



« POT AU FEU D'ÉTÉ mode LVC » « lou boulhit d'estiu »

UN TRUC Vous trouverez ici plein de mots occitans puisque je vous raconte notre « mangia d'aquí » (notre façon de manger d'ici) aussi vous devriez ouvrir le « [lessic](#) » de LVC pour les traductions trop difficiles !!

DONC PASSONS Á L'ACTION

Cette version du « BOULHIT » est une recette qui aura un succès certain en été mais sous une forme un peu moins habituelle . Comme toujours cette recette n'est pas un bréviaire et vous allez l'interpréter selon votre marché ... et selon la façon dont vous allez le déguster !

Revoyez donc avant de commencer votre « trabalh » la fiche : elle va beaucoup vous servir

[LES SACS DE CUISSON](#)

Relisez la fiche du [nettoyage des légumes](#) : certes aucun risque de maladie du renard puisque tout va être cuit et bien cuit mais il vaut mieux trop de précautions que pas assez ! Nah ! Et puis il y a quelques rappels pour les épluchages plus délicats qui peuvent vous être utiles

Mettez-vous « en cuisine » et vous allez voir que c'est tout à fait faisable et avec toute la montagne de bonnes choses que vous allez faire, après avoir régalé tous les copains, il va vous rester mille délices qui vous régaleront encore plein de fois: en somme de la « Batch-cooking » avant la mode !!

INGRÉDIENTS

Pour : environ 8 personnes ou 6 gournands voir 5 «bonnes fourchettes»

LEGUMES

- Nous garderons quelques carottes et peut-être un navet daïkon s'il est tendre
- des petites raves et navets nouveaux dont on pourra garder la peau et une partie du plumet de feuilles
- poireau et oignon seront, soit associés, soit remplacés par «ailhets» et «cebets» (ail et oignons nouveaux), voir les deux

et les légumes du soleil :

- aubergines (jeunes, longues et très fermes) . Si elles sont petites et très tendres : cuisson «minute»
- courgettes (si elles sont grosses et dures c'est même mieux . Elles seront épluchées, épépinées et utilisées coupées en bâtons) . Des «bébés» courgettes peuvent être délicieuses mais attention à la cuisson «minute»
- les poivrons : selon vos goûts arc-en-ciel : ils ont tous des goûts différents . Essayez d'avoir des tailles similaires si possible
- les tomates là aussi arc-en-ciel . Les vertes (pas mûres, vertes) nécessitent une cuisson plus longues
- bien sûr, vous penserez aux petites fèves fraîches entières, haricots verts ou/et aux «cocos» que vous couperez [en galopins](#) . Bien sûr les cuisiner en «sac de cuisson» car sinon la «pêche» serait longue !
- Pour les « herbes fraîches » y compris ailhets et cebets de printemps, les branches de céleri , le fenouil, le persil, les poireaux refendus et autres : elles sont fragiles . Mettez-les en bottes dans une « chaussette » : elles aussi bien rangées . Vous « viderez » après égouttage la chaussette bien à plat sur un linge (ou du papier chiffon) sur le plat de service ... et ce sera prêt pour vos herbes « vinaigrette » lorsque ce sera froid !!!
- Enfin, si vous les aimez , mettez vos salades (de préférence « farcites ») dans [un sac de cuisson](#) qui les «tiendra» pendant la cuisson, sans être obligé (e) de les attacher ...

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

... donc de les détacher pour les consommer ! Pour une consommation froide utilisez une farce d'herbes et épices, pas de viande. Sortez-les dès qu'elles sont cuites (Attention rapide) ; bien égoutter, refroidir sur un linge (ou du papier-chiffon) comme les autres herbes

DONC

Épluchez et coupez en morceaux raisonnables pour une cuisson régulière, aussi proches de taille que possible car vous le savez certains légumes sont plus longs à cuire que d'autre (voir note 1) donc trois méthodes .

- A / de la taille d'une bouchée, permet de servir les légumes mieux mélangés mais le bouillon «prend» davantage de parfum aux légumes qui «diffusent» plus dans l'eau. Pensez qu'on peut les recouper après cuisson

- B /Vous coupez les plus dures en morceaux plus petits pour égaliser la cuisson (méthode «sans cuistot»)

- C / Vous mettez chaque sorte de légume dans sa « chaussette » de cuisson et ainsi vous pourrez les introduire au fur et à mesure de leur temps de cuisson, voir de leurs usages futurs

Si vous voulez utiliser des patates (les 2) LES CUISINER A PART la veille dans du bouillon mis à part pour les servir dans vos diverses préparations bien froides le lendemain

VIANDES POSTULAT : comme toujours que de la viande de bête «bien élevée», voir les autres recettes de pot-au-feu de « bouhitis » classiques et les mêmes principes

DONC 3 kg bons kilos de diverses viandes par exemple :

- collier , jarret, jumeau, gîte , langue , macreuse, paleron, plat de côte, pied , queue , et des os à moelle : toutes ces viandes peuvent être de veau (et dans ce cas pensez à une tête à utiliser plus tard)

Dans ce cas comptez beaucoup moins de temps car ces viandes plus jeunes sont plus tendres donc plus vite cuites

Choisissez en fonction de vos goûts mais «mélangez» toujours au moins 3 viandes de textures différentes car chacune donne «son» arôme à elle et c'est ces subtils mélanges de goûts qui donneront tout son cachet à votre oeuvre !

-Dans le pot au feu d'été vous pouvez ajouter avec le meilleur effet des viandes comme la langue (ou la tête de veau+ langue) : vous pourrez les servir «à part» mais leur goût renforcera la texture et les parfums du bouillon

- Vous y inviterez une bonne vieille poule bien « farcite » , voir une cuisse de dinde (là aussi vous pouvez la farcir pour qu'elle soit moins sèche), même le râble d'une vieille lapine (qui a fini de lapiner) avec un grand profit . Ces diverses viandes seront servies froides avec vos fameuses sauces et autres préparations au vinaigre (cornichons, pickles Etc..) .

