



Le Tessou vous offre son coeur

COEUR AU CACAO et ÉPICES DOUCES

mode LVC

Je sais vous savez que le "tessou" est toujours prêt à vous offrir plein de bonnes choses mais son coeur : faites-en un délice pour votre chéri (e) à vous ... et délectez-vous tous les deux !

INGRÉDIENTS :

coeurs de cochon (note 1)
cannelle en poudre
corps gras (note 3)
[poudre d herbes pour sans sel](#)

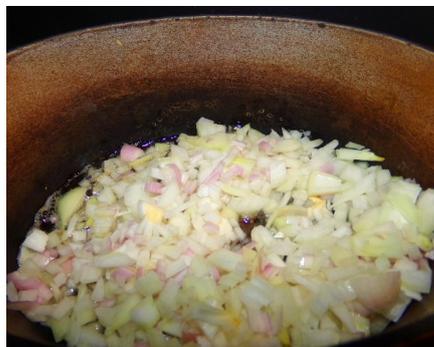
échalotes, oignons (note 2)
paprika ou pimenton de la Vera
["boulhon" LVC](#)
[huile de hibou en colère et/ou potion du diable](#)

MÉTHODE:

Préparez les aromates (échalotes, oignons (note 2) en le coupant en très petits cubes . Au besoin revoyez la fiche [du découpage mode LVC](#) .

Videz soigneusement vos coeurs (note 1) après les avoir fendus pour en sortir les éventuels caillots de sang qui restent souvent "coincés" dans les "nerfs" . Rincer très soigneusement , éventuellement dans de l'eau vinaigrée tiède si nécessaire

Coupez-les en morceaux pas trop gros mais pas trop petits non plus : valeur d'une ou deux bouchées en enlevant les morceaux de tendons et les parties résiduelles des veines, voir le "gras" du dessus . Je vous déconseille du reste de l'enlever (sauf pour les "sans gras") car ça protège la chair du dessèchement



Faire revenir (bien sûr dans de la "sagine" (du "grass" de cochon), les aromates coupés en petits cubes . Laissez bien dorer puis ajoutez les morceaux de coeur bien séchés dans du papier chiffon



Boulhon de cacao :

Dans un broc (ou une bouteille à capsule vissée pour pouvoir bien secouer sans risque), préparez de la poudre de cacao de première qualité

Vous la délayez bien dans un peu d'eau chaude (voir du "boulhon de LVC" chaud). Fouettez pour éviter les grumeaux

Tenez au chaud pour l'utiliser pour "mouillement " de la sauce tout à l'heure

Lorsque le tout est bien doré , vous "singez" (saupoudrez) abondamment d'un nuage plus ou moins abondant selon vos goûts (de plus) de cannelle puis de paprika. Pour moi je préfère le paprika hongrois fumé (voir du pimenton de la Vera, si vous n'avez pas de paprika) mais vous pouvez aussi, si vous l'aimez, opter pour du paprika fort. De même poudrez de "Perlimpimpin d'herbes pour sans sel"

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



Arrosez de votre "boulhon au cacao" en "touillant" avec votre spatule pour bien répartir le "jus". Couvrez presque à hauteur pour que la viande mijote bien dans son jus MAIS n'en mettez pas trop quand même car vous le savez, la viande va beaucoup réduire à la cuisson en "rendant" du jus

Il ne faut pas que vous alliez à la "pêche" aux morceaux dans un "jus" trop "long" et qui n'a pas de goût . Comme pour les épices, il vaut mieux rajouter un peu de "boulhon de LVC" chaud en cours de cuisson si nécessaire

Laissez mijoter "à pitchou foc" (à petit feu) aussi longtemps que nécessaire ... les morceaux deviennent tendres mais pas mous et la sauce est bien onctueuse . Vous servirez brûlant

TRUC de LVC

Pensez que vous pouvez préparer le plat quand vous le souhaitez et le laisser mijoter dans votre four à 70 ° pour une cuisson lente ... et goûteuse deux ou trois heures . La viande sera parfaite ainsi mais il sera peut-être nécessaire de faire réduire le jus pour obtenir une sauce courte et onctueuse car, au four, à couvert il n'y a pas d'évaporation !

N B : La sauce de votre plat sera encore meilleure et la viande bien goûteuse, si vous réchauffez votre plat à "pitchoun foc" le lendemain ... voir après l'avoir ressorti de votre "congélateur-coffre-aux-trésors" où il attendra congelé et "sous vide" que vous l'invitez à votre table !

SERVICE ?

Servez brûlant avec des patates douces vapeur (très joli le contraste de couleur!) voir avec de simples chips (ou frites) : c'est si bon de les "trempier" dans le jus !!!

Dans ce cas, servez dans de coupelles blanches bien chaudes ... et d'après mon échanson testez avec du cidre doux ou une bière brune . Il paraît que c'est surprenant mais très bon

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Les coeurs de porc (comme ceux d'agneau) sont très petits et vous pouvez parfaitement adapter cette recette avec du veau qui est bien plus avantageux (mais un peu moins tendre).

Inversement pour le coeur de bœuf, cette recette est trop "douce et ne correspondrait pas avec la "force" de la viande . Dans ce cas prévoyez plutôt une sauce type "civet" après un marinage dans un bon vin rouge corsé, voir un vinaigre de saureta (voir immortelle de Corse ou herbe à curry)

(note 2) Les aromates que j'ai utilisés sont les échalotes et les oignons. Optez de préférence pour des oignons doux type rose des Cevennes ou autres oignons doux de Lézignan

(note 3) Le corps gras conseillé est bien sûr du "grass" de votre cochon, mais, toutefois, pour les "sans gras" vous utiliserez un minimum d'huile de colza (celle que conseillent actuellement les diététiciens) pour faire "revenir" la viande puis vous essuyez les morceaux dans du papier-chiffon très soigneusement. De même essuyez la cocotte vidée pour enlever le maximum de gras et ...

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

... Voir aussi le "truc" dans les notes diététiques pour "sans gras"

Pour les aromates vous les ferez pré-cuire dans votre cocotte (ou un sac plastique) dans votre cher FAO et le tour est joué : ça devient "régime" pour les "sans gras" . Nah !

(note 4) Si ce n'est pas la première fois que vous utilisez les recettes de LVC, vous savez que je n'utilise que du Cacao Van Houtten . Je n'ai pas d'actions dans ce cacao mais, bien que le goût soit moins fin qu'il y a quelques dizaines d'années, il reste le meilleur de l'offre commerciale actuelle

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en n'a pas mis!

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiées, quant au cacao pur il n'a pas de gluten !

Pour les "sans sucre" la recette est absolument sans danger avec du vrai cacao pur ... sauf les "garnitures" accessoires mais vous pouvez déguster cette recette avec des navets vapeur par exemple et ce sera très bon

Pour les "sans gras" ! Il y a très peu de gras si vous faites pré-cuire les aromates dans le FAO . Pour "dorer" la viande voyez la recette pour un minimum de gras .ET UN TRUC LVC que vous pouvez essayer pour cette recette :

Faites "caraméliser" du sucre en poudre dans une sauteuse et dès quand il commence à "virer", mettez-y vos morceaux de viande bien secs : le caramel est à haute température et il va "saisir" la viande qu'il vous faut TOURNER SANS ARRÊT . Dès que ça commence à bien dorer, "singez" avec vos poudres et épices et vite versez vos aromates pré-cuits et le "boulhon de cacao" .

Le reste de la recette sans changement et ce n'est plus de la " dynamite" du tout . Certes ce n'est pas tout à fait pareil mais c'est excellent et puis

vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A