



LOU TESSOU

LES “FETGISSATS” et LO “FETGE SEQUET” DE LVC...

des “saucisses de foie ” et le “foie sec” de vieille chouette

Las “fetgissats et lo fetge sequet” sont typiques d’ “aqui”, d’anciens délices de ce cher “vieux hibou” mais tous les deux pratiquement interdits au “sans sel” ... Comme il y a les : “avec sel” alors je vous donne les recettes et leurs variantes moins .. “toxiques”

Revoyez la fiche de la “salciassa de Tolosa” où je vous expliqué la marche à suivre pour la saucisse “basic d’aqui” . Dans les “fetgissats” la variante essentielle est “lo farcit”, la farce, l’intérieur .Les proportions vont varier bien sûr mais la technique de base est la même

Pour les “fetgissats”(saucisses) soyons clairs : pour les préparations fraîches ça marchera “sans sel” . Pour les “séchées”, certes on peut “alléger” en sel mais il ne faut pas descendre trop car sinon elles “tournent” ... et peuvent même faire tourner les cochonnailles voisines sur la barre ! Et gare au botulisme et autres toxicooses graves Heureusement, souvent l’odeur vous sauvera !

Comme toujours lisez les notes techniques avant de vous lancer dans la recette

Des “fetgissats” de vieille chouette

Avec un parfum spécial incomparable, certes la recette, si elle est surprenante risque de faire des adeptes fanatiques ... A consommer comme le chorizo pas trop, trop frais : au moins bien “ressuyée” .

Pour la “fedgissat sequet” (saucisse de foie sèche) éventuelle pas trop sèche surtout : elle devient vite immangeable car trop salée

Après ?? comme toujours , lorsqu’elle vous semble “à point”, mettez-la “sous-vide” au frais et pour une longue conservation “sous-vide” et au congélateur

INGRÉDIENTS :

morceaux de tessou (note1)	du boyau de votre tessou (note 3)
du foie ... toujours du tessou (note 2)	un peu de panne bien ferme(note 2)
des gousses d’ail (note 4)	du persil (note 4)
un peu d’échalote et d’oignon (note 4)	1 ou 2 bâtons de cannelle (note 5)
du pimenton de la Vera (note 5)	poudre de Perlimpimpin (note 5)
du piquant LVC (note 5)	sel ?? (voir note 6)
et de ... l’ “huile de coude”	

MÉTHODE

En premier lieu, prévoyez votre poudre de Perlimpimpin , le piquant LVC et votre mélange d’épices (note 5) . Prévoyez un peu large s’il vous reste du mélange vous l’utiliserez toujours . Inversement s’il vous en manquez , vous n’auriez jamais le même goût en en re-fabriquant . Et testez votre mélange (note 5) avec votre “**cuillère à tester**” de LVC . Cela vous permettra de vérifier votre assaisonnement . Rappelez-vous que vous pourrez toujours ajouter des condiments ou des épices mais vous ne pourrez plus en retirer du mélange final

Hachez votre viande (note 1) + le foie et la panne (note 2) .Bien mélanger les viandes dans une jatte . Puis hachez des gousses d’ail (note 4), un peu d’échalote et d’oignon (note 4) et le persil (note 4) . Ajouter ce mélange à votre hachis de viandes . Bien mélanger
Assaisonner d’un peu de votre mélange d’épices puis tester votre “**potiot à tester**” . Éventuellement rectifiez l’assaisonnement

T.S.V.P -->

Puis préparez les morceaux de "budels" (boyaux) qui vous seront nécessaires Voir la (note 3) Préparez à l'avance des morceaux d'une trentaine de centimètres, la longueur traditionnelle . Pour moi, je les fais plus courts car rappelez-vous qu'une fois entamée, la saucisse de foie doit être mangée d'un coup . Prévoyez aussi les ficelles nécessaires pour les suspendre le temps de "ressuyage" voir du séchage

Prévoyez deux fois plus de morceaux de ficelle que de futures saucisses . Les nouer, au milieu de la ficelle, à environ un cm, un cm 1/2 du bout, écartez le deux côtés . Puis renouez votre ficelle qui va "coincer" le boyau "en croix" sur lui même : il n'y aura donc aucun risque de prise d'air .