- Vous pouvez inviter un de vos « [saucissun a coser](#) » dans le pot : ils seront super savoureux . En plus, juste un peu percés à l'aiguille un peu partout avant de les mettre au bouillon » comme ils seront protégés par leur sac de cuisson et entièrement immergés dans le « bouillon » ils ne risquent plus d'esclapat »

- Bien entendu toutes les viandes qui viendront du pot pourront éventuellement être consommées chaudes ... si un orage d'été a fait tomber brusquement la température, que la terrasse ressemble à une piscine olympique et que finalement on va manger «lo bouliht» assis autour d'une belle « régaliida »(flambée) dans la cheminée !!

Si vous souhaitez utiliser du « petit salé » faites-le cuire à part, dans du bouillon mis de côté ...

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

... et faites-le bien « figer » au frigo avant découpage afin d'enlever le maximum de gras : la viande sera extra mais tout ne sera pas gras

De même, si vous voulez utiliser épaule ou gigot d'agneau (et à fortiori du mouton) cuisinez-les à part dans du bouillon réservé . Sortir la viande avant complète cuisson pour qu'elle reste « rose » à coeur lors du découpage . Bien l'essuyer avant de la mettre au frais puis au frigo pour éliminer le maximum de gras

EPICES LES PLUS USUELLES

C'est «votre» boullit donc optez pour des parfums que vous aimez : c'est le secret de la réussite car si vous aimez vos mélanges , c'est qu'ils sont harmonieux !

Vous pouvez toujours vous référer aux autres recettes de « boullits », les «pot-au-feu» vous y trouverez des principes et idées qui pourront toujours vous être utiles

Et à toutes fins utiles, reportez-vous à la [fiche de l'orgue à épices](#)

Et pour les épices Rappelez-vous ma formule :

ON PEUT TOUJOURS EN RAJOUTER , JAMAIS EN ENLEVER !

- Si vous souhaitez utiliser une de vos poudres d'épices: [poudre de Perlimpimpin de Noël](#) [les poudres de Perlimpimpin](#) , [poudre de curry du Causse](#) , [poudre d'écorces d'oranges de LVC](#) ou [Perlimpimpin pour " sans sel"](#) Pensez à enfermer les poudres dans un « sac de cuisson » neuf pas percé pour que les poudres ne «s'évanouissent » pas dans le pot-au-feu

- Pour les baies, herbes (fraîches ou sèches), rhizomes divers, même techniques dans des sacs de cuisson pour éviter tous problèmes de récupération lorsqu'on le souhaite

- Pour les piments (lampion, pili-pili ou autres ([voir échelle de SCOVILLE](#)):TOUJOURS dans un sac à part que vous pourrez éventuellement sortir facilement en cours de cuisson : laissez la ficelle avec laquelle vous l'avez attaché solidement assez longue et vous l'attacherez à l'anse du pot-au-feu . Le contenu est ainsi immédiatement récupérable et le parfum, le «piquant» de votre pot-au-feu ne bougera plus jusqu'en fin de cuisson. Du reste, «arrêtez le piquant» un peu avant qu'il ne soit «parfaitement» à votre goût : le bouillon va encore «réduire» et donc le «piquant» se concentrera encore un peu

- poivre (s) voir fiches : les poivres ainsi que [poivres et piments](#) ou bien le piquant de LVC même observation et donc même technique

- le clous de girofle seront piqués dans l'oignon (ainsi on ne risquera pas de les trouver dans le plat (et à fortiori si vous mettez les oignons à part dans [un sac de cuisson](#)).

Dans ce même sac vous joindrez les gousses d'ail . Ici une petite particularité :Vous pouvez les éplucher et si vous n'aimez pas les trouver et que vous aimez le goût mettez-les dans la chaussette . Elles risquent même d'y «fondre» surtout si elles sont fraîches, vous ne les retrouverez pas .

Mais vous pouvez aussi les mettre «en chemise» c'est-à-dire avec leur peau blanche. Vous les retrouverez dans la «chaussette» . La pulpe sera très cuite (et parfumée). Vous serrerez la peau entre deux doigts et vous récupérez la pulpe : une succulente sauce à l'ail d'accompagnement, surtout si vous servez vos viandes froides ! Vous pouvez la «lier» au dernier moment avec un rien de crème fraîche (fleurette) . Certes c'est pas «Régime» pour les «sans gras» mais eux ne garderont que la pulpe !

DONC VOUS L'AVEZ COMPRIS AVEC [LES SACS DE CUISSON](#)

Il sera toujours plus simple pour limiter l'action d'une épice de sortir plus tôt le sac qui la contient. Inversement vous pourrez laisser jusqu'au service le sac qui contiendra l'épice (les épices), voir les aromates qui seront associés à l'intérieur pour qu'ils dégagent jusqu'au bout leurs parfums et arômes et vous n'aurez aucuns petits débris, pas de «focilles» au fond du bouillon qui restera parfait jusqu'au bout

MÉTHODE

Avec du veau et des volailles, les viandes sont plus rapides de cuisson ainsi du reste que les légumes d'été mais elles demandent une plus grande attention, une surveillance des cuissons. **T.S.V.P --->>**

Donc comme pour le pot-au-feu préparez-le en deux temps la veille et le jour J

Méthode LVC

la veille

J'avoue privilégier le goût de la viande . Donc pour la viande la meilleure possible commencez la veille : vous avez pu d'ores et déjà mettre vos [«sacs de cuisson»](#) contenant bouquet garni, épices et aromates dans le bouillon et faites le bouillir à gros bouillons pour qu'il soit déjà parfumé .

