



La mal-aimée LA LANGUE ? une si bonne viande !!

Un produit de triperie qui est au moins aussi savoureux qu'il est décrié ... par ceux qui ne savent pas ! Testez cette recette vous allez adorer et vous serez un adepte heureux ! Essayez donc :

LA LANGUE AUX BETTERAVES ROUGES ET SAUCE CRAMOISIE

Prévoyez quelques heures à l'avance votre cuisinée car pour un meilleur résultat il vous faudra vous occuper de la viande avant

INGRÉDIENTS :

une ou des langues (note 1)	des légumes de saison (note 2)
des tomates (note 3) 1	des betteraves rouges
le corps gras de vote choix (note 4)	de l'ail, l'échalote et de l'oignon au goût
<u>bouquet garni de LVC</u>	pimenton De Le Vera (note 5)
vosre poudre de Perlimpimpin favorite	<u>Perlimpimpin pour les « sans sel »</u>
Piquant LVC et/ou <u>de la potion de hibou en colère</u>	

MÉTHODE :

Préparer la (les) langues

Vous avez trouvé une langue au marché ou chez votre boucher . Quelque soit le cas, langue de bœuf, de veau voir de porc ou de mouton , la taille diffère, le goût aussi mais la technique est la même. Dans tous les cas, il vaut mieux rincer soigneusement la langue sous le robinet puis faites-la tremper dans de l'eau plus ou moins vinaigrée et plus ou moins longtemps selon la taille :

3 à 4 heures pour le bœuf avec de l'eau vinaigrée (vinaigre blanc, à cornichons) à raison d'un demi-verre à moutarde de vinaigre pour un 2 litres d'eau

1 bonne heure pour celles de porc ou d'agneau une cuillère à soupe de vinaigre pour 1 litre d'eau
La peau rugueuse de la langue a retenu des particules entre ces « picots » ainsi le vinaigre va les nettoyer!
Pensez-y dès la veille ou le matin pour le soir

Lorsqu'elle est bien « dégorgée », rincez et sécher la langue avant de la cuisiner

Préparer Les légumes :

Les légumes de saison sont destinés à la cuisson de la langue . Découper en petits morceaux vos légumes soigneusement épluchés (revoir au besoin la fiche de nettoyage des légumes) . Vous les utiliserez pour parfumer le « boullon » de cuisson

bouquet garni de LVC

Voyez la fiche et n'oubliez pas en particulier l'oignon piqué de vos clous de girofle et une « étoile » de badiane : là aussi vous pouvez « piquer » les morceaux d'étoile si les carpelles ont tendance à tomber

Les betteraves :

Ce sont de délicieux légumes mais de cuisson très très longue donc prévoyez peut-être de les cuire au besoin dès lors que vous nettoierez et ferez tremper les langues

Vous enlevez la queue et l'ensemble des feuilles . Si elles viennent du jardin ou du marché et qu'elles sont fraîches (note*** en bas de la fiche) gardez-les .

Frottez vos betteraves sous l'eau et brossez-les énergiquement (même avec une brosse rude , voir votre éponge métallique) surtout si vous voulez garder leur peau .pour en enlever le sable , les graviers ou autres imperfections

Après lavage (et épluchage ou non selon vos goûts) vous avez plusieurs options de cuisson :

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

Donc, après lavage (et épluchage ou non selon vos goûts) vous avez plusieurs options de cuisson :

La meilleure ? Les faire cuire, dans leur peau dans un four à pain plusieurs heures .elles seront « confites » et parfaites . De plus, la peau est « désolidarisée » de la chair et s'enlève très facilement

D'aucuns les font cuire à la vapeur : elles sont déjà moins « délavées » que cuites à l'eau certes mais forcément elles n'ont guère de goût

Alors, soyez « moderne » . Vos betteraves sont bien « propres » . Vous les pelez si elles sont vieilles et un peu sèches car elles risqueraient d'avoir un goût terreux .

Sinon enfermées dans un sac de plastique alimentaire solide (pas les nouveaux bien entendus car ils ne valent rien pour cet usage) ou roulées dans du film étirable bien serré en 3 couches .

