



TOUPINE D' HIVER de L.V.C

avec châtaignes , fayots, fèves et cochonnailles diverses

En ces «temps de confinement» pour cause de «connard-virus», soyons plein de rêves et de ressources . C'est le moment d'apprécier LVC et sa technique du «fait d'avance» pour son «cher vieux hibou» . Vous avez fait, en leur temps, plein de «cacas» et «boîtes» diverses et plein de «trésors» dorment dans votre congélateur .

Vous allez vous régaler encore plus puisque vous aurez du temps à passer dans votre cuisine ... et il y aura peut-être même des «adjudas» plein de temps et de bonne volonté ... pour partager le travail ... et le résultat !

Peut-être que vous vous rappelez de la recette du MONTAYROLS de «la vieille chouette», c'est un peu la même source d'inspiration.

Ingrédients :

des champignons sauvages (note1)

des châtaignes (note 3)

persillade de LVC

«herbes pour les sans sel»

bouquet garni (voir fiche)

hâchoux ou boulettes LVC (note 5)

graisse d'oie ou de canard (note 8)

haricots (cocos ou tarbais selon vos richesses(note 2)

des oignons et aulx au goût

«poudre de Perlimpimpin»

huile de hibou en colère

de la saucisse «sans sel» LVC (note 4)

couennes roulées (note 6)

bouillon LVC (voir fiche)

Pour une fois voyez les notes techniques d'abord

Méthode:

Épluchez et hachez finement les oignons et les aulx et faites rissoler et fondre le tout dans un fond de bonne graisse .(note 8)



Préparez les "camparols" (note 1) . Quels que soient vos champignons, Faites-les "suer" dans un rien de graisse d'oie jusqu'à ce qu'ils soient un peu dorés .

Sortez-les dans une passoire, tenez-les au chaud et récupérez bien le jus.

1/ dans le cas le cas des champignons frais

2/ voir de ceux cuits directement tout congelés à leur sortie du congélateur .

Inversement, ne récupérez pas celui des champignons séchés réhydratés

Si vous utilisez des «fayots» secs, trempés toute la nuit précédente, il vous faut les faire cuire avant de «monter» votre plat. Vous pouvez les faire cuire la veille : ils seront encore meilleurs car le haricot se réchauffe très bien voyez la (note technique 2) .

Si vous utilisez une de votre «boîtes» à vous , rincez-les à l'eau chaude avant utilisation c'est tout

Passons aux "castanhas" (châtaignes note 3) . Pour de fraîches ? sortez donc vos gants de LVC ils vont vous être très utiles lors des épluchages ... car ça va être chaud!!.

Plongez les châtaignes dans l'eau bouillante avec quelques gouttes d'huile pour pouvoir enlever la première peau. Faites bouillir puis testez en une mais comptez bien 5 à 7 mn avant de pouvoir enlever la 1ère peau (avec votre petit couteau à ail, ça marche particulièrement bien)..

Remettez les dans un "cuit-vapeur" quelconque et recompter 15 mn environ : là aussi il vous faut "testar" (essayez) ...

T.S.V.P >>>

Elles ne sont pas cuites mais vous pouvez enlever la deuxième peau ? Tout va bien ! Laissez-les au chaud dans une jatte sous un linge humidifié à l'eau bouillante

Vous avez été prévoyants lors de votre dernière récolte et vous avez mis des châtaignes toutes prêtes en bocaux ?? ou dans votre congélateur ?? : sortez-les . ATTENTION elles sont déjà bien cuites (surtout les «stérilisées») alors prenez-en grand soin pour qu'elles ne s'écrasent pas trop .

Dans la sauteuse où ail et oignons ont fini de dorer , égouttez le gras et mettez vos couennes coupées en petits morceaux ... ou en «rondelles» si vos convives , comme le vieux hibou", adorent trouver ce moelleux un peu "collant" dans leurs bouchées .



Ajoutez les champignons et laissez mijoter un peu. Mouillez très largement avec le bouillon LVC et joindre le bouquet garni et une grosse cuillère de votre [persillade de LVC](#)

Si vos châtaignes sont fraîches et pas encore cuites, ajoutez-les et surveillez dès qu'elles commenceront à être un peu tendres, ajoutez vos haricots .Laissez mijoter en surveillant car il peut être nécessaire de réajustez le bouillon.

Vous ajouterez les haricots (voir note 2) puis

Assaisonnez avec vos [«poudre de Perlimpimpin»](#) et [«herbes pour les sans sel»](#) . Bien mélanger et ajuster à votre goût : vous affinerez éventuellement lorsque vous mettrez les viandes.

Les viandes :

la saucisse de Toulouse *fraîche crue* peut être coupée en morceaux (ou mieux préparée en «mini-Toulouse» individuelles : la chair ne s'échappe pas dans la cuisinée) .

