



CUISINAR LO TESSOU

ESPATLA DE TESSOU AL FOURN

ÉPAULE DE TESSOU AU FOUR

Je sais, il faut être une bonne tablée pour envisager de s'attaquer à ce morceau qui est fort conséquent . Comme il contient l'os de l'épaule, la "palette" il est certes difficile à découper pour le "capmestro", le "maître de maison" mais justement cet os donne tellement de bon goût à la viande "autour" que tant pis pour le coup d'oeil : le goût fera oublier le découpage ... un peu laborieux d'un plat magnifique lors de son arrivée sur la table

INGRÉDIENTS:

donc une épaule de tessou(note1)
oignons (note 2)
gousses d'ail (note 2)
Poudre de Perlimpimpin (note 4)
Persillade LVC

des baies de votre choix (note 3)
échalotes (note 2)
herbes fines de LVC
piquant LVC
"boulhon" de LVC + "un pitchoun do grass"

MÉTHODE:

Lorsque vous récupérez l'épaule du tessou elle peut ne pas être bien ronde . Fignolez la un peu et grâce à votre perceuse passez un fil de fer très costaud dans le trou que vous avez percé de façon à faire une "poignée", une "boucle" pour pouvoir la manipuler par la suite car c'est une grosses pièce lourde .(photo 3) . Si vous en trouvez utilisez du fil de fer inox pour éviter tout risque et pensez à rentrer ses bouts dans l'os pour éviter qu'il ne perce l' "emballage" de cuisson et les blessures lors de la manipulation.



photo 1
"Parez" bien votre épaule



photo 2
Faites des fentes en croix



photo 3
A gauche de la photo voyez la "poignée"

Avec un couteau costaud et bien aiguisé vous allez tailler la peau, la couenne en petits carrés jusqu'au gras (mais ne pas entamer le lard : il faut garder une "résistance" à la peau pour qu'elle puisse retenir les graines) .

Si vous ne parvenez pas à entailler la peau, testez un bistouri à jeter à acheter à votre pharmacien bien enfoncé dans un bouchon de liège et plié dans un linge. *OUTIL à garer soigneusement dans un tiroir hors de portée des enfants*

A chaque croisement vous allez enfoncer une baie qui sera retenue par la couenne. Il est évident que vos fentes permettront à l'excédent de gras de fondre et de s'évacuer pendant la cuisson (photo 2)

Dans un "sac à épices de LVC préparez un mélange de Poudre de Perlimpimpin (note 4) + piquant LVC + poudre d'herbes fines de LVC . Si vous l'aimez vous pouvez ajouter un peu de votre poudre de sauge : la sauge est "digestive" pour les corps gras .

T.S.V.P -->>

Secouez bien le mélange et "enfarinez"soigneusement toute la superficie de votre épaule en insistant sur la partie coupée de la "viande" qui "retiendra" mieux vos épices

Préchauffez le four à 200°

PREMIÈRE CUISSON



photo 4
Mettez bien des baies à chaque "croisement"



Photo 5
baies diverses à votre goût



photo 6
Un peu d'eau autour de la papillote

Prévoyez un plat assez grand, si possible en terre, en grès : la garde la cuisson plus régulière, pour pouvoir faire cuire votre "bestiole" à l'aise . Dans un premier temps, mettez une couche de mélange oignons,échalotes, gousses d'ail et Persillade LVC sur les feuille d'aluminium . Posez la "bestiole" et remettez en sur le dessus puis enveloppez soigneusement l'épaule dans plusieurs couches de papier aluminium qui retiendra le "jus" comme une papillote géante permettant à votre viande de cuire à coeur tout en ne se desséchant pas et en restant bien parfumée par les épices

Mettez un peu d'eau dans le plat qui maintiendra l'humidité nécessaire(photo 6) dans la four sans "mouiller" la viande . Enfournerez . Attendez que la température du four remonte puis baissez : une très longue cuisson à four doux est infiniment préférable à une chair vite cuite mais sans jus ... et sans goût

Pour moi je compte un minimum de 3 heures avec un four à 100°/120° mais vous pouvez choisir un temps plus long avec une température de 90° (par exemple 6 heures dans le four), voir plus court avec une température supérieure pour la première cuisson (comptez une bonne heure à feu chaud pour "saisir" la viande puis une cuisson d'un minimum d'une 1/2 heure par livre de viande à 120°).

