



LOU TESSOU

COUENNES , BOUDIN, OSEILLE et PURÉE DE PANAIS

Un délice de Doudou, les couennes à l'oseille et si vous ajoutez un vrai boudin d'aqui et une purée de panais cela devient un délicieux ensemble ... à tester

INGRÉDIENTS:

couennes de tessou.(note1)
panais (note 3).
boudin de LVC (note 4).
un rien de corps gras de votre choix
Poudre de Perlimpimpin

oseille.(note 2)
ail
lait Ribot (note 5)
persillade LVC
piquant LVC

MÉTHODE:

Épluchez et faites cuire à la vapeur vos panais avec les gousses d'ail . Saupoudrez de vos épices (Poudre de Perlimpimpin + piquant LVC . Écrasez le tout finement avec juste assez de lait Ribot pour une consistance plaisante . Vérifiez l'assaisonnement et gardez au chaud .



Sortez vos couennes et coupez les en petites rondelles que vous ferez "fondre" dans la poêle . Laissez les bien "griller"

Lavez et triez vos feuilles d'oseille . Faites les "fondre" dans une jatte avec quelques gouttes d'eau dans votre FAO sous un film étirable. Égouttez, mélanger de la persillade et mettez-les dans votre poêle .

Poussez l'oseille dans un coin et les couennes de l'autre pour faire la place à votre boudin . Ici j'ai utilisé du boudin "sous-vide" sans peau , ça marche bien sûr avec du boudin "en boîtes" mais si votre boudin est "classique" n'oubliez pas d'enlever le boyau !



Verifiez l'assaisonnement (Poudre de Perlimpimpin + piquant LVC et laissez le tout "gourgouler" doucement sous un couvercle . Il faut que ça "caramélise" un peu au fond pour que les goûts se mélangent bien.

T.S.V.P -->



--> Servez dans l'assiette la purée de panais puis mettez le boudin vers le milieu, puis ajoutez l'oseille d'un côté et les petits "tortillons" de couennes de l'autre côté : chacun dégustera les choses dans l'ordre qu'il préférera . Certes ce n'est pas aussi joli qu'une assiette de 5 étoiles mais c'est tellement bon ... dixit le vieux hibou ...

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Les couennes de tessou ? Bien sûr des couennes roulées confites .Vous les avez fait bien confire dans du "boun grass" et vous les récupérez dans votre "graisse" (votre pot-graissier) . Attention pensez dans ce cas à enlever les ficelles avant le découpage ! Ou bien vous utilisez celles que vous aviez rangées soigneusement après les avoir "confites" dans vos petites "boîtes" et bien stérilisées ... il y a des mois, voir plusieurs années ! Là, pas besoin de penser à la ficelle! .

(note 2) L'oseille la meilleure sera bien sûr la toue fraîche du jardin, mais en hiver sortez là aussi une de vos "boîtes" sans problème

(note 3) Les panais, pas de problème en hiver vous en trouverez sans problème sur les marchés . Mais si ce n'est plus la saison, optez pour de la bonne carotte c'est très joli et presque aussi bon pourvu que vous mettiez en même temps un peu de navet et quelques gouttes de votre "pastidou du vieux hibou" (ou de l'arôme anis si vous n'avez pas droit à l'alcool

(note 4) Le boudin de LVC , celui qui vous plaît le plus mais les meilleurs sont le boudin à l'oignon, celui à la cannelle ou celui aux châtaignes. Ici j'ai utilisé du boudin que j'avais fait cuire et gardé sous vide . Si vous devez acheter votre boudin chez nous prenez plutôt du galabar: il y a plus de viandes . Pour les "sans sel"il leur faut le faire eux même sans sel car tous les boudins industriels (et même charcutiers) contiennent beaucoup de sel . Sinon "négociez avec votre charcutier et vous en garderez dans votre congélateur coffre-à-trésor sous-vide pour plusieurs fois

(note 5) Le lait Ribot ? Le lait fermenté breton est le meilleur mais à défaut du lait fermenté (le dahi des indous, le kéfir des Balkans ou le rayeb des arabes) sera parfait . Pas trouvé ?? faites en vous même avec du bon lait que vous laissez "cailler" 18 heures . Pas le temps , à défaut prenez un yaourt nature et brassez le avec un peu de lait

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en n'a pas mis dans les divers éléments donc tout va bien!

Pour les "sans gluten" en n'utilisant que vos épices "maison" vérifiés aucun problème

Pour les "sans sucre" certes il y en a dans les panais 17% ce ne serait pas grave mais l'I.G est lui très haut, comme la carotte de 70% ... oubliez et remplacez par une purée de courgettes soigneusement épluchées (pour la couleur!)

T.S.V.P -->

Pour les "sans gras": pas de gras dans l'oseille, ni dans le panais et avec du yaourt 0% de M.G avec du yaourt et du lait écrémé vous pourrez avoir une purée "sans danger" .

Pour le boudin le sang c'est 15 à 20 % de protéine mais c'est un peu gras (environ 15%) donc avec un boudin "maison" vous aurez un résultat pas trop gras

Problème : les couennes ? C'est pas du "gras" (4 à 5%) c'est essentiellement des protéines ... mais elles sont confites dans le gras... Si vous aimez le consistance et le goût des couennes préparez-les autrement . Dégraissez les bien comme d'habitude et roulez-les soigneusement . Et mettez-les bouillir dans un bon "boulhon" de LVC ... un certain temps, que dis-je un temps certain . Puis vous pourrez les utiliser comme des confites . Certes c'est moins moelleux, mais ç'est "régime" pour vous et ce sera quand même bien bon

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A