Elle cuira à point tout doucement dans le jus et ne s'"esclapàrat" pas mais elle n'aura pas le goût de «doré» . Inversement vous pouvez l'ajouter pré-cuite (selon vos goûts à la poêle ou au grill) sans problème .



Ici j'ai utilisé de la saucisse aux châtaignes: elle va particulièrement bien avec le reste et garde un agréable moelleux dans le plat

J'ai ajouté des ailerons de dinde confits de LVC (bien égouttés de leur graisse et même essuyés dans un linge pour éviter que ça ne soit trop gras)

Vous ajouterez éventuellement comme moi des petits hâchoux aux herbes , voir des morceaux de ventrêche fumée de LVC

Si vous ajoutez des crépinettes vous préférerez les prè-cuites bien dorées auparavant pour qu'elles restent moelleuses mais fermes. Vous pourrez même les rajouter au dernier moment en fin de cuisson

N.B : vous pouvez utiliser d'autres viandes de votre choix ... ou accommoder des restes sans problème . Essayez aussi avec du confit d'agneau , du lard fumé mode LVC etc Bref, c'est vous le "chef"

Sortez, si vous en avez une, votre grande terrine de terre avec son couvercle, voir un magnifique plat en grès de Soufflenheim (le plat à bakenhoff alsacien) : ce sera parfait à tous points de vue: esthétique» et saveur !! Sinon, une cocotte en fonte marchera parfaitement !

T.S.V.P >>>

Égouttez vos légumes et répartissez-les au fond de votre terrine , puis rangez dessus vos diverses viandes en glissant les derniers légumes entre elles. Finissez sur le dessus par les viandes que vous souhaitez faire griller à la fin de la cuisson. Et couvrez du reste de votre bouillon dont vous avez vérifié l'assaisonnement. Fermez bien le couvercle

Mettez votre plat dans un four chaud . Vous le rebaissez lorsque la terre de votre plat sera chaud (dans un moment entre 90 et 100 °) . Et là vous laissez "ronronner" ... comme le canon de Fernand Raynaud ... un certain temps au moins 1 bonne heure

Surveillez juste le niveau du «jus» : vous en rajouterez si nécessaire mais ATTENTION ne rajoutez que du «boullon» très chaud car sinon vous mettriez votre plat en péril : certains plats n'aiment pas les contrastes trop violents de température et peuvent fendre, voir éclater. Dommage non ?? Et de plus cela risquerait de durcir haricots et certaines viandes. Il faut qu'il reste du jus car sinon ce serait trop sec .

Énorme avantage: il vous attendra sagement jusqu'au moment où vous déciderez de passer à table .

Un petit coup de grill au dernier moment avec le couvercle enlevé si vous le souhaitez doré ! Et avec une petite salade verte à sauce légère ... voila un déjeuner royal ! Prévoyez quand même un dessert léger...

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Les champignons ? des champignons sauvages seront parfaits . Très parfumés ils s'entendent entre eux pour rehausser le goût de ce qu'ils accompagnent alors tant pis si vous n'avez pas beaucoup de "camparols" ça ira quand même . Vous les aviez mis en leur temps en «boîtes» prêt-cuisinés . Utilisez-les tel quel

Ils dormaient prêts à être cuisinés «sous-vide» au congélateur ? Comme des frais . Vous les ferez «sauter» dans un peu de graisse d'oie pour les dorer un peu . Égouttez à fond et mettre de côté

Comment préparer des "camparols" secs ? Rincez très très vite sous l'eau bouillante pour chasser "les pouscas", essorez dans un linge et vous les laissez se regonfler tranquillement dans un verre de vin doux tiède . Vous les égoutterez au dernier moment avant de vous en servir

(note 2) Si vous avez, en saison, préparé des «boîtes» de haricots frais il ne vous reste qu'à les rincer à l'eau chaude et à les utiliser bien égouttés

Pour des frais ?? ou des congelés « nature » faites comme d'habitude voir [« cuisson des haricots de LVC »](#) . Et si possible, prévoyez de les faire la veille : le « fayot » c'est meilleur réchauffé !

