



BASE CUISINE : les “HACHOUX”

“HACHOUX” AUX CAROTTES DORÉES CHAPEAUTÉS CRÈME DE MOUTARDE

Les “Hachoux”, un ‘truc’ de LVC conservé dans votre “coffre à trésor”votre congélateur . Vous allez les sortir pour un bon dîner improvisé et vous serez très heureux(se) d’avoir passé du temps pour en préparer il y a quelques temps

INGRÉDIENTS:

des “hachoux” LVC.(note 1)
graisse de canard (note 2)
sauce moutarde LVC(note 3)
Poudre de Perlimpimpin

carottes pré-cuites “vapeur” ou FAO
persillade LVC
fraîchet LVC, moutarde LVC (voir note 3)
piquant LVC

MÉTHODE:

Sortez vos “hachoux” de leur poche “sous-vide” et “Enfarinez -les” bien soigneusement (vous pouvez mélanger farine et épices)

Faites chauffer le corps gras et lorsqu’il commence à “fumoter” mettez vos “hachoux” sur le côté le plus plat .Voilà l’intérêt de mettre le côté le plus lisse sur le fond de la poêle : ça va bien cuire partout régulièrement. Attendez pour les retourner que ce soit déjà bien doré . Lorsque la deuxième face est dorée, retournez à nouveau votre “hachoux”



Entourez les “hachoux” des morceaux de carottes “roulées” dans un peu de persillade LVC . Surveillez la cuisson car il faut qu’avec une brochette de bambou on traverse les “hachoux”. Coiffez alors chaque hachoux d’une bonne cuillère de bonne “crème moutarde LVC”.



Coiffez d’un couvercle “bossu” qui ne touche pas la sauce . Laissez un peu gratiner le fond en remuant les carottes

T.S.V.P

Lorsque la crème va commencer à “craqueler” servez bien vite, si possible dans une assiette chaude ... et variez les présentations selon votre humeur !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous avez deux solutions : sortir les “hachoux” une bonne heure avant consommation à température de la pièce mais je préfère la solution du “hachoux” congelé car il se tiendra mieux à la cuisson : il suffit de cuire à feu moyen, voir doux, dès que ça dore pour laisser la cuisson plus ou moins “rentrer” dans la viande .

Du reste ceux qui aiment la viande “bleue” pourrons la déguster ainsi sans problème puisqu’on pourra très bien faire juste bien griller vite fait l’extérieur des “hachoux” tandis que le coeur n’aura que le temps de chauffer et non de cuire

(note 2) En bonne “sudiste” j’opte pour une bonne graisse de canard ou d’oie mais bien sûr les “nordistes” n’auront aucun problème avec le beurre qui donnera lui un parfum différent mais excellent . Pour les “sans gras” voir leur fiche

(note 3) Crème de moutarde LVC . Si vous n’avez pas la recette de la “fine” optez pour une version “express” : Mélangez fraîcheur LVC + moutarde LVC + Poudre de Perlimpimpin + piquant LVC et un rien de poivre vert bien écrasé quelques goutte de potion du diable

Pensez aux fiches de LVC : **Poudre de Perlimpimpin + piquant LVC** et **“huile hibou colère et potion diable”**: que vous trouverez en les “copiant-collant” dans le “recherche” du site, les noms des fiches en rose



Une autre présentation en “soleil” qui aura ses gourmands !

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” vérifiés, utilisez de la farine “sans gluten” (ou de la Maïzenas, de la farine de pois cassés par exemple) et pour le reste T.V.B

Pour les “sans sucre” Il y a du sucre dans les carottes , vous pouvez utiliser des courgettes ça marche très bien . Ne farinez pas les “hachoux” avec de la farine mais avec de la poudre d’épices et de plantes séchées. Et ça marchera bien mais pas de feu trop vif ... laissez le temps au temps

Pour les “sans gras” vous pouvez opter pour les viandes les plus maigres (dinde, poulet, veau) . Certes ce ne sera pas les meilleures ni les plus moelleux mais pourvu que vous les faites moins cuire vos “hachoux” simplement grillés (barbecue, grill ou four) . Vous pourrez utiliser la persillade de LVC pour vos carottes pour les réchauffer (pensez au FAO) . Quant à la crème de moutarde avec votre moutarde LVC et du fraîcheur LVC 0% de MG ça passe impeccable . Certes, ce ne sera pas pareil mais

vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A