Mettez-les de côté dans un bain d'eau additionnée d'une bonne gniole. Et préparez les tous pareils



<<--- Sur la photo vous voyez l'ensemble des abats qui viennent d'arriver de l'abattage . Vous vous rappelez que les abats sont fragiles et ils sont donc travaillés au plus vite

A gauche , le foie qui a immédiatement sera délicatement débarrassé de sa vésicule biliaire . Ainsi vous ne risquez pas de toucher la viande avec de la bile ce qui rendrait tout absolument immangeable

Sachez que selon la quantité utilisée dans votre mélange , le goût de foie sera plus ou moins marqué

Choisissez un morceau de foie en plein lobe pour qu'il n'y ait pas de vaisseaux à l'intérieur qui resteraient raides dans la préparation Chaque "oustal" a ses proportions mais pour moi l'idéal est 1/3 de foie 2/3 de chair . Le maximum sera de moitié de foie par rapport à la masse totale sinon c'est trop fort en goût, du moins selon LVC !!!

Cette fois le hachage du foie peut parfaitement se faire à la machine électrique, même très fin

Triez la viande si le "tuaire" ne l'a pas fait et choisissez des morceaux, comme toujours bien entrelardés. Il faut ici de la viande plus grasse pour une saucisse qui ne soit pas sèche à la cuisson.



Donc vous mettez la "porcalha" dans une jatte, ajoutez le foie et vous pesez . Voir la (note 2) pour l'assaisonnement avec les épices . Ajoutez le mélange d'herbes (voir note 5) préparé en fonction du poids de chair .

NB : On peut ajouter l'ail coupée en lamelles fines si vous aimez en trouver sous la dent

Et vous pétrissez le tout **bien sûr à la main** en "boulegant" bien le tout, jusqu'à ce que vous ayez une "farce" de teinte uniforme. Comme d'habitude, testez avec "**cuillère à tester**" de LVC " ou le "**potiot à tester**" votre mélange pour être sûr de votre assaisonnement

RAPPELEZ VOUS : ON PEUT TOUJOURS EN RAJOUTER ON NE PEUT PAS EN ENLEVER

NB On peut laisser macérer au frais la préparation de 2 à 8 heures avant de faire les saucisses : les parfums des aromates et des épices se répartiront mieux partout dans les viandes

IL NE RESTE PLUS QU'A ENTONNER LES SAUCISSES POUR LA SAUCISSE FRAÎCHE



Sur la photo de gauche , le début du boyau est noué . Vite fait et marche bien pour de la saucisse fraîche

Sur la photo de droite on voit bien qu'il y a un vide au bout de la saucisse "molle" pour pas qu'elle éclate pas à la cuisson



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

POUR LA SAUCISSE SÈCHE

Dans ce cas vous devrez au contraire tasser la farce au maximum dans le boyau . C’est logique puisque que le boyau et la chair vont sécher différemment . Le boyau séchera en dernier puisque l’exsudat de la chair le tient plus humide au fur à mesure du séchage. Sinon, se formeront des “trous” dans la saucisse qui ne sera pas bonne et votre saucisse risque même de “tourner”. Donc, si vous utiliser des noeuds dans le boyau, confortez avec une ficelle nouée en croix, coincée derrière le noeud pour bien serrer. De plus, cette ficelle suffisamment longue vous permettra de pendre votre saucisse au “penchadou”

NB Le poussoir mécanique est le plus régulier . Mais on maîtrise très bien l’ “embossage”, le “tassage” de la chair avec le simple hachoir à main

DANS TOUS LES CAS (pour les poussoirs montés sur les hachoirs)

PENSEZ À ENLEVER LE COUTEAU AVANT DE REMONTER LA VIS SANS FIN !

Maintenant ? C’est le meilleur moment .



Vous allez suspendre sur le “penchadou”, la “barre à saucisses” vos saucisses pour un pré-séchage (2/3 jours minimum) pour que la chair soit bien parfumée partout

Sur mes barres à moi il y a une saucisse de foie juste avant les saucissons

**Attention il ne faut pas qu’ils se touchent :
l’air ne circulerait pas
et un pourrait faire “gâter” le suivant**

Maintenant vous pouvez la déguster en cuisinée, fraîche. Au fur et à mesure du séchage le boyau va durcir, puis l’ensemble de la saucisse mais ATTENTION pour les “sans sel” elle ne sécherait pas correctement . Vous la consommerez bien “ressuyée” rapidement. Et vous la conserverez ainsi “sous-vide”)

Une fiche couche de “piquant LVC” dans laquelle vous roulez votre “fetgissat” aide au séchage mais rassurez vous cette couche fine peut-être enlevée avec un torchon humide avant consommation .

De temps en temps, du bout des doigts très propres, vérifiez le degré de séchage . A consommer encore moelleux : trop sec elle a tendance à “faire de l’huile” et son goût s’altère .

Pour les conserver lorsqu’elles sont “juste à point” comme vous aimez ??