(note 3) Préférez dans tous les cas les châtaignes : Là aussi je suppose que vous en avez préparées en automne et qu'il vous en reste dans le «coffre-au-trésor-congélateur» . On les laisse doucement décongeler et c'est près . En cas d'urgence on peut les décongeler au FAO mais attention : surveillez car elles risqueraient de «sur-cuire» et elles s'écraseraient. Bien sûr ce serait sans dommage pour le goût mais ça serait moins sympathique;

Vous n'en avez plus mais au moment des fêtes vous aviez récupéré quelques boîtes industrielles «vapeur» car elles ne contiennent pas de sel mais juste les fruits . Tout va bien: sortez-les délicatement et ça ira très bien

(note 4) De la saucisse de qualité type «Toulouse», de la « vraie ». La encore, si vous avez fait la «fête du Tessou», il y a sûrement encore quelques «ronds» ou des portions de bonne «salcissa» dans votre coffre au trésor . Sinon négociez avec votre charcutier de la **chair à saucisse «sans sel» + de la crépine** ainsi vous pourrez faire bien vite quelques «crépinettes», «hachoux», « saucissonayous » et autres «salcissotes» de LVC en dessous

Et puis peut-être que si vous prenez votre charcutier par les bons sentiments (ou si vous sortez un peu de vos boyaux de leur pot dans la frigo vous pourrez entonner un peu de saucisse pour votre plat . Quoique tant que vous y êtes , et si vous en faisiez un peu plus ?? Sous-vide vous en auriez pour quelques fois ...

(note 5) Voyez les fiches pour les fabrications des [«crépinettes»](#), [«hachoux»](#) et ou autres [«saucisse aux herbes](#) de LVC . Vous les ferez «pré-cuire» et ce sera encore meilleur . **T.S.V.P >>>**

Vous pouvez-même si vous en avez, les pré-cuire cuire avant de les utiliser : le cochon est certainement le seul à «aimer le réchauffé» !!

(note 6) les "codenas roladas" (les couennes roulées) ils donneront moelleux et parfums. Encore meilleures si elles sont confites dans la graisse ... bon, je n'insiste pas .

Mais vous pouvez parfaitement utiliser une de vos «cacas» de couennes roulées «nature» stérilisées / Ça sera pas «caca» du tout !!!

(note 7) Inutile de vous dire que graisses d'oie ou de canard seront préférées: il s'agit d'un plat campagnard. Mais le simple «grass» (le saindoux) de votre Tessou à vous, sera parfait , J'utilise toujours, vous le savez les productions «d'aqui» .

Un seul impératif, gardez absolument la notion de plusieurs viandes

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis ! Et avec vos « cacas» à vous pas de problème c'est «sans sel» .

Pour les "sans gluten" , le croiriez-vous ??? Pour une fois pas d'inquiétude rien de suspect avec vos «poudres» à vous !!!

Pour les "sans gras" . Certes ce n'est pas évident « pas de graisse ». Faites cuire aulx et oignons hachés au FAO et joignez-les aux légumes. Pour la garniture ??? Confits interdits certes, mais faites griller des viandes « maigres » au grill ou à la « plancha ». Les couennes vous le savez maintenant c'est essentiellement des protéines alors "roladas" à la mode LVC pas de stress .

Bien évidemment toutes les crépinettes, hâchoux et autres saucisses comportent des lipides, même les «LVC» (vous le savez en moyenne 20%, 22% de M.G). Donc soyez prudent : de très petits bouts ... pour le fun . Préférez les saucisses aux châtaignes : elles en contiennent moins ... forcément et des hâchoux aux herbes ... pour la même raison Pardines !! Cuisinez avec du boullon de légumes LVC ... et surtout laissez bien "gourgouler" (mijoter à tous petits bouillons) . Un petit peu moins bon bien sûr que qu'avec des confits, des lards,etc .. et autres graisses de canard, d'oie ! Mais l'un dans l'autre ... C'est vrai c'est pas pareil ... mais voir en bas ON FE CA KOI KON PEU...

Pour les "sans sucre" ? Raté , châtaignes et haricots c'est vrai , c'est bourré de sucres ... mais quand même surtout de sucres "lents" . A vous de voir si vous y avez droit "pour le goût" en ne prenant que la garniture de viandes avec très peu de légumes ... (Attention haricots 53%, châtaignes 37% de sucre !!) Donc dans vos calculs, comptez que, même en forçant sur les champignons, vous aurez encore environ 30 grs de sucre par 100 grs de légumes .

Essayez une version avec des légumes plus autorisés (courges, courgettes, potiron , navets ou rutabagas). C'est pas mal du tout mais attention cuisson très rapide ...D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ...

mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

J'oubliais « les restes »

Si vous êtes assez nombreux il y en aura pas et « proportionnez » vos « garnitures » aux nombres de convives (une de chaque par personne) et il n'y aura pas de problème

Pour les légumes qui restent ? Ajoutez plus ou moins de « boullon », réchauffez à feu doux (voir au FAO) et mixez avec votre « girafe » finement : vous avez un délicieux velouté !!

Servir chaud avec des croûtons ailés frits : c'est divin mais pas léger certes alors essayez-le aussi glacé avec des mini_cubes de courgettes: en « amuse-gueule » dans des verres à liqueur givrés avec des cuillères à moka ?? Génial.