Dès que l'ébullition reprend faites cuire vos légumes . En utilisant des [«sac de cuisson»](#) de LVC, il vous sera facile de faire cuire vos légumes et de les sortir au fur et à mesure qu'ils seront presque cuits . Mettez-les de côté, sous film plastique et au frais dans une pièce froide jusqu'à ce qu'ils soient froids et puissent éventuellement partir au frigo .

Si une des viandes est là surtout pour le goût et que vous n'envisagez pas de la servir à table (os trop peu charnus, viande très grasse (plat de côte par exemple, que vous comptez «dégraisser» avant le service) Mettez-les cuire dans le bouillon à gros bouillon jusqu'en fin de cuisson

Au fur à mesure mettez vos viandes au pot , toujours dans le pot bouillant à gros bouillon : pour «saisir» la viande au maximum dans l'ordre de cuisson prévue

Si nécessaire vous pouvez «écumer» la mousse qui se forme mais vous pouvez laisser cette écume : vous la filterait dans votre [«kipasstou»](#) avec le reste du bouillon plus tard .

ATTENTION Lorsqu'elles seront cuites, sortez vos viandes qui passeront à table au fur et à mesure : facile avec les sacs de cuisson !! Puis rangez-les au frais dans la pièce froide puis au frigo . Plus elles seront froides, plus elles seront faciles à découper, à préparer demain

N. B : Bien entendu, si demain il est nécessaire d'avoir un plat chaud et non froid, pas de problème ça se réchauffe dans son bouillon et c'est impeccable!

CAS PARTICULIER La tête // la langue de veau 2 solutions

- Pour la tête de veau ? Vous la mettez- cuire tout de suite. Comptez une heure à une heure et demie et sortez-là bien cuite certes mais encore un peu ferme . À mettre de côté . Elle va donner son goût mais sera plus appréciée «à part» en tant que telle demain.

Réchauffée au dernier moment vous la servirez avec une gribiche mode LVC ou une autre sauce bien corsée de votre «plateau de sauces» .

- vous pouvez choisir de la mettre cuire que le lendemain : elle est meilleure bien chaude si vous prévoyez un service mi-chaud, mi froid

- Pour la langue de veau même temps de cuisson 1h 30 environ MAIS il faut d'abord la «blanchir» à part dans de l'eau bouillante légèrement vinaigrée jusqu'à ce que la peau «cloque» (environ une demie-heure dans de l'eau bouillante) mais vérifiez . Vous la sortirez pour l'éplucher (avec vos gants ([gants chauds , mains froides](#))) de sa peau raide avant de la remettre au pot .

ET là deux solutions : vous voulez servir la viande froide ou en salade . Vérifier la cuisson et mettre au frais puis au frigo jusqu'au service .

Vous souhaitez la servir chaude avec une sauce piquante par exemple , cuisez-là un peu moins : demain vous allez la finir de cuire dans sa sauce piquante ou autre .

Si vous utilisez une volaille farcie : faites la cuire ce soir (toujours dans son «sac de cuisson», plus pratique à récupérer!) . Egouttez-la à fond et après refroidissement dans une pièce froide, mettez-la au frigo : il faudra que ce soit bien froid, bien «pris», pour pouvoir la découper demain en belles tranches

De même si vous avez fait cuire au pot un de vos [«salsicssoun a coser»](#) (saucisson à cuire «classique», aux chataignes ou style «chorizo») ça marchera pour tous les «salsicssouns» mode LVC. Sortez-les par leur sac de cuisson, ...

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

... Laissez-les refroidir au frais puis au frigo jusqu'à demain pour un découpage impeccable

ET N'oubliez pas de mettre la «toupina» et son «boulhon» au frais dans la pièce froide toute la nuit , voir au frigo dès que c'est froid : c'est encore mieux

le lendemain matin

La graisse s'est figée entièrement pendant la nuit et forme une couche dure sur le dessus du pot-au-feu : enlevez la «plaque» ainsi formée: il ne reste pratiquement plus de gras !!!

Passez votre bouillon dans le «[kipasstou](#)» par sécurité pour les petits débris, petites feuilles ou autres «fongilles»: il ne vous restera qu'un bouillon parfaitement limpide

SERVICE

Tout est bien froid alors vous pouvez :

1 / soit Tout servir ensemble dans un immense plat avec les légumes en fond, toutes les diverses viandes en «couronne» dessus avec une sauce idoine pour une superbe «salade-pièce-montée» qui arrive sur la table comme la choucroute en Alsace

2/ soit adopter une idée de LVC : «On est jamais mieux servi que par soi-même» . J'appelle ça :

«L'AUBERGE DE SANCHO PANSA»

Servez le «boulhon» comme ... une **mise en bouche**:

Ce bouillon pourra être servi tel quel dans des petits bols avec à discrétion sur la table dans des ramequins :

- une «julienne» (filaments un peu gros) de poivrons crus (les divers poivrons colorés en mélange seront parfaits)
- des mini-cubes de carottes ou/et de céleri vont très bien aussi
- des cubes de «pans-goussés» seront les bien venus

Cela vous fera une «entrée» légère , très parfumée et rafraîchissante . Mais vous pouvez aussi choisir une version plus «cuisine» .

A préparer la veille : délayez de la «crème de riz» (en poudre) dans un peu de bouillon . Versez le mélange dans le reste du bouillon et faire cuire dans un bain-Marie en tournant sans arrêt . Vérifiez (avec votre [cuillère à tester](#)) et compléter l'assaisonnement éventuellement en tenant compte du fait que, servie froide, votre «crème de riz» sera moins corsée. Vous obtenez une crème à verser dans des ramequins et à réfrigérer dès que possible . Il ne vous est pas interdit, lors du service d'ajouter un rien de crème fleurette fouettée en «chapeau» lors du service . Vous pouvez préférer une «dentelle de fromage vieux», ou un petit lardon très fin frit ou grillé au feu

Ensuite

Servez les légumes chaque sorte dans son «ravier» : ainsi celui qui déteste le céleri ou le poireau (ignorera que le bon goût du plat vient aussi d'eux) mais n'en prendra pas dans son assiette . Reconnaissez que c'est parfois gênant de devoir avaler les épinards ou des haricots alors que vous ne les aimez pas !!

