



## LOU SANG DEL TESSOU

### “la sanquette salço paure ome” SANGUETTE ET SA SAUCE “PAUVRE HOMME

C’est une recette ancienne, du temps où on avait dans la maison poulets , lapins , cochon et autres bestioles qu’on tuait au fur et à mesure des besoins de la maisonnée . Ce n’était particulièrement bon que parce que c’était fait “tout frais” mais rassurez-vous vous allez pouvoir faire plaisir quand même à vos anciens ... et à votre jeune palais quand même

Si vous connaissez le nom en occitan je suppose que vous êtes de notre région et donc qu’il vous sera relativement facile de trouver du sang frais . Sinon il y a des solutions

#### Solution 1

Vous devez tuer une vieille poule qui ne pond plus ou une lapine qui a cessé de lapiner . Prévoyez de préparer à l’avance la poêlée dans laquelle vous aller préparer la sanguette

#### Ingrédients possibles:

petits lardons de ventrèche et /ou des fritons

des oignons et /ou des échalotes coupés finement

de l’ail ( au goût coupée en “pétales”, ou en mini-cubes ou écrasée)

des “sébars” ou /et des “ailllets” frais à la saison

avec ou pas selon les “oustals” des grosses miettes de pains ( ou des tous petits croûtons si vous préférez)

Assaisonnez à votre goût assez puissamment car le sang que vous allez cuisiner est lui très fade et il faut que la sanguette soit relevée . Pour les “sans sel” vous forcerez sur la poudre de Perlimpimpin . Vous utiliserez des fritons, ou des couennes LVC , voir de la ventrèche très très dessalée selon la méthode LVC

Vous pouvez augmenter la quantité des ingrédients même si votre volaille donne moins de sang que prévu . Certes la sanguette se “tiendra” moins bien mais elle sera quand même excellente et plus substantielle

Comme je vous le disais la tradition était la même pour tous les animaux de basse-cour où le sang était un “sous-produit” . On faisait la “sanguette” pour ne rien perdre . Donc en faisait aussi avec le sang des chevreaux ou des agneaux à la saison .. Et c’était très bon

Pour la “tue-cochon” on faisait bien sûr les boudins mais on en gardait parfois un bol pour les “papets” et les “menenets” qui adoraient car on la faisait rien que pour eux et dans certaines “oustals” on ajoutait un peu de cervelle car “c’était un bon reconstituant” !

Vous cuisinerez cela avec de la graisse d’oie ou de canard de référence pour tous les volatiles classiques (canard et oie bien sûr mais aussi coq, poules, pintades) . Le lapin aimera mieux le beurre ainsi que le chevreau . Bien sûr le “tessou”( le cochon) préférera sa graisse (le saindoux) .

Tout cela sera “gratiné” jusqu’à jolie couleur dorée avant de sacrifier dans la poêle chaude votre animal

Vous ferez cuire *tout de suite* à feu doux ( dans le temps dans le coin de la cheminée qui donnait à ce “fricot” une bonne odeur de fumée ) votre poêlée . Mettez un couvercle dès que les premières bulles se formeront autour de la sanguette.

Si elle est très épaisse, laissez la cuire un petit peu plus pour que le sang soit bien pris au milieu mais pas trop car sinon vous auriez du caoutchouc mousse et pas de la sanguette ! **T.S.VP -->**

Un truc ?? Piquez avec une brochette s’ il n’y a plus de jus rose c’est bon

Maintenant servez-là telle qu’elle sur un lit de salade vertes diverses avec quelques herbes sauvages bien parfumées .

Servez avec une sauce “pauvre homme” voir plus bas

### **Solution 2**

Vous habitez en ville et vous n’avez aucune chance de trouver un animal à sacrifier pour régaler votre père venu en visite ?

Draguez votre charcutier qui vous procurera un peu de sang de cochon . Il n’aura plus de fibrine (ici on dit “l’éponge”) et il sera souvent acidifié . Il “prendra” moins bien mais ça marchera quand même .