Le plus simple et marchera pour des années : “sous-vide” et au frais jusqu’à consommation rapide. Sinon, pour plus de temps ?? mettez-les “sous-vide” au congélateur .

NB : Quelques tranches à frire avec des oeufs, le petit déjeuner campagnard d’antan par excellence ... et ils n’avez pas mauvais goût les anciens !! (photos page suivante)

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Il vous faut des morceaux bien entre-lardés, juste la viande entre saucisson et pâté. Vous pouvez ajouter, si nécessaire de la panne bien ferme et bien entrelardée car il faut du gras pour que la viande soit bonne. Trop maigre, le foie sec a tendance à devenir caoutchouteux s’il n’est pas bien “soutenu” en gras .

(note 2) Le foie : doit impérativement être utilisé le plus tôt possible (même tout de suite pour le foie salé). C’est fragile et maintenez le au moins au frigo avant usage

(note 3) Pour le “budel”, le boyau ? Préférez toujours celui de votre tessou . voir la fiche de préparation éventuellement .

RAPPEL Pour les boyaux que vous achetez : la veille faites les tremper dans plusieurs eaux tièdes que vous changerez afin de les dessaler .

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

Pensez à les “gonfler” en soufflant dedans pour vous assurer qu’ils ne sont pas percés. Puis mettez leur une petite cuillère de bonne gniole dedans. Préparez leur coupe et leurs attaches à l’avance . Mettez les de côté pour les utiliser “en suivant”

(note 4) L’ail, l’échalote, le persil et l’oignon doivent être hachés très fin , genre “purée à grumeaux” pour pouvoir se mélanger intimement dans la farce .

Si vous avez séché chez vous les condiments en question, n’hésitez pas à les pulvériser secs : ils permettront un séchage plus rapide puisqu’il n’y aura pas d’eau . Mais ne prenez que les vôtres et un tour au FAO pour être sûr qu’ils ne contiennent pas d’oeufs d’insectes: vous mettriez “le ver dans le fruit” !!

(note 5) Pour 1 kg de mélange de chair + foie préparé :

Ici modifiez un peu votre poudre de Perlimpimpin . Mélangez

- 13 g poivre concassé +ou - fin selon vos goûts mais ce n’est pas mal de trouver de temps en temps quelques grains . La chair qui se trouvera autour de ces grains aura un parfum incomparable ... même si vous ne croquez pas le grain .

- 6 g du pimenton de la Vera du vrai car il est très parfumé : le fruit (et oui les piment poivrons sont des fruits) est déjà très goûteux mais en plus il est séché à la fumée donc il en est délicieusement parfumé . A défaut rabattez vous sur du piment fumé sans origine, mais goûtez avant de vous lancer “en grand” ...

- 2 g de cannelle (de préférence en bâtons)

et 10 g de votre poudre des herbes habituelles de votre poudre de Perlimpimpin . Optez en particulier pour celle qui contient laurier, origan et thym qui ira particulièrement bien

Mettez le tout dans un de vos moulin LVC mais prévoyez un peu large pour le cas où vous jugeriez devoir en mettre plus . Refaire du mélange ne donnera pas le même résultat ainsi vous en aurez assez ... et le reste pourra toujours vous servir pour des boulettes , un kebab, des tagines etc ...

Ces épices , si vous le pouvez seront pulvérisés au moulin LVC, à la dernière minute pour dégager tout leur parfum .

RAPPELEZ VOUS : ON PEUT TOUJOURS EN RAJOUTER ON NE PEUT PAS EN ENLEVER !

NB : - Si vous aimez plus épicé, ajoutez un peu de votre “piquant de LVC” en quantité idoine pour que vous ayez le produit futur qui vous convient à vous . Car je vous rappelle, que **c’est votre saucisse de foie à vous** . Pour être sûr vérifiez avec le **“cuillère à tester”** de LVC ” ou le **“potiot à tester”** votre mélange pour être sûr de votre assaisonnement

(note 6) le sel :

Pour ceux qui peuvent saler, ou pour la partie destinée au séchage optez pour une dose de sel “allégée”. Traditionnellement ici un mélange de 18 à 20 g voir 25 g dans certaines recettes par Kg de chair !!.

Vous pouvez parfaitement réduire à 15 g par Kg maxi sans problème Mais c’est UN MINIMUM

Pour la saucisse sèche , désolée, il lui faut du sel sinon elle ne peut sécher .