Ainsi tout le monde est heureux et il n'y a pas de bons morceaux qui restent dans les assiettes et iront à la poubelle

Servez de même les diverses viandes: Chaque sorte de viandes sont présentées à part, pré-découpées en portions .

Un truc : faites des morceaux égaux mais aussi quelques uns nettement plus gros (et des plus petits) afin que chacun puisse se servir selon son appétit

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

Et laissez un beau morceau d'entame à couper éventuellement sur la table

Les «salcissuns» sont coupés en rondelles (et on laisse là aussi une bonne «entame»)

la poule qui a été farcie «sans os» pourra être découpée comme une «galantine» en rondelle et là aussi laissez un bon morceau non coupé

Les «entames» non découpées se garderont mieux si vous avez vu trop grand et pourront être conservées «sous-vide» plus facilement Ainsi tout le monde est satisfait du contenu de son assiette et il n'y a pas de bons morceaux qui iront à la poubelle

Et bien sûr n'oubliez pas de mettre :

- vos «plateaux de sauces à vous» que vous choisirez en fonction des légumes et viandes utilisées et là je suis sûre qu'il va rester passablement de «potiots» vides et qu'il vous faudra en refaire une bonne partie pour les prochains «zokazou» . Donc il ne vous restera plus qu'à ressortir les recettes !

- Pensez à vos recettes à vous des moutardes de LVC ([«fine»](#) et [«aux graines»](#))

- Pensez à vos «boîtes» de tomates vertes et échalotes au vinaigre de LVC

- ainsi qu'à vos [«cornichounes à moa de LVC»](#)

- d'aucuns adoreront votre «fromagée» berrichonne avec la macreuse et des pommes de terre

- pensez aussi à mettre sur la table votre «vinaigrette à vous», votre «sauce légère» car dans certaines régions les convives arrosent leurs «garnitures» du pot-au feu de vinaigrette, voir de vinaigre : dans ce cas sortez vos huiles et vinaigres parfumés (voir [vinaigre d'onagre](#) ou [de melon](#)) : il y aura des candidats!!

- mettez (**en prevenant vos convives quand même!**) votre [«huile de hibou en colère et/ou votre potion du diable»](#) Il est préférable qu'ils «testent» plutôt que de perdre le contenu de leur assiette devenu immenseable

- une coupe de quartiers d'agrumes

- un beurrier de beurre doux, un de beurre salé et un potiot de crème fraîche

- pensez à quelques bols de diverses salades vertes par ci-par là

- prévoyez quelques mini-corbeilles de pains et croustilles divers

Inversement soyez ferme pas de «ketchup» et autres sauces industrielles : absolument incompatibles avec un «VRAI» POT-AU-FEU nah !! Pour les «accros» sortez vos tomatées à vous

EN PLUS C'est ainsi que, comme à la table de Louis XIV où pouvaient figurer 30 plats différents , vous pourrez ajouter par exemple votre tête de veau (chaude) avec sa gribiche , plus loin une partie de la langue avec une sulfureuse «sauce à la diable» tandis que le reste sera bien froid avec une sauce moutarde ou cardinale !

Vous voyez tout de suite l'intérêt de ce «service» : chacun va se régaler puisse que serait bien hallucinant si quelqu'un ne trouvait rien à son goût !! C'est très pratique pour vous puisque vous pouvez opter pour une beau «buffet» où chacun se sert à sa guise et quand il veut .

Mais ça marche aussi pour une grande tablée pour créer une bonne ambiance entre les convives . Imaginez

« - Comment s'appelle le monsieur avec un pull rouge?

- Bastien,

- Monsieur Bastien, s'il vous plait, pouvez-vous me passer les carottes?

- Et vous comment vous appelez-vous ?

- Mathilde?

- Passes-moi donc Mathilde la sauce à la moutarde en échange de tes carottes ...»

Et la soirée est partie!

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

Mais le plus simple dans le cas d'un service à table est un plateau tournant au milieu de la table : très pratique ... mais moins convivial, convenez-en !!!

C'est sûr, vous aurez des grosses tâches sur la nappe mais ressortez [la fiche des nettoyages](#) ... et c'est comme si il n'y avait plus rien !

N . B : J'avoue que je ne vous propose pas quelque chose de très «écolo» mais tant pis : il paraît qu'il faut mieux ménager les animaux de nos jours... alors ménagez donc votre meilleur animal de compagnie : vous même !!!.

Revoyez [donc la fiche de LVC: faites la fête](#) . Et pour une fois optez pour de la vaisselle à jeter : Il y a des grands et petits plats bien pratiques (mais après ils vous pourront faire de superbes «sous-pot-de-fleurs») . Et des «lendemains» sans soucis : tout les débris aux ordures et

vous aurez passé une bonne soirée sans soucis avec vos amis .

Comme vous l'avez vu c'est un «pot-au-feu» qui est pratiquement tout prêt de la veille . Inversement revoyez la liste des ingrédients (voir la fiche) [l'avant-veille](#) pour les courses pour ne rien oublier et être «zen» le jour «J» puisqu'il ne vous restera que de la «mise en place» ... et peut-être que vous aurez des gourmands aux aguets qui viendront vous aider pour faire leur «repérage»!!!

APRÈS ??

