, thym,

note piquante : ?? piments Espelette ou autres ( voir mot piments), les poivre (s) ( voir fiche)

Prévoyez un peu large s'il vous reste du mélange vous l'utiliserez toujours . Inversement s'il vous en manquait , vous n'auriez jamais le même goût en en re-fabriquant .

Là aussi, testez ce qui vous plait **à vous**

### **NOTES TECHNIQUES:**

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

(note 1) Vous pouvez remplacer la viande de tête par un mélange viande de porc avec du lard ( pour 350 gr de viande maigre, 150 gr de lard gras et frais).

(note 2) L'oeuf peut au choix être utilisé entier (plus moelleux ) ou simplement sous forme de blancs fouettés avant d'être incorporés au mélange (pâte plus blanche et plus ferme) . Dans certaines "oustals" on peut utiliser un peu de farine, car les oeufs sont parfois rares en hiver : quand les poules ont froid aux pattes elles pondent mal. Vous pouvez utiliser de la farine variée (farine de châtaigne par exemple avec les boudins blancs aux châtaignes , farine de riz pour les boudins aux cèpes ou autres "camparols", farine de maïs avec des jaunes d'oeufs pour les "boudins jaunes" (voir fiche LVC)

(note 3) Pour faire tremper dans le lait, vous pouvez utiliser de la mie de pain (résultat moins rapide et un peu "collant" avec du pain frais : il vaut mieux dans ce cas du pain sec) .

Avec de la chapelure blanche LVC le résultat est presque immédiat mais un peu plus "granuleux" à moins de préparer le "trempage" un peu avant et d'écraser le résultat avant de l'incorporer à la farce

**Petit truc:** Pour que le boudin aient un aspect très blanc que du blanc d'oeuf et ajouter également un verre de vinaigre dans le plat où les boudins sont immergés avec des glaçons

## BOUDINS BLANCS DIVERS

CHAQUE FOIS VOUS UTILISEZ LA MÊME FARCE QU'AU DESSUS

utilisez votre "**potiot à tester**" ou votre "**cuiller à tester**" voir fiches LVC

**pour vérifier et ajustez vos assaisonnements et la consistance**

avant de les embosser souplement dans les boyaux

Utilisez des "ajouts" classiques à la farce classique que vous venez de préparer au dessus

Un "classique" **aux "truffes"** dont les "blanches d'été "peu coûteuses qui marchent très bien ... mais elles ne se voient pas l'essentiel ça ce sent! La noire se "voit" plus certes mais pensez à ajouter leur jus si vous avez utilisé un bocal de truffe :ça vous aidera .Vérifier et ajustez vos assaisonnements et la consistance avant de les embosser souplement dans les boyaux

OU

avec la "**truffe des pauvres**" ajoutez de délicieuses "trompettes de Maures" séchées. Mettez-les tremper dans un peu de bouillon LVC ou ... un peu de jus de pomme( voir, sauf pour les enfant ou les allergiques dans un peu de Maury.. voir d'Armagnac) . C'est très joli dans la farce vos petits morceaux noirs vos "truffes du pauvre" mais surtout c'est tellement délicieux Vérifier et ajustez vos assaisonnements et la consistance avant de les embosser souplement dans les boyaux

OU

toutes aussi fameuses **les morilles** ... et moins connues les girolles (elles aussi séchées elles sont plus parfumées) . Les faire tremper quelques heures comme les trompettes des maures au dessus . Travaillez la farce de la même façon Vérifier et ajustez vos assaisonnements et la consistance avant de les embosser souplement dans les boyaux

OU

nos **boudins blancs aux "mendiants"** ? Testez ceux avec des pistaches , à mon avis N°1 mais vous aurez d'excellents résultats avec les noisettes grillées . Moins bons les boudins aux amandes Vérifier et ajustez vos assaisonnements et la consistance avant de les embosser souplement dans les boyaux

OU

testez un **boudin blanc rouergate** (pas en grande quantité mais pour un repas exceptionnel) une version avec des noix hachées + ...quelques petites cuillères de Roquefort ou de bleu d'Auvergne . ATTENTION ne pas saler (même pour les "avec sel") car ces fromages sont déjà très salés .Vérifier et ajustez vos assaisonnements et la consistance avant de les embosser souplement dans les boyaux C'est surprenant mais très goûteux avec une purée de céleri

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

OU

version **au foie de volaille** : ajoutés en petits cubes dans une farce "classique" mais vous pensez à ajouter de la crème fraîche et, si nécessaire un petit peu plus de mie de pain pour une bonne consistance Vérifier et ajustez vos assaisonnements et la consistance avant de les embosser doucement dans les boyaux

OU

pensez au **boudin blanc de Paris** : en remplaçant 1/2 de la viande de tête par du blanc de volaille (si vous n'aimez pas les blancs c'est un usage intéressant !) ou du veau . Il faut un bon "mixage" pour que la "pâte" soit bien "lisse".Vérifier et ajustez vos assaisonnements et la consistance avant de les embosser doucement dans les boyaux

OU

encore un **boudin girondin**: remplacez uniquement par de la couenne cuite la viande de tête et votre lard gras . Mixez parfaitement très fin avec la même quantité de chair de saumon ; Parfumez avec un rien d'aneth . Vous pouvez même y ajouter du saumon fumé .

A consommer avec des patates douces roses en purée ou des tranches de potiron confit au four

OU

**boudin blanc du foie de morue** frais en cube dans de la pâte de boudin blanc "classique" : Parfumez avec un peu d'aneth, de fenouil ou de cumin . Vérifiez soigneusement assaisonnements et consistance avant de l'embosser dans les boyaux : vous serez très agréablement surpris

ET

**boudin blanc au foie gras** avec une farce très fine, de la mie de pain très blanche, de la crème fraîche à la place du lait, du vrai foie gras ... et même pour quelques étoiles supplémentaires dans les yeux de vos convives, de la truffe "piquée ben fina"(coupée en mini-mini-cubes entre pouce et index) LE boudin blanc sublime

SERVICE ?? tel quel : il se suffit à lui-même!

## NOTES DIÉTÉTIQUES GÉNÉRALES

Pour les "sans sel" y en a pas

Pour les "sans gluten" y en a pas avec de la mie de pain "sans gluten" ou des farines "sans gluten"

Pour les "sans sucre": Les boudins blancs contiennent des sucres tant dans le pain que dans les farines utilisées . Mais c'est quand même pas plus de 12 à 15% . Un peu plus avec certains ajouts comme les foies qui contiennent aussi du sucre . Mais ce n'est quand même pas des "bombes" alors à vous de bien calculer selon vos "autorisations" médicales"

Pour les "sans gras" voir l'en tête de la fiche , pesez votre produit , prenez essentiellement des couennes au lieu de la viande de tête qui est assez grasse . Cuisinez vos oignons et autres condiments à la vapeur ou au FAO . Il n'y aura pas de gras par sécurité . Voyez si vous pouvez les consommer ! Mais c'est déjà moindre que dans l'industrie

D'accord c'est pas tout à fait pareil mais  
vous connaissez ma formule :

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