



## "FARÇOUNETS" en léguminade de LVC

Revoyez la fiche des «farçounets» de LVC pour la fabrication de la base de notre plat . Vous préparerez de la « léguminade » et ainsi vous aurez assez vite et facilement un délicieux repas simple et pourtant somptueux !!

### INGRÉDIENTS :

des « farçounets » de LVC( note 1)  
des tomates (note 3)  
[persillade de LVC](#)  
votre poudre de Perlimpimpin  
+ ou - de Piquant LVC et/ou

des légumes de saison (note 2)  
le corps gras de votre choix (note 4)  
de l'ail, l'échalote et de l'oignon au goût  
[Perlimpimpin pour les « sans sel »](#)  
[de la potion de hibou en colère](#)

### MÉTHODE:

#### La léguminade

Découper en petits bouts vos légumes (de la taille classique de la macédoine de légumes) et faites les cuire à la vapeur, si possible par nature de légumes car ainsi chacun gardera plus de parfum .

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 .

Joignez vos autres petits légumes et mélanger . Maintenant vous assaisonnez en ajoutant [persillade de LVC](#), votre poudre de Perlimpimpin et plus ou moins de Piquant LVC et/ou [de la potion de hibou en colère](#) et de la poudre de [Perlimpimpin pour les « sans sel »](#).

Testez avec votre "[potiot à tester](#)" 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 des « farçounets » .

#### les « farçounets »

Portez le corps gras de votre choix (note 4), si possible le même que celui qui a servi pour la cuisson des aromates de la léguminade à bonne température



Mettez de la farine dans une jatte (ou dans un sac de plastique) et déposez votre «farçounet» dedans et enfarinez-le soigneusement . Serrez bien pour "densifier" la farce et que le "farçounet" puisse garder bien sa forme

Faites chauffer à feu vif le corps gras que vous avez choisi (note 4) Déposez votre «farçounet» délicatement dans la poêle. Baissez le feu et laissez griller sur la première face .: il sera "raffermi" et plus facile à retourner Lorsque la première face est dorée, retournez et laissez bien dorer l'autre face.

La viande de porc nécessite une cuisson absolue, "à cœur". Donc laissez mijoter: vous avez le temps .

Ne le « desséchez » quand même pas et mettez-le dans la léguminade où il finira de cuire . Il y aura un échange entre la viande et les légumes qui se parfumeront mutuellement !!

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

## NOTES TECHNIQUES :

(note 1) Vous pouvez parfaitement utiliser vos farçounets mis « dormir » dans votre « congélateur-coffre-aux-trésors » . Ne les décongelez pas complètement avant de les utiliser : ils garderont plus facilement leur forme sans « s'éclapat »

(note 2) Les légumes de saison que vous choisirez selon les produits locaux et de saison . Bien sûr en été vous choisirez les légumes « classiques » de la « ratatouille » (aubergines, courgettes, poivrons, etc ...) certes mais en hiver vous pouvez utiliser les légumes du « pot au feu » (carottes, navets, oignons, raves et autres) mais oubliez les pommes de terre trop « farineuses »...

(note 3) Si vous êtes dans la bonne saison bien sûr des tomates fraîches mais sinon préférez des boîtes 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 et pensez avec quelle « léguminade » vous allez servir votre farçounet !

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 . Avantage ? Vous pourrez y cuire vos « farçounets » car c'est une huile qui résiste très bien à la chaleur et a un point de fumée élevé

Si en amateur(e) de beurre vous l'aimez dans tous les cas , mettez quelque peu 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 sucre" y en a pas !

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 et des farines compatibles (type châtaigne, lentilles, riz etc ... selon le cas) pour la cuisson des « farçounets » . Ainsi vous n'aurez pas de soucis

Pour les "sans gras", la léguminade est «régime» si on utilise des légumes « non gras » .

Certes, les « farçounets » au porc (même ceux de notre tessou bien élevé) vous aurez encore selon le cas à 12 à 18 , 20 % de M.G... Mais vous pouvez les cuire (sans les fariner) à la plancha c'est déjà moins « dangereux », voir au four sur une «volette à gâteaux » pour que le gras « s'égoutte » dans la lèche-frite pleine d'eau sur laquelle elle est posée.

Et puis vous avez toujours la solution de faire des « farçounets » avec de la viande de volaille ou de veau plus maigres ... Faites vos calculs ...

Je sais, c'est pas quand même pas "régime" et d'accord, c'est pas pareil

mais vous connaissez ma formule :  
**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**