Juste quelques feuilles de salade dans un plateau de fromage simplifié : des cabecous , des fraîcheurs nature et aux herbes , un morceau de tome fraîche : évitez les fromages «faits» ou très odorants aujourd'hui . Faites dans la «légèreté» ... surtout que je ne crois pas qu'il vous reste des amateurs après un tel pot au feu

Quoique, pour les «afficionados» et les «ogres» vous pourrez mettre dans un coin la boîte à fromage et une panier de divers pains et croustilles de LVC avec mission pour les intéressés de refermer le «trésor» lorsqu'ils sont servis (pour,l'odeur!!!)

POUR LE DESSERT

Le plus sage ?? Une corbeille bien garnie des fruits de saison. Encore très raisonnable une salade de fruits locaux bien fraîche depuis la veille . Plus «cuisine»? : le «smoothie» maison mode LVC d'agrumes ou de pêches blanches et framboises ou de fruits de saison (congelés la veille) à la dernière minute dans votre mixer «à la demande» de chacun avec des fruits que vous avez congelés dans votre «congélateur, coffre au trésor» + du lait frais (voir écrémé pour les «sans gras») Revoir la fiche. Inutile de vous lancer dans une belle pâtisserie qui ne trouverait pas preneur ... même si un «Massepain», une «Croustade» à l'Armagnac ou un «Pastis» seraient bien locaux ... c'est pour une prochaine fois !!!

Proposez un café des écureuils si vous en avez encore pour les inconditionnels du café : il ne les empêchera pas de dormir. Sinon essayez la chicorée (la vraie «à l'ancienne») mais peut-être aurez-vous plus de succès avec une bonne tisane de menthe poivrée, de verveine ou peut-être d'écorce d'oranges ou de « pomme des merles » séchées

NOTES TECHNIQUES

(note 1) les légumes : Selon la saison et la richesse de votre jardin vous pourrez choisir ce qui vous plaît . les mélanges peuvent être savoureux ... mais détestables aussi si vous ne vous fiez pas à la nature.

Sauf des exceptions remarquables fiez-vous à l'étal de votre marchand du marché dont vous savez qu'il cultive LUI MÊME ce qu'il vous vend: la nature fait bien les choses et les navets de printemps n'ont pas besoin de patates douces d'Amérique ou de taro d'Afrique pour «embaumer» votre «pot» !

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

En été les légumes sont tous très vite cuits car gorgés d'eau . Méfiez-vous des fenouils souvent «traites»: faites les cuire à part et vous les joindrez à votre pot au dernier moment .

Un légume particulier **les** patates : les patates douces comme nos classiques pommes de terre doivent toujours être cuites à part : elles « troublent » le bouillon et font «tourner» la soupe qui ne se gardera pas

(note 2) Les viandes :

Tout dépend de vos richesses (poulailler, ricantou etc), et des bonnes choses que votre boucher peut avoir dans sa chambre froide !! Vous avez de la chance car les morceaux qui vous intéressent sont plus difficiles à vendre parce qu'il faut du temps pour le préparer. C'est pour cela qu'il vous faut un vrai boucher pas un qui n'achète que les «culs», un de ceux qui savent encore acheter «sur pied» et font eux même abattre leurs bêtes . Eux ils savent maturer leur viande . Avec ce boucher n'ayez pas peur : s'il vous dit que ce morceau «noirâtre» sera fameux : testez. Vous verrez qu'il avait raison et ce morceau de paleron, vous vous demandez ce que valait l'étiquette de celui que vous aviez acheté en grande surface !! Normal : vous venez de manger de la Salers ou de la pie noire d'alpage et l'autre c'était de la « brette » qui avait vélé huit fois et qui n'était même pas mûrie 3 jours parce qu'il faut que les stocks tournent !!!

(note 3) Bouquet garni [voyez la fiche](#) et rappelez-vous dans le sac de cuisson vous pouvez mettre sans risque toutes les baies que vous souhaitez utiliser : elles seront retenues par les mailles du sac et vous ne les retrouverez pas dans le bouillon .

Pour les gousses d'ail : Vous pouvez les éplucher et si vous n'aimez pas les trouver et que vous aimez le goût mettez-les dans la chaussette . Elles risquent même d'y «fondre» surtout si elles sont fraîches et vous ne les retrouverez pas .

Vous pouvez aussi les mettre «en chemise» c'est-à-dire avec leur peau blanche . Vous les retrouverez dans la « chaussette » . La pulpe sera très cuite (et parfumée) . Vous serrerez la peau entre deux doigts et vous récupérez la pulpe : une succulente sauce à l'ail d'accompagnement ! Vous pouvez la «lier» au dernier moment avec un rien de crème fraîche (fleurette) . Certes c'est pas « régime » pour les « sans gras » mais eux ne garderont que la pulpe !

Pour les oignons : Vous pouvez les mettre entiers dans le bouillon s'ils sont « portion »(taille pour une personne) . Ne pas les couper: ils se «déferaient» dans le jus et cela n'a pas bon aspect : on croirait des feuilles oubliées dans le jus .

S'ils sont gros ?? En morceaux dans un «sac de cuisson» : vous les récupérez en fin de cuisson : mixez (*attention enlever les clous de girofle si vous les avez piqués dedans!!!*) .Vous obtiendrez, comme avec les gousses d'ail : une «pulpe-sauce» d'accompagnement très fine (voir sauce Soubise)

Pour les échalotes : Les mêmes procédés seront utilisés

De même avec les céleris-branche ou les fenouils qui ont tendance à se « défaire » à la cuisson. Remède : le sac de cuisson : on égoutte et on utilise ou pas le contenu , mais il y a le goût dans le pot mais pas de « fonicilles » désagréables

(note 4) LES herbes du jardin : voyez le [fichier des herbes et plantes sauvages de LVC](#) . Il est évident que selon les saisons vous serez plus ou moins riche .

