



“LOU FARCIT” DEL’APPOLONIE

Bien sûr , je vous parle d’une vraie poule au pot , une de ces poules, nourries de bons grains tombés du tablier de la mémé et de gros vers dans la cour de la ferme . Elles ont bien courus depuis plusieurs printemps, dragué le coq et pondu de ces gros oeufs bien jaunes ... dont avec un peu de chance vous trouverez assez de jaunes pour pouvoir participer à la farce ! Et je ne vous parle pas des muscles , de ces filets bien moelleuse, de ses cuisses charnues ... et ça vous tient à l’os . Goûtez donc la viande le long des os ... tant pis pour les règles de bien-séance, prenez les avec les doigts et régalez-vous . Et n’ayez pas de remord il restera toujours un peu pour toutou que vous ne pourrez-même pas déguster !

Si par chance vous connaissez la ferme d’où elle vient et si vous le pouvez pensez à garder le sang (soit pour la farce où dans certaine maison le sang remplace un oeuf et donne une farce noire, onctueuse et très goûteuse, soit pour une “sanguette” avec oignons grilles et lardons ou même un “boudin de poule” recette “vieille chouette”)

Bon, trêve de bavardage passons aux choses sérieuses : LOU FARCIT

cuisine facile mais qui cuira longtemps au moins : 2 h 30 à 3h.

Ingrédients :

1 belle poule 2 kg <i>avec ses abats</i>	du cambajou (jambon sec de pays)
mie de pain rassise trempée dans du lait	un morceau de poitrine de veau
oignons	de l’ail de Beaumont (ou de Lautrec)
du persil plat (évidement)	des oeufs (pensez à ceux de la poule!)
carottes	navets
poireaux	morceau ou branche de céleri
clous de girofle	poudre de Perlimpimpin
Sel (???)	“piquant” de la “vieille chouette”
1 bouquet garni (voir fiche)	ensuite pain de campagne rassis

Méthode :

Vous hachez le “cambajou” avec le veau coupé en morceaux , les abats de la poule (foie, cœur et gésier), la mie de pain trempée dans le lait, l’oignon, l’ail et le persil. Vous malaxez ce hachis avec 1 œuf entier plus 1 jaune d’œuf (à défaut des futurs oeufs que vous aurez trouvé dans le ventre), *assaisonnez* .

Bien remplir de farce et vous recousez l’ouverture soigneusement pour que la farce ne puisse pas ressortir .

Plongez la poule dans une “toupine” dans 4 à 5 litres d’eau froide. Au besoin ajoutez de l’eau pour couvrir largement. . Vous portez à ébullition sur feu assez vif, vous écumez, couvrez à demi et laissez cuire pendant 1 heure à feu doux.

Pendant ce temps, préparez les légumes : carottes, navets, poireaux et céleri . Piquez des clous de girofle dans un oignon . Mettre le bouquet garni (voir fiche LVC) et les légumes à cuire 1heure .

A ce moment vous pouvez ajoutez la “mique” (voir recette plus bas) .

A ce moment remettez à cuire entre 1 heure et une heure et demi mais *attention* d'une poule à l'autre la durée de cuisson peut être très variable . De plus, il arrive qu'une bête qui s'"entête" à ne pas cuire elle peut très bien "s'effondrer" d'un coup ... et ça serait dommage !

Même si vous n'avez pas prévu de mique , prévoyez de fines tranches de pain rassis à sécher et même à griller légèrement au four pour la "trempée" (la soupe).

Sortez la poule et les légumes et tenez -les au chaud avec un peu de bouillon pendant que vous "tremperez la soupe" sur les tranches de pain. Servez la soupe bien brûlante .

Sortir la farce entière si possible en découpant la poule . Dressez les morceaux de poule sur un plat de service bien bien chaud accompagnés des légumes et de la farce coupée en tranches .

