



LES BIÈRES

CHOULÉE À LA BIÈRE mode LVC

Les premières récoltes des nouveaux choux pommés arrivent dans les jardins et sur les étals : vous allez pouvoir en profiter ... si vous n'êtes pas sous AVK et que les crucifères ne sont pas vos amis .

Mais sachez que cette recette, présentée ici avec du chou de Chine (moins "vert" et moins de VK que nos choux pommés du "pays") peut être réalisé avec entre autres des salades plus compatibles comme les endives

INGRÉDIENTS :

du chou (note1)

du poireau (note 3)

[persillade LVC](#) (voir fiche)

[huile de hibou en colère et/ou potion du diable](#)

éventuellement des baies de genièvre

ail, échalote, oignon (note 2)

un corps gras de votre choix(note 3)

de la bonne bière (note 4)

[Perlimpin pour les "sans sel"](#)

MÉTHODE:

Aromates : (note 2)

Épluchez et coupez les échalotes et/ou les oignons en petits morceaux ([voir fiche](#) si vous ne vous rappelez pas tout à fait) . Pour l'ail, je vous conseille de l'écraser au mortier : il donnera tout son parfum mais on ne le retrouvera pas pour ceux qui le "craignent"

Le chou :

Vous coupez le légume choisi en fines lamelles : comme le chou de la choucroute . Si vous voulez utiliser des salades ou des endives vous faites exactement pareil : si vous êtes une adepte de la "mandoline" c'est le moment d'en jouer!

CUISSON :

Normale :

Vous faites revenir les aromates dans du corps gras (note 3) et lorsque c'est bien doré, ajoutez vos choux hachés finement



Laissez bien prendre "couleur" aux légumes, ajoutez la [persillade LVC](#) (voir fiche) . Saupoudrez de poudre de [Perlimpin pour les "sans sel"](#) et touyez

Assaisonnez mais ATTENTION:

vous le savez [huile de hibou en colère et/ou la potion du diable](#) dont vous allez vous servir doivent être utilisées avec modération car c'est très fort et

Donc

Goûtez ... voir re-goûtez car vous pouvez toujours en ajouter vous ne pouvez jamais en enlever

Mouillez abondamment de la bière que vous avez choisie . Fermez la cocotte et laissez mijoter "a pitchou foc" jusqu'au moment du service . Si nécessaire faites réduire à feu vif avant le service si le jus est trop "long"

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

Méthode 2 :

Il existe une autre méthode :

faire revenir directement le mélange du chou et de ses aromates coupés dans les mêmes formats à dorer dans le corps gras en même temps : méthode plus rapide qui peut être adoptée lorsqu'on est pressé par le temps et qu'on a recours à la marmite à pression dans laquelle on fait cuire le plat en urgence . Ajouter la persillade et dès que tout est bien doré , assaisonnez selon les mêmes principes que la méthode 1 . [Huile de hibou en colère et/ou potion du diable](#) dont vous allez vous servir doivent être utilisées avec modération car c'est très fort et

Donc

Goûtez ... voir re-goûtez car vous pouvez toujours en ajouter vous ne pouvez jamais en enlever



N.B : Dans ce cas faire bouillir la bière dans une casserole pendant que vous préparez les légumes afin de n'utiliser qu'une "réduction" de bière dont les parfums se seront concentrés par évaporation . En effet les légumes vont "rendre du jus" et votre sauce serait trop longue !

Notez au passage, que le fait de faire évaporer la bière, évapore aussi en premier l'alcool de la bière ... et ainsi votre cuisinée ne présente plus aucun danger ni pour les enfants ni pour les "sans alcool"! Que les parfums , pas les inconvénients

Méthode 3:

Cette méthode sera adoptée par les "sans gras" d'office parce qu'elle sera "régime" pour eux , mais elle est quand même très bonne et peut être utilisée froide avec une vinaigrette pour une entrée ou un légume léger accompagnant un "barbecue" au jardin. Ceci n'est pas négligeable puisque vous pourrez la préparer à l'avance .

Faire cuire aromates et choux coupés fin dans un sac de cuisson à la vapeur (voir dans la cocotte FAO de LVC) au Four micro-ondes .Assaisonnez après égouttage de [persillade LVC](#) et de poudre de [Perlimpimpin pour les "sans sel"](#) et mélangez bien.