NB : Vous pouvez même procéder en somme à une "pré-cuisson" de 4 à 5 heures à "petit feu" ce qui cuira votre pièce à coeur et le soir (ou le lendemain) . Vérification ? Piquez avec une aiguille à trousser la volaille : il ne doit plus y avoir de jus rose) . Vous procéderez à la deuxième partie de la cuisson avant le service . Comptez une bonne heure pour la "remontée" en température et le "grillage" " final .

DEUXIÈME CUISSON

Vous déballez votre "papillote" . Si ce n'est pas assez cuit, refermez la et laissez "gourgouler" le temps nécessaire



T.S.V.P -->>

Entourez l'épaule de 1/2 tomates remplies de bonne farce : herbes au goût + un peu de bonne chapelure parfumée LVC mouillée d'un rien de bon lait (voir d'un peu de "bouhlon" LVC)

Enfournez le tout et au bout d'un moment; vous vérifiez et lorsque tout est bien cuit faites dorer sous un grill bien chaud le temps qu'il faut pour rendre la peau dorée et croustillante ainsi que les tomates

SERVICE :

Servez tel quel dans le plat c'est très chaud ... Et très service n'a plus qu'à se

C'est tellement bon et si délicieuses chips maison, cresson, aux pissenlits ou printemps) , et le tout avec LVC" : chacun trouvera son merveilleux souvenir de dont vous écouterez



mais faites vous aider car lourd ! Le "découpeur" de remonter les manches

vous ajoutez quelques une belle saladette verte (au garnie de pimprenelle au votre plateau de "sauces de Bonheur ... et gardera un cette "Espalta de tessou" longtemps parler

Quand à la boisson vous devriez tester traditionnellement un bon vin rouge de pays bien sûr mais essayez aussi un cidre doux ou une bière brune : mon échanson prétend que c'est à essayer ... et à adopter

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Bien sûr le meilleur c'est l'épaule de votre tessou à vous, de votre "tue-cochon" sinon voyez un vrai charcutier qui sait ce que vaut sa marchandise .

Même si vous êtes obligé de l'acheter en grandes surfaces, essayez de trouver un labellisé (cochon basque, porc gascon, porc du Sud Ouest , porc de Vendée) et toujours PORC FERMIER . De nos jours il y a des contrôles et les risques sont tels en cas de fraude... qu'on évite ainsi le pire du moins on espère .

NB : Vous pouvez aussi désosser la palette (ouverture côté viande) et remplacer l'os par un mélange de bonnes herbes et aromates, voir y mettre un peu de bon "farci de LVC . Dans ce cas recoudre très soigneusement et serrez au maximum avec une ficelle à trousser la volaille tout le tour : vous aurez alors un genre de "rôti" plus round . La cuisson est plus régulière et le découpage très aisé devant les convives mais d'après moi (et mon "goûteur" habituel c'est moins goûteux car l'os c'est comme le gras :ça se mange pas mais ça "donne du goût à la viande

(note 2) Hachez les aromates (aulx, échalotes,oignons) ainsi que les fines herbes choisies mais pas trop, pas de la purée : il faut que la langue apprécie votre mélange

(note 3) les baies ??? Bien sûr tous les poivres (revoyez la fiche de LVC) mais aussi les baies de genièvre, les baies roses, des sommités de fenouil, des grains de malhep,des graines de coriandre, des baies de Goggi ou des canneberges séchées, aux fruits secs (amandes en filets, noisettes; des pépins et graines bref "lâchez"-vous, et pensez à ce que vous aimez ...

(note 4) Poudre de Perlimpimpin : je vous conseille de forcer un peu sur les écorces d'oranges et d'oranges amères qui relèveront le parfum de votre cuisinée

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" on en n'a pas mis! et pour les "sans gluten" marche avec vos épices "maison"vérifiés

Pour les "sans sucre" certes il y a des traces dans les tomates et les aromates mais ce n'est quand même pas grave !

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

Pour les sans gras ? Certes l'épaule frise des 12 à 18 % de M.G . Mais dans cette cuisson on élimine le maximum de gras

Bien sûr, ne mangez pas la panne (le gras sous la peau, sous la couenne) ni le jus gras c'est évident mais la chair en elle-même est raisonnablement grasse . quand à la couenne grillée, ne vous en privez pas : c'est presque que des protéines !

Et puis c'est une pièce exceptionnelle alors ma foi à vous de faire vos calculs Et peut-être votre toubib et votre diététicienne vous autorise un “extra” de temps en temps mais n'en abusez pas !!

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A