Mettez-les cuire avec quelques gouttes d'eau dans votre FAO . Du reste revoyez [la fiche de LVC](#) (dans la cuisson des légumes au mot betteraves) . Elles gardent tous leurs parfums et il est facile de vérifier la cuisson en tâtant les betteraves pour sentir si elles commencent à « mollir » elles sont cuites . Laissez-les « dormir » dans leur emballage jusqu'à utilisation

cuisson de la langue :

Faites bouillir un grand pot-au feu d'eau (bien douce, du puits si possible) et à ébullition plongez-y votre bouquet garni , laissez bien repartir l'ébullition et les premiers parfums passer dans le « boullon ».Ajoutez alors les légumes de saison . Si vous souhaitez les utiliser pour une cuisinée ultérieure, pensez à les mettre dans des sacs de cuisson (au besoin séparés) ainsi vous pourrez les récupérer lorsqu'ils seront pratiquement cuits : ils auront donné tous leurs arômes au « boullon » . Vous en ferez un potage, la base d'une « légumine », faire un gratin de légumes ou faire une délicieuse purée de légumes. Il n'est pas indispensable de laisser les légumes pendant la cuisson de la langue

La langue doit être « blanchie » à part dans de l'eau **bouillante** vinaigrée (1 cuillère de vinaigre blanc par litre d'eau environ 1/4 d'heure à 1/2 heure , voir 3/4 d'heure pour une grosse langue avant de pouvoir la cuire .

Vérifiez : quand la peau « cloque » et commence à se détacher (30 à 45 minutes en moyenne), sortez-la avec votre araignée, posez-la sur un plat . Avec [vos gants de LVC](#) enlever soigneusement cette peau car sinon elle devient de plus en plus raide en cuisant.

Maintenant vous pouvez la plonger dans votre « boullon » bien bouillant et parfumé . Vous allez la laisser cuire jusqu'à ce qu'il ne ressorte pas de jus rose lorsque vous la piquez : elle est suffisamment cuite . Sortez-la et laissez-la tiédir doucement

N B : Vous pouvez même l'utiliser refroidie le lendemain sans problème . Vous pourriez même si vous aviez déjà utilisé une partie de la langue dans une recette LVC (en sauce piquante, en curry , au poivre vert, aux salsifis et persillade voir froide avec des bananes séchées) utiliser les « restes » pour cette recette

Sauce « cramoisie »



Faites revenir les morceaux d'ail, d'échalote et de l'oignon que vous avez coupé en très petits morceaux dans le corps gras de votre choix (note 4) jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Ajoutez vos tomates coupées (voir votre « boîtes ») et laissez mijoter un moment jusqu'à une jolie couleur et un bon goût . Ajoutez du « boullon » pour bien « mouiller le tout »

Maintenant vous assaisonnez en ajoutant votre poudre de Perlimpimpin et de la poudre de [Perlimpimpin d'herbes pour les « sans sel »](#).

Ajoutez au goût, de la poudre de pimenton De Le Vera (note 5) voir à défaut de la poudre de paprika doux fumé de Hongrie : le goût de « fumée » qu'ajoute le poivron séché à la fumée est quasi indispensable à cette sauce pour le goût et la couleur . Le jus des betteraves renforcera la couleur de feu de la sauce

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

Corsez avec plus ou moins de Piquant LVC **et/ou** [de la potion de hibou en colère](#) . Attention ce sont des épices et préparations « très fortes » aussi

Testez avec votre "[potiot à testar](#)" pour "affiner" votre assaisonnement . Commencez , comme toujours par peu de chaque et

Rappelez-vous qu'on peut toujours en rajouter , jamais en enlever

Laissez le tout mijoter à « pitchoun foc » (à petit feu) le temps de la cuisson de la langue .

MONTAGE ??



Vous pouvez réchauffer, si nécessaire les betteraves que vous avez coupées en tranches, puis en « baguettes », en sommes comme des grosses frites

La langue sera elle aussi, si nécessaire réchauffée dans du « bouhlon » chaud , sera coupée en tranches d'un bon centimètre d'épaisseur



Égouttez légumes et langues et déposez-les , en les alternant , dans la sauteuse où mijote doucement la sauce « cramoisie » . Laisser « gourgouler à pitchoun foc » (mitonner à petit feu) jusqu'au service

SERVICE

Plat complet et si joli comme un soleil couchant enflammé n'ajoutez rien ... peut_être juste pour le coup d'oeil ? quelques feuilles de cresson ou de roquette ??? si c'est la saison !!