Hors saison pensez à vos réserves «sous-vide» dans le «congélateur-coffre-aux-trésors» : ce sera... presque pareil

À défaut, penser à vos herbes séchées : elles ont rarement le même goût mais elles peuvent être un excellent secours dans des [poudres de Perlimpimpin](#) ou des [poudres d'herbes pour les « sans sel »](#)

RÈGLE ABSOLUE vous rappeler qu'un mélange , où il y a trop de mélange c'est un fiasco ! Toujours garder une « dominante » . Pourquoi pas votre herbe favorite ? Celle-là vous l'aimez donc il y a moins de chance de risquer des mélanges douteux . Et puis surtout n'hésitez pas à user de vos [potiots à tester](#) et autres [cuillère à épices](#)

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

(note 5) les épices : Voyez aussi le [fichier des aromates et épices](#) et le plus simple est de vous référer aussi à la [fiche orgue aux épices](#) . Il n'y a pas tout ce que vous êtes susceptible d'utiliser mais je pense que sera une bonne aide pour vous

Et comme pour les herbes du jardin (au-dessus) les mêmes règles s'appliquent pour les mélanges

Pour le «boulhon» . Méthode à toujours utiliser : laissez refroidir dans une pièce froide toute la nuit . La graisse forme une couche dure sur le dessus du pot-au-feu : enlevez la «plaque» ainsi formée : il ne reste pratiquement plus de gras !!!

(***) Conseils: Lorsque votre bouillon est fini et filtré Prélevez-en pour mettre dans des bouteilles Remontez le «boulhon» un moment en température . Versez dans les bouteilles avec couvercles à vis et stérilisées . Retournez-les bouteilles bien fermées, tête en bas . N'Y TOUCHEZ PLUS Jusqu'à complet refroidissement . Vous voila à la tête de plein de «boulhons» de LVC qui vous serviront comme «mouillements» de cuisinées, fonds de sauces, potages et soupes diverses

De même, vous pourrez toujours faire «réduire le bouillon» et ainsi concentrer son goût . Vous pourrez même aller jusqu'au «concentré» sirupeux qui, versé dans des bacs à glaçons et congelé, vous donnera autant d'équivalents des «bouillons «Kub» et autres «Maggi» sans sel et sans danger !!

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en n'a pas mis mais à condition que vous n'utilisiez pas de viandes salées (ou fumées de charcuterie) T.V. B

Pour les "sans gluten" avec des épices vérifiées il n'y a pas de problèmes particuliers

Pour les "sans sucre" : certes il y a un peu de sucre dans les légumes mais vous pouvez éviter les plus fortes teneurs en glucides ou ceux qui ont des I.G forts . C'est pas « régime » mais c'est quand même pas de la mort-aux-rats et avec «le service de l'auberge de Sancho Pansa » vous choisirez ce que vous avez droit !!

Pour les "sans gras" ATTENTION bien évidemment je ne vais pas vous dire que ça n'est pas très dangereux avec du petit salé, du plat-de-côte, un morceau de lard ou un beau jarret d'une belle bête bien « enveloppée » . Bon « CEPAREGIME » Mais si vous utilisez des viandes très maigres ça ne sera pas dangereux . Moins savoureux certes mais pas si mal que ça Vous verrez . Essayez

- du filet mignon de votre « tessou » , il n'y a que 4 à 5 % de M.G si il est bien élevé après tout !
- le paleron ou le jarret de bœuf (5 à 11 % selon les bêtes) c'est cartilagineux : le collagène c'est des protéines donc c'est pas gras, Et c'est excellent pour vous aider à cicatriser ... ou contre les rides des vieilles dames !,
- le pied de veau n'a que 5 % de lipides mais donne du corps à votre pot-au-feu. La tête de veau a moins de 10 % de lipides mais la langue frise les 15 % peut être à oublier !
- quant à la tête de veau, si vous en mettez (et vous avez raison car elle donne une belle «tenue» au «boulhon») n'a que 10 % de M.G .
- de la dinde ou du blanc de poulet (c'est même si peu gras que ce serait carrément sec mais faites les partiellement cuire « sous-vide » et mettez-les (avec le jus) au dernier moment dans le pot ... ou farcissez-les Et pensez que refroidies et bien «essorées» lorsqu'on les sort du «boulhon» ces viandes n'ont vraiment que le minimum de gras

Je sais ce n'est pas aussi bon que si vous avez plein de bonne viandes persillées tellement plus goûteuses mais c'est déjà pas si mal !!! Et puis

vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

UTILISATION DES «RESTES»

Peut-être le plus sympathique car vous avez-là des réserves pour suivre la mode de la «batch-cooking» sans vous posez trop de questions . Et si vous êtes tant soit peu «équipé(e)» ça vous donnera beaucoup plus encore ... si vos hôtes n'ont pas tout mangé bien sûr!!!

Commençons par les légumes

Les «classiques» ou presque...:

pommes de terre : elles doivent être utilisées tout de suite car elles s'oxydent très vite

1/ «en salade» . Toutes les possibilités s'offrent à vous de la simple salade (coupez-les encore chaudes en rondelles et si vous n'avez ni enfants, ni allergiques à l'alcool, arrosez en les vaporisant de bon vin blanc : demain vous ajouterez quelques arômes (ailhets, cebets, céleri-branché, oignons, persil hachés) et la «vinaigrette» de votre choix .

