



LES SAUCISSES CONFITES

Cassole de “SALSSISAT CONFIT” en compotée de légumes

INGRÉDIENTS:

salssicat confite(note1)
persillade LVC (voir fiche)
Poudre de Perlimpimpin
votre chapelure “maison”

légumes déjà cuits du bouillon(note 2)
piquant de LVC
“rapé” de fromage vieux (note 3)

MÉTHODE

Préparez une “compotée” avec vos légumes réchauffés dans le “bulhon” . Ecrasez -les au goût :

- soit à la fourchette (côté “rustique”, “à l’ancienne”, “retro”, donc mode!)

- soit au moulin à légumes de “Mamy” : c’est lisse et fin

- soit un coup de “girafe” mais que si vos légumes sont jeunes et pas chanvreux sinon votre mixer fera des mini-aiguilles avec les fibres pas sympas du tout .

Ajoutez une cuillère ou deux selon le volume de purée de votre persillade LVC . Mélangez

Assaisonnez avec poudre de Perlimpimpin et piquant de LVC . Vérifiez l’assaisonnement et versez votre purée bien chaude dans un plat de terre cuite

Pendant ce temps sortez votre “salssissat” du pot graissier et posez-là sur une grille pour qu’elle “s’égoutte” bien de son excès de gras . Vous pouvez la faire “griller” ainsi sous le grill du four, ou la poêler pour la griller .



Pour que la saucisse reste moelleuse, enfouillez-là dans la compotée de légumes . Poudrez la superficie d’un mélange de votre chapelure “maison” + du “rapé “de fromage vieux(note 3). Enfouissez à four chaud quelques minutes et servez brûlant

NB Si vous aimez la saucisse très grillée vous la déposer sur le dessus avant d’enfourner

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) .Divin avec de la saucisse confite sous la graisse mais à défaut vous pourrez utiliser de la saucisse cuite dans du saindoux la veille, puis réchauffée dans son jus . Utilisez aussi la méthode avec un reste de saucisse mais la réchauffer dans la purée à petit feu pour lui redonner un peu de “souplesse”

(note 2) Si vous avez des légumes de pot au feu ou de poule au pot ce sera encore meilleur puisqu’ils seront déjà parfumés mais il est surtout essentiel qu’il y ai une grande variété de légumes pour un parfum optimum

T.S.V.P -->>

Si vous avez le moindre souci appelez “la vieille chouette” au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou la.vieille.chouette@wanadoo.fr

(note 3) Le mieux est évidemment un vieux fromage très goûteux (vieux Salers, un vieux chèvre bien sec, une tome de Brebis qui ressemble aux pierres du Causse) ...mais c’est très salé donc interdit aux “sans sel”. Pour eux voir la note diététique

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans gluten” pas de problème y en a pas avec vos épices à vous !

Pour les “sans sucre” il suffit d’utiliser des légumes avec un faible indice glycémiques et tout ira bien

Pour les “sans gras” bien sûr la saucisse ne saurait être confite bien sûr !! mais essayez des “mini-berets” de LVC . Ensuite poudrez de fromage 0 % de MG râpé et le reste passe très bien!

Pour les “sans sel” : y ‘en a pas avec nos “salssissats” à vous ou les légumes cuits dans du bouillon LVC mais pour le fromage vieux ...Difficile ! Alors prévoyez une “parade” . Mettre la compotée bien plane puis versez une fine couche de “fromagée bérichone” liquide et saupoudrez de votre chapelure “ sans sel” à vous Je sais c’est pas pareil mais

vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A