



CHAMPIGNONS

“BLANQUETTE” AUX VESSES DE LOUP LVC

Trouver une vesse de loup géante n'est pas un exploit : on le voit de loin ce gros ballon tout blanc!!! Inversement elle est rare chez nous et elle ne revient jamais là où elle avait poussé. Dommage c'est un excellent champignon, sans "faux-ami" et très facile à utiliser . Alors profitez-en lorsqu'il vous arrive le bonheur d'en trouver une !

INGRÉDIENTS:

vesse de loup (note1)

légumes de saison(note 3)

corps gras de votre choix.(note 4)

bouquet garni

Poudre de Perlimpimpin

veau (note 2

ail et oignons

“boulhon” de LVC

oeuf + crème double

piquant LVC

MÉTHODE:

Préparez vos légumes en les taillant dans des tailles régulières, pas trop petits (une grosse bouchée) comme la viande : pour une cuisson régulière



1 la vesse de loup “in situs” au jardin



2 les légumes sont coupés en cubes



3 viande de veau coupée en cubes

Coupez la viande en cubes “portion” . Deux versions :

soit vous faites “revenir” la viande dans le corps gras de votre choix.(note 3) . Ajoutez ail et oignons, coupés en morceaux plus ou moins gros selon que vous souhaitez les retrouver sous la langue ou pas dans la sauce . Lorsque tout est bien doré, arrosez de “boulhon” de LVC que vous avez chauffé

soit vous préférez la méthode traditionnelle : plongez la viande et les légumes directement dans le boulhon de LVC à ébullition vive

Laissez prendre quelques bouillons et baisser la cuisson : cela doit “gourgouler” doucement

Préparez vos légumes et mettez les cuire séparément (ou non) à la vapeur selon votre goût . Si il s'agit de légumes-racine d'hiver(note 3) ils sont généralement fermes : ils supportent très bien la cuisson directement avec la viande en les joignant à mi cuisson .

Pour une présentation plus “jolie”, je lui préfère personnellement la cuisson légumes//viandes séparées, qui a aussi l'avantage de permettre aux “sans sucre” de manger une moindre quantité de sucre sans se sentir “frustrés”

Faites griller les tranches de vesses de loup soit dans un bon beurre clarifié, soit grillés sous le grill et joignez les à votre cuisinée

T.S.V.P -->

Lorsque la viande est cuite, si le jus est trop " long", égouttez viande et légumes que vous gardez au chaud. Et faites réduire le jus à gros bouillons : l'eau va s'évaporer et le parfum va se concentrer .



4 la viande dans le "bouillon" bouillant

5 la viande mise de côté en cocotte

6 délayer oeuf et crème +épices

Dans leur cocotte de service (en verre à feu ici qui supportera le four pour tenir au chaud), fouettez vivement l'oeuf avec la crème fraîche et poudre de Perlimpimpin + piquant LVC. Vous pouvez utiliser soit juste le jaune soit même l'oeuf entier, ça marche aussi très bien mais fouettez vivement jusqu'à complète intégration.



Peu à peu, tout en fouettant, vous ajouter petite louche par petite louche le jus bouillant qui va se lier délicieusement. Remettez viandes et légumes . Bien touyer délicatement et laisser remonter la température pour servir .

ATTENTION NE PAS LAISSER BOUILLIR : la sauce "caillerait" , "tournerait"

Recette délicieuse toute seule mais s'accompagne volontiers d'un riz safrané ou d'une pomme de terre "en robe des champs" pour un délicieux plat complet

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Un seul truc : la fraîcheur . Tant qu'elle est fraîche la vesse de loup (ce champignon peut pousser en une nuit!) a une "chair" blanche uniformément et le goût est uniforme . Lorsqu'elle "mûri" elle vire au beige de plus en plus foncé est n'est plus bonne . Du reste vous saurez l'éviter car en la touchant elle "explose" et les pores ont une odeur qui la faisait baptiser "pet-de-loup" C'est tout dire !!

Donc coupez des tranches (ça grille comme un steak sur la braise!), des cubes plus ou moins gros comme ici pour la sauce ...

N.B : On ne le trouve pas dans le commerce: impossible à élever??. ou mal connu il ne se vendrait pas ?? J'ai cueilli les miennes en respectant soigneusement le mycélium (la "racine") en le coupant assez haut pour qu'il puisse se régénérer les années suivantes mais ça n'a pas marché . Elle sèche très bien en tranches fines et supporte parfaitement la congélation sous-vide NB : Bien fraîche vous pouvez même le manger "en rémoulade"; c'est vous dire!

J'ai utilisé pour cette recette ce mois ci (mars 2018) une vesse qui était au congélateur depuis août 2016!

T.S.V.P -->

(note 2) de l'épaule, de la poitrine, du sauté ou du quasi , bref des morceaux pas “secs” plutôt entrelardés . Même si vous avez du cartilage, voir des os ça sera encore meilleur, plus moelleux, plus parfumé ... et vous n'êtes pas obligé de manger les os parce qu'ils donnent un merveilleux parfum...

(note 3) légumes de saison : ici carotte, céleri-raves, navets, oignons, panais, poireaux et rutabaga comme sur la photo mais vous pouvez opter pour des courges, courgettes, autres légumes nouveaux au printemps ou en été etc ... mais ATTENTION au temps de cuisson : faites les juste presque cuire à la vapeur mais mettez les dans la viande pour que les parfums se mélangent bien dès que possible dans la cuisson finale

(note 4) Le corps gras le plus classique est le beurre . Optez alors pour du beurre clarifié : il ne brûle pas . Dans le sud de la graisse d'oie (voir un “pitcoun de grass”(un rien de saindoux) sera très bon mais plus au sud je vous déconseille l'huile d'olives trop typée qui ne va pas trop à cette recette

ATTENTION NE PAS LAISSER BOUILLIR : la sauce “caillerait” , “tournerait”

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas : on en n'a pas mis! donc c'est une bonne recette pour vous

Pour les “sans gluten” pensez juste à utiliser vos épices “maison” vérifiées

Pour les “sans sucre” Certes il y en a un peu dans les légumes (entre carottes 8 grs, céleri 3 grs, champignons 4 grs, navet 3 grs, panais 7 grs, poireaux 4grs, oignons 11 grs) mais ce n'est pas trop dangereux quand même...à condition de ne pas manger d'un coup votre “retour du marché”!

Pour les “sans gras” vous pouvez parfaitement ne pas faire “revenir” viande et légumes . Faites bouillir à grands bouillons le jus des légumes que vous avez égouttés presque cuits et tenus au chaud . Quand c'est vraiment bouillant, plongez les morceaux de viande en laissant remonter la température entre les morceaux. Faites cuire la viande avec son bouquet garni et Poudre de Perlimpimpin et piquant LVC à presque cuisson . Comme le jus a fortement réduit, rajoutez les légumes mi-cuits et les morceaux de vesse de loup que vous aurez grillés au BBC (ou plus prosaïquement sus la grill du four en hiver). Touyez bien l'ensemble et finissez la cuisson . Pour la liaison n'utilisez pas de crème fraîche mais de votre fraîcheur “maison”(à défaut du fromage blanc 0% de M.G)

Et c'est “presque pareil” et

puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A