Inversement ce n'est point trop calorique et avec une entrée fine et un dessert bien frais vous aurez un repas de roi !



NOTES TECHNIQUES :

(note 1) Vous pouvez parfaitement utiliser une ou des langues que vous aviez préparées (épluchées et « sous-vide » par exemple) en leur temps . Pareillement utilisez celle(s) qui dort(ment) dans votre « congélateur-coffre-aux-trésors » .

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

Ne les décongelez pas complètement avant de les utiliser ou les trancher ce sera plus facile . Les morceaux se réchaufferont parfaitement, soit dans un peu de bouillon, soit directement dans la sauce . Pourvu qu’elle soit assez « longue » vous pourrez même en finir la cuisson si cela s’avérait nécessaire

(note 2) Les « légumes de saison » que vous choisirez selon les produits locaux et de saison . En hiver vous pouvez utiliser les légumes du « pot au feu » (carottes, céleri, navets, oignons, raves et autres) mais oubliez les pommes de terre trop « farineuses » et sans intérêt dans cette recette En été, vous pourrez choisir des légumes « classiques » (aubergines, courgettes, poivrons, etc ...) certes mais « renforcez » avec les aromâtes car ces légumes cuisent très vite et ils parfument peu et ont tendance à « tomber en bouillie » . Avantage : votre bouillon sera une peu « dense » et pourra vous servir comme « base » de votre sauce

(note 3) Si vous êtes dans la bonne saison bien sûr des tomates fraîches mais sinon préférez des boites de qualité (en général les « sans sel » sont de meilleure qualité)... et puis il y a vos « boîtes » à vous dont vous savez ce qu’elles contiennent !!!

(note 4) Le corps gras choisi pour la cuisson dépend de vos habitudes de votre régime . Pensez que vous en utiliserez peu car en fait cela vous sert juste pour « démarrer la sauce

Avec des légumes d’hiver : la graisse de canard ou d’oie ou de la « sagine »(saindoux) de votre tessou seront tout indiqué ...

Avec les légumes d’été , préférez, si vous l’aimez, l’huile d’olive .

Si en amateur(e) de beurre vous l’aimez dans tous les cas , mettez quelques gouttes d’une huile «blanche», neutre : cela empêchera votre corps gras de brûler et partant pas de formation d’acroléine nocive ... et d’un méchant goût de «cramé», juste un joli ton (et goût) caramélisé

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” il y en a pas si on a fait la recette “sans” il y en a pas puisqu’on en a pas mis!

Pour les “sans gluten” pensez à n’utiliser que vos épices “maison”vérifiées ainsi vous n’aurez pas de soucis

Pour les “sans sucre” y en a pas dans la langue et juste un peu dans les légumes (maximum 5 à 7 % sur les légumes-racine) : ce n’est pas parfait ... mais pas mal quand même ! Tenez-en compte pour vos calculs

Pour les “sans gras”, La langue ne comporte que maximum 12 à 13 % de M.G . On utilise des légumes « non gras » et vous pouvez faire cuire vos aromates et légumes absolument « sans gras », juste dans un peu de « bouillon » de cuisson . C’est donc une recette compatible avec votre régime et Tenez-en compte pour vos calculs

d’accord, c’est pas tout à fait pareil mais vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

(note *******) : vous avez gardé soigneusement les feuilles de vos betteraves qui venaient du jardin ou du marché . Rincez-les soigneusement (voir fiche de [nettoyage des légumes](#)) . Comme elles sont fraîches vous pourrez

vous en servir, si elles sont tendres pour accompagner une salade verte de leurs feuilles aux jolis dessins au graphisme pourpre .

Sinon faites les « fondre » comme d’habitude au FAO et vous pourrez faire une superbe [soupe aux herbes](#) en vous inspirant de la recette de LVC