Utilisez la bière "réduite" comme dans la méthode 2 car sinon vous auriez trop de jus , ça serait "délayé" et pas très bon .

ATTENTION même observation que plus haut: manipulez la [potion du diable](#) que vous allez employer avec précaution car c'est très fort et donc

Goûtez ... voir re-goûtez car vous pouvez toujours en ajouter vous ne pouvez jamais en enlever

dans tous les cas :

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

N B : Si vous les aimez vous pouvez dès que les légumes commencent à dorer ajoutez des baies de genièvre entières : ainsi si un de vos hôtes n'aime pas il pourra toujours les laisser au bord de son assiette !
Et si vous le pouvez (pas d'enfants ou d'allergiques), flambez quelques gouttes de bon Gin et ajoutez avant de faire mijoter votre cuisinée : vous aurez le parfum ... mais vous ne risquez pas de les trouver sous la dent !

SERVICE :

Accompagnent traditionnellement tous les morceaux de "tessou" grillés, toutes les charcuteries (toutes les saucisses , les saucissons à cuire (voir fiche chouette [SALCISSUN A COSER](#) à cuisiner en même temps que votre choulée), les jarrets ou les "[berets](#)" et autres fricandeaux mode LVC par exemple . Mais votre choulée sera également superbe en garniture de poitrine de veau farcie , avec des [gigotins d'agneau](#) confits au jus voir un de nos délicieux "confits d'aqui" (canard, oie, poule ...) et ... c'est tout aussi délicieux si vous couchez sur un lit de choulée une belle carpe ou des darnes de saumon , lesquels vous rôtissez au four

DANS TOUS LES CAS la choulée n'est bonne que servie brûlante : jamais froide ou tiède :ça fige et c'est ... alors de la "ragougnasse de cantine" ... sauf la méthode 3 puisque vous avez gardé que les arômes et pas de gras !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Le chou que j'ai utilisé ici, parce qu'il contient moins de V.K sera remplacé, je le reconnais de façon agréable par un vrai chou pommé qui a certes lui bien plus de goût ... mais inversement vous pourrez utiliser des endives ou une autre salade que vous aimez "cuite" car il y aura moins de risque pour les malades

(note 2) Oignons et échalotes . J'aime bien dans ce plat le goût des échalotes mais vous pouvez utiliser que des oignons ou les deux sans aucun problème . Un peu plus de goût avec l'échalote ... Pour l'ail, si vous en avez du frais de qualité écrasez-le au mortier (ou au mixer): il apportera son parfum mais on ne le trouvera pas sous la dent

Pour un plat plus "rustique" au contraire vous hacherez les aromates plus grossièrement voir en petites tranches qui resteront sur la langue lorsque vous les mangerez pour une saveur plus marquée

(note 3) Pour une "cuisinée" plus typique je vous conseille un corps gras typé comme "lou grass"" (le saindoux de votre "tessou"), de la graisse d'oie plus "légère" . Plutôt que le beurre, optez pour le "ghee" mode LVC : il est moins "dangereux" : il ne "brûle" pas et ne produit donc pas d'acroléine . Enfin, pour ceux qui n'aiment pas des goûts marqués (ou les végétariens, voir les végans) optez pour des huiles "neutres" ([mais pas d'olives ici!!](#)) ... voir une margarine même si vous y perdez beaucoup de saveur cela donne quand même une cuisinée goûteuse, soyez rassurés

(note 4) La bière ?? Bien sûr vous pouvez utiliser la bière de votre choix , laquelle vous servirez ensuite avec votre cuisinée, mais je vous conseille la bière brune (même de la forte: l'alcool s'évapore à la cuisson) : elle donnera plus de caractère à votre légume

De plus, si vous consommez votre légume froid (méthode 3) le "jus" aura plus de parfum, de saveur

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" c'est pareil aucun souci avec "**vos**" épices testées

Pour les "sans gras" avec la méthode 3 tout va bien

Pour les "sans sucre" bien sûr, c'est vrai il y a du sucre dans ces légumes et la bière, mais ce n'est quand même pas de la dynamite! N'en mangez pas une grande jatte et puis vous connaissez ma formule :