2/ Si elles ont cuit dans le bouillon du pot, vous pouvez tout simplement leur laisser un peu de bouillon ; Prévoyez quelques cubes de vos viandes froides, un hachis d'échalotte et quelques rondelles de cornichons et de tomates vertes au vinaigre. Ajoutez des feuilles de choux de Chine coupées en jolis filaments . Avec une sauce «gribiche» de votre façon (peut-être celle au Roquefort ?), «fatiguez» doucement la salade . Vous aurez un délicieux plat complet froid si vite prêt pour vous «relaxer» le lendemain

Moins classiques :

3/ Coupez-les encore chaudes en rondelles un peu grosses et «huilez-les» légèrement d'une bonne huile qui puisse chauffer . Comment ? Mettez une couche de pomme de terre, versez un filet d'huile, et ceci sur le nombre de couches nécessaires . Couvrez d'un film étirable bien appliqué et retournez une ou deux fois dans tous les sens délicatement: Les pommes de terre seront ainsi protégées de l'oxydation jusqu'à leur utilisation . Et zou au frigo !

4/ Vous le savez les pommes de terre ne supportent pas le réchauffage. Avec la méthode 3/ vous pouvez les mettre dans votre cher FAO . Pré chauffer le four classique (environ 150°) . Et lorsqu'elles sont chaudes , dans un plat de terre versez une couche de fraîcheur écrasé avec un peu de beurre d'ail LVC et tiédi au bain marie avec de la crème fleurette . Ajoutez une couche de pommes de terre chaudes, une couche de votre mélange, une couche de PDT etc . Couvrez de votre «sauce» et au four dans un plat à gratin ... et vous aurez presque un gratin dauphinois «express» car évidemment il vous faudra peu de temps : vos PDT étant déjà cuites !!

N . B : Il faut absolument les réchauffer au FAO qui seul leur redonnera leur goût de frais . Vous n'en avez pas ? Essayez de les réchauffer dans leur bouillon froid en montant peu à peu la température . C'est un pis aller car certaines PDT garde un goût de «revenues»

5 / Avec la même technique FAO pour le «réchauffage» vous pouvez aussi préparer un dîner vite-fait . Faites revenir des oignons hachés , de l'ail (au goût) jusqu'à une jolie dorure . Faites griller des fines tranches de lard sur votre plancha, sur une grill au feu ... ou dans une poêle chaude jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et ... dégraissés . Prévoyez un fromage goûteux bien fait «type» Reblochon mais comme ça n'existe pas pour les «sans sel», voyez une tome fraîche que vous avez gardé dans votre boîte à fromage de LVC où elle a «pris la fleur» ... et du goût! . Pré chauffer le four (environ 150°)

Couchez une couche d'arômes et de fines tranches de votre fromage, et puis des tranches de PDT , couchez vos lardons bien grillés , puis vos aromates, puis tranches fines de fromages , lardons , PDT etc ... Dessus «couvrez» avec vos croûtes du fromage qui vont fondre puis dorer dans votre four . C'est pas une vraie «tartiflette» certes mais une «tartiflette express» pour la même raison que pour la recette précédente : les PDT sont pré-cuites» et donc il ne reste plus au fromage qu'à fondre et embaumer votre plat

N.B : Même observation ça ne marche bien qu'avec des PDT «réchauffées» au FAO

6/ Même technique de base : réchauffage des PDT au FAO

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

... Ecrasez vos PDT avec du fraîche LVC et du beurre d'ail, un peu de persillade de LVC . Mettez dans des mini-plats à four. Rangez dessus des saucisses LVC (bien percées avant) et mettez au four chaud . Retournez les saucisses à mi-cuisson et repercez les bien avant de renfourner . Servez avec une petite salade de rouquette ou de cresson et votre sauce légère

les poireaux , (voir les «catalogne» , les branches de céleri ou les bulbes de fenouil)

Ne pas oublier de les ranger sur un linge ou (du papier-chiffon) sur un plat percé ou penché pour que l'excédent de jus s'égoutte avant de les ranger au frigo

4 / Les servir en salade selon la méthode usuelle en choisissant une de vos sauces à vous ... ou sortez votre plateau de sauces et chaque convive choisira sa sauce favorite

5 / Mettez- les dans des petits plats individuels à gratin . Parsemez de morceaux de «mendiants» (amandes, noisettes et autres noix diverses) hachées . Couvrir de votre «crème de noix» et à four chaud . Servez brûlants bien gratinés

6 / Mixés finement avec un rien de persillade LVC : une «sauce» bien relevée d'un peu de votre poudre de Perlimpimpin et de piquant de LVC : vous y ferez réchauffer de fines de tranches de viandes à servir avec des chips étranges de LVC !!!

Légumes-racines (carottes, choux-raves, navet(s), panais, raves, rutabagas etc..)

Ensembles, ou légumes par légumes , ou des mélanges par «sympathie». Tous ces légumes vous donneront de délicieuses «purées», des bases de «croquettes», flans, gâteaux de légumes, soufflés, voir des «coulis» et autres bases de «sauces» d'accompagnement (voyez par exemple la carottinade ou lapinade de LVC)

Et bien sûr vous pouvez les conserver sous forme de «purées» ou «pulpes» dans des «boîtes» (voir stérilisations) pour de futures potages et soupes pour les «ZOKAZOU»

Utilisation des viandes

Selon les viandes qui vous restent vous aurez plein de solutions .