Suivez la recette mais regardez si votre sang n’est pas trop acidifié avec un petit gobelet . Versez un peu de sang dans une cuillère de lait . S’il “caille”, qu’il se transforme en fromage (c’est qu’il y a beaucoup d’acide dans le sang) mettez alors un peu de sucre roux pour atténuer cette acidité qui va “monter” à la cuisson .

Si le sang n’est pas acide , ajoutez un peu de lait ou de crème fraîche en “touillant” le sang et ça sera presque aussi bien qu’avec du sang frais .

Pour la sauce pas de problème c’est la même . Simplement si la sanguette est un peu acide mettez-en moins dans la sauce et remplacez par un peu de jus de pomme frais .

### **La sauce “pauvre homme”**

Préparez une “sauce pauvre homme”, classique quercynole est très facile . Si vous vous en référez à internet c’est une sauce froide, faite avec de l’eau, du sel et de la ciboule.

Je vais vous donner une version locale ancienne qui “habile” mieux notre sanguette .

Avec du pain sec décroûté, faites de la chapelure fine ( en l’écrasant avec une bouteille dans un torchon)

Faites fondre votre matière grasse ( nous on aime bien la graisse d’oie ou de canard) et quand c’est chaud mettre votre chapelure .Faites “blondir” , voir au plus “brunir” mais ne surtout pas brûler .

Déglacer vite avec du bouillon “la vieille chouette” ( ou du bouillon de légumes) coupé de bon vinaigre de vin . Vous pouvez utiliser du vinaigre de Xérès ou de cidre mais à mon avis le vinaigre balsamique ( et à fortiori la crème de vinaigre balsamique) très à la mode sont trop douceâtres pour cette sauce .

On peut y rajouter un restant de fond de viande (fond de veau, gelée d’un rôti par exemple) mais c’est déjà plus ... “riche”

Une grosse poignée de vos fines herbes favorites hachées fin ( ciboulette, chénopodes, oseille, oignon ciselé, persil, etc) plus quelques feuilles de thym , un rien d’armoise si vous l’aimez : le tout à volonté .

Et , comme il ce doit , des poivres, voir une rien de piment ( et sel si vous y avez droit) pour bien relever le tout .

Traditionnellement cette sauce se sert froide mais en l’espèce elle peut très bien se servir chaude . J’ajouterais que le contraste sanguette brûlante- salade et sauce froide est intéressant mais les deux usages cohabitent . Donc demandez à votre père comment on la servait chez lui

### **NOTES TECHNIQUES:**

(note 1) Le seul problème est se procurer du sang frais . Toutefois, j’ai mis du sang dans d’anciens pots de yaourt dans mon congélateur . J’ai laissé dégeler au frigo deux pots et j’ai testé . La sanguette marche très bien . Pensez simplement à décongeler à l’avance . Pas de FAO pour décongeler : ça cuirait le sang . A la limite si vous congelez dans un petit pot de conserve à vis ( attention pas trop plein le gel ferait éclater votre pot , mettez le dans une jatte d’eau froide ça accélère le dégivrage

### **NOTES DIETETIQUES**

Pour les “sans sel” plus de problème : on en a pas mis dans notre sauce à nous !

Pour les “sans gluten” ça marche avec des croûtons de “pain sans gluten”

Pour les “sans sucres” , le sang contient un peu de sucre mais si vous ne mettez pas de pain la “sanguette” va marcher . En revanche la sauce pauvre homme liée au pain ne marche pas : liez la avec une purée de légume fine et ça “passera”

Pour les “sans gras ” on frise les 35 / 40 grs aux 100grs avec tous les ingrédients de la sanguette . Même si vous pouvez la faire cuire au FAO ce qui évite le maximum de gras on reste autour de 20 % . Dans ce cas cuisez la épaisse (et pas tout à fait à fond) sous un film plastique pour qu’elle reste quand même souple . Voyez vous même si vous êtes trop tenté ... dans ce cas faites la comme il faut et vous ne vous autoriserez que juste un petit bout !

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**