Si vous avez prévu la mique "déballez-la" et coupez-la en tranches . Posez une tranche de mique par assiette, un morceau de poule, une tranche de farce et des légumes . Un plat complet avec un merveilleux parfum de souvenirs

Accompagnez donc cette poule d'un Bergerac, ou d'un merveilleux Fronton par exemple un "chêne de St Louis : c'est moins connu mais vous me dirait des nouvelles de leur mariage ...

LA MIQUE DU QUERCY

La Mique est une sorte de pain qui accompagne très bien la poule-au-pot ou le petit salé par exemple , bref toutes ces cuissons au bouillon dans la "toupine" .

Préparation :

.Dans un saladier mélanger de la graisse de canard, trois louches de bouillon tiède, des oeufs, bien de l'ail écrasée , de la levure de boulanger , et du poivre. Ajoutez de petits "coustous" de pain et mélanger à nouveau. Le pain doit être suffisamment imbibé pour que la mique ne se défasse pas à la cuisson (il faut qu'il reste un peu de liquide au fond du récipient) . Ajouter la farine, on obtient une grosse boule compacte à laquelle on donne la forme d'un pain : c'est la mique. La recouvrir d'un nuage de farine, l'envelopper et laisser reposer 1h. Elle va gonfler .

Puis plongez-la dans le bouillon et "retournez" la au moins une fois en cours de cuisson pour 45 mn à 1 heure

La sortir et l'égoutter sur un torchon ... ou en la suspendant au dessus d'un plat si elle possède un "emballage" et servir très chaud .

Dans le Quercy blanc ? on ne farcit pas la poule mais on met la "mique" à l'intérieur mais attention à ne pas trop la serrer car elle gonfle à la cuisson et la poule éclatera !!

Mais notez bien que le lendemain les tranches grillées dans un rien de graisse d'oie accompagneront merveilleusement les "restes" de poule avec une sauce aux champignons des bois , ou une daube à l'ancienne ... voir quelques tomates farcies aux grattons

Et puis essayez-ces tranches de mique , bien chaudes dans une poêle avec du miel d'acacia ou un confit de coings ou une compote de poires aux épices

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Si vous ne possédez, ni une "toupine" en terre cuite , ni une "oule" en émail , prenez-donc un un pot-au-feu classique ça fera l'affaire !

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou la.vieille.chouette@wanadoo.fr

(note 2) Vous pouvez "coudre" la mique dans un torchon ou dans un sac de tulle pour vous permettre de la "retourner" en cours de cuisson et éviter qu'elle ne se défasse dans le bouillon où vous la plongerez

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans gluten" pour la "mique", faites la avec du pain et de la farine "sans gluten" mélangée à de la farine de sarrasin ou de châtaignes c'est tout aussi délicieux ... peut-être même meilleur !

Pour les "sans sucre" oubliez la mique carrément . Après tout, si vous l'aviez "ratée" ça aurait put être "bourratif " ... : "ils sont trop verts.... "vous savez bien . Mais pour le reste pas de problème tout va bien !

Pour les "sans sel" remplacez le "cambajou" par un hachis d'échine voir de lard bien maigre et pour le reste tout va bien la aussi ..

Pour les "sans gras " beaucoup plus délicat . La poule doit être particulièrement vieille car elle aura perdu la graisse dans les muscles et n'aura plus qu'une grosse "panne" sur le ventre, "couche" qui se détache assez facilement du muscle et que vous pourrez donc ôter facilement .

Pour la farce remplacez le "cambajou" très gras par du filet . Ce serait très sec mais nous mettrons plus de pain trempé dans du lait écrémé , deux grosses cuillères de fromage blanc 0% .

Pour les légumes pas de problème . Et pour la mique ?? oubliez la graisse d'oie et remplacez-la par des cuillères de fromage blanc 0%

Bien sûr je sais bien c'est pas pareil mais vous savez bien :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

et maintenant regardez les recettes de

poule aux pois chiches et artichauts poivrade
poule au pot 2 purées de carottes et pois casses
boudin de poule