Les «classiques» pour mémoire:

7 / purée + hachis de viandes = hachis Parmentier . Pensez certes aux pomme de terre certes, mais aussi de légumes variés (ceux du pot au feu par exemple) , à une purée de patates douces, une purée d'igname etc ... et variez au maximum vos aromates et épices

8 / Solution presque toujours possible : dans une sauce (voir toutes les tomates de LVC en particulier) ou en gratins avec béchamel et autres sauces de ce type . Servir avec riz ou pâtes

9 / Avec collier, macreuse faites un hachis assez grossier , faites la tomatée de LVC que vous aimez et avec quelques bons ajouts d'aromates et épices idoines vous aurez une superbe «bolognaise» pour accompagner spaggettis et autres «pasta»

10 / jumeau et paleron, avec l'aide de quelques lardons fumés mode LVC feront de délicieuses croquettes et autres boulettes

11/ Le jarret et le plat-de-côte (plus ou moins «dégraissé» au goût) donneront d'excellents «hachoux» mode LVC . Vous aurez des idées d'utilisations multiples essayez ou hachoux carotte chapeauté crème de moutarde ou hachoux PDT sauvages et oeufs . Rapide et ... efficace

12 / Farcissez donc des pâtes (canelloni , lasagnes etc...) avec une farce à base de vos «restes» de viandes : avec les bons aromates, épices et herbes vous allez avoir des chef-d'oeuvres

Les moins classiques

12 / Avec du plat de côtes bien dégraissé vous devriez essayer la salade de Toinette : l'essayer c'est l'adopter mais pour les «sans sel» pensez aux harengs saurs fumés _mode LVC ou aux harengs «dessalés de LVC» ... et ça ira quand même pour une entrée originale ... et bonne!

13 / Là encore un plat de Toinette des cassolettes de mironton façon Toinette , un «mironton autrement ...

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

14 / Essayez donc de faire des [«canelloni de crêpes farcies»](#) . La recette était faite avec une de vos «boîtes» de tessou à vous, mais testez-là avec une farce avec vos viandes du pot au feu : un délice

15 / Pour faire des lasagnes délicieuses optez pour vos restes de viandes diverses : vos viandes sont déjà bien parfumées .Coupez-les en petits morceaux plutôt que de les hacher : ce sera meilleur Faites votre béchamel avec leur bouillon de votre pot-au-feu: elle sera elle aussi déjà parfumée. Quant aux «lasagnes» elles mêmes, ne le dites à personne mais fabriquez donc des crêpes avec du bouillon (+ du bon lait bien sûr!) . Attention ! C'est nettement plus fragile que des pâtes classiques mais ça fond dans la bouche ! Et pour la sauce tomate ? Bien sûr choisissez-en une sur la fiche des [«tomatées de LVC»](#)

16 / Si il vous reste de la joue ou du paleron vous pouvez les utiliser en les «re-cuisinant» en vous inspirant des recettes [«joue de boeuf, carottes et abricots»](#) ou bien [«joue de boeuf, carottes et figues»](#) selon la saison

17 / Si vous avez encore la langue , servez-vous de la recette [langue betterave en sauce rouge](#) cela devrait vous donner des idées et pensez bien sûr à toutes les autres utilisations tant froides que chaudes (cury, daube, à l'étouffé)

18 / Si vous aviez mis un jarret de veau et qu'il vous reste improvisez un genre [d'osso bucco aux rutabagas](#) (en hiver et sinon avec des légumes de printemps). Vous n'aurez pas des «rouelles» de viandes mais vous ferez des cubes . Vous couperez l'os en morceaux (avec la scie de l'atelier en enveloppant l'os avec du film étirable pendant la coupe) Vous récupérerez la moelle dans chaque morceau . Eliminez la «sciure» et posez à plat dans votre cocotte en fin de migeotage : marche très bien pour un «okazou» !

19 / Pour la tête de veau (voir langue de veau) réchauffée dans le bouillon voyez les recette de [sauce gribiche](#) dans la recette de la tete de veau, pourpiers et gribiche .

Dans cette recette on utilise une de vos «boîtes» . En effet, si vous ne souhaitez pas l'utiliser tout de suite, faites rebouillir (tête et langue c'est encore meilleur) . Hachez en très gros morceaux . Dans un saladier assaisonnez fortement [de persillade LVC](#) et de [vos poudres de Perlimpimpin diverses](#) . Il faut que ce soit assez «corsé» car mangé froid c'est toujours plus fade. Mettez-en dans des petites (ou grandes «boîtes») pourvu qu'elles soient à col large pour les démouler facilement). STERILISATION TROIS HEURES : c'est de la viande ([voir fiche](#)) . + fiche de [la terrine de tête de veau](#)

Ces boîtes» bien froides vous donneront des «pâté de tête de veau» très fermes et utilisables même en tranches fines pour des «salades» excellentes .

Mais vous pourrez aussi les réchauffer pour une excellente «tête de veau» sauce gribiche ou ravigotte en cas d'urgence ou pour les «okazou» !!!

20 / Quant à la queue de boeuf, elle aura sûrement eut un succès fou mais, ... si il en reste, essayez donc de bien gratter toutes les petites viandes autour des vertèbres, récupérez soigneusement dans un saladier et assaisonnez fortement [de persillade LVC](#) et d'[huile de hibou en colère](#) . Il faut que ce soit assez «corsé» pour que vos «rillettes de queue de boeuf» soient bien goûteuses. Ajoutez goutte à goutte très peu de bouillon (juste pour bien mélanger et faire «filer» les viandes) . Au goût vous pouvez y mélanger intimement un peu de graines de moutarde(s). Méfiez-vous le goût se développera en refroidissant, alors ayez la main légère , Tassez dans un pot de grès et laissez se figer

N B : Si vous souhaitez les garder quelques temps, tassez-les bien chaudes. Couvrez d'une couche de «grass» de votre «tessou» . Fermez le couvercle et entreposez au froid ... comme des rillettes classiques ...

Et notez que, comme des rillettes classiques, vous pouvez les stériliser en bocaux comme d'habitude mais dans ce cas n'ajoutez pas de saindoux et laissez les bocaux bien à plat , et pendant la stérilisation et jusqu'à complet refroidissement : la graisse contenue dans les rillettes «remontra» et «couvrira» la viande

Je suis sûre que vous allez trouver mille recttes avec ces délicieux «restes» et que vous allez trouver , tenez dans la liste des recettes de LVC de quoi imaginer plein de nouvelles bonnes choses ... avouez-le à peu de frais et peu de peine ! Et puis

vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A