Surveillez quotidiennement le séchage et, au moindre doute mettez la à cuire pour ne pas en perdre

Les 12/15 grs de notre saucisse classique seraient peut-être un peu faibles dans certaines régions plus chaudes que nous en hiver mais c’est suffisant ici . Pensez que dès lors que votre saucisse aura un peu séché avant l’usage, le sel va se concentrer . Donc pour celle consommée rapidement vous pouvez tomber à 12 g sans problème

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans gluten” ou pour les “sans sucre” aucun risque puisque, contrairement à l’industrie nous n’avons aucun produits ajoutés ça marche tout à fait bien

Pour les “sans sel” : pour la “fedtgissat” à cuire “fraîche”, ça peut se faire sans sel pas de problème .

Mais si vous vous lancez , je vous le répète ça ne peut pas sécher “sans sel” . Alors SURVEILLEZ 2 fois par jour . Au moindre doute (moisissure, tache, odeur ...) on fait lui fait tout de suite un sort avec des oeufs au plat par exemple...

Les saucisses au foie , les “fetgissats” ,
sont sur la deuxième barre à droite.



Pour les “sans gras” , on ne peut pas dire que ce soit “régime” mais comme je vous l’ai dit , “sans gras” ce ne serait pas bon . Le foie n’est pas gras donc pour vous “allégez” un peu en gras . Vous ne devez pas enlever tout le gras ça ne serait trop fort . bien qu’une fois une mamie m’avait dit que chez elle on ne mettait que 100 g de gras de boeuf par kilo de foie !! J’avoue que je n’ai pas essayé

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

Et goûtez la ainsi



Juste coupée en tranches en apéro ou “revenues” dans sa “sagine”(saindoux) et de bons oeufs de poules “sauvages” !



LO “FETGE SEQUET”

Le foie séché

“sans sel” s’abstenir

Cette tradition locale m’a impressionnée et vu la santé de mon cher “vieux hibou”, bien qu’il adore ce souvenir d’enfance, je vous avoue que je n’en ai pas fait depuis des dizaines d’années . Je vais rappeler tous mes souvenirs mais je suis dans l’expectative quand au dosage du sel minimum...

Lavez bien le foie du tessou qui vient juste d’être tué . Vous allez vous rappelez la “leçon de choses” de votre jeunesse évidemment . De nos jours, vous auriez affaire à un professeur “des sciences de la vie et de la terre” et je ne sais pas si vous auriez même écouté parler de l’ “expérience du foie lavé” de Claude Bernard en ...1855, je crois . Bref, le sucre que contient le foie va naturellement fermenter. Donc la dose de sel sera très élevée car elle doit empêcher la fermentation des tissus. Voilà pourquoi il est impossible de faire du foie séché traditionnel sans qu’il soit -disons le honnêtement - saumuré .

La méthode locale : Hyper simple . Donc vous lavez le foie, dès sa sortie du “tessou”. Laissez le tremper une heure dans de l’eau vinaigrée. Épongez le soigneusement et laissez-le se “ressuyer” sous un torchon . Séchez-le bien

Récupérez la “bodufa”, la “baudruche”, le caecum (vous savez le “cul de sac” du gros intestin, du colon), laquelle vous débarrassez de la pellicule intérieure .

Je sais il n’y en a qu’un et il va falloir négocier avec les “accessors” si vous y ferez du “boutifar” ou “galabar”, le gros boudin à la viande d’ici ... ou votre foie ! Ne vous battez pas, votre charcutier pourra vous en procurer si vous les lui demandez gentiment . Surtout dans le “nort” puisqu’on ne l’utilise pas ainsi !

Roulez le lobe de foie dans du gros sel sec dans un saloir spécial, pour lui tout seul. Ajoutez sa “bodufa” dans le saloir . Bien sûr votre saloir sera percé au fond pour que l’exsudat s’écoule. Quand je l’avais fait, j’avais utilisé un grand pot de fleur neuf en terre cuite. Un épais fond de sel, on couvre de sel et on pose une toile sur l’ouverture et un couvercle dessus. On attend. .Au bout de ... “un certain temps” dirait Fernand Raynaud on sort le tout du sel .

Selon la tradition: on met directement le foie dans la baudruche puis on met le tout bien ficelé à sécher au bout du “penchadou”, de la barre à saucisses . Et on attend que ça sèche. Le sel se concentre et le tout devient blanc et dur.

Vous couperez des tranches marron foncées que la tradition veut que vous fassiez griller sur la braise. Personnellement je me dit qu’on ferait mieux, comme les brebis, de sucer un bloc de sel ... Menfin... les souvenirs ..

Solution LVC : J’avais soigneusement rincé le foie à l’eau bouillie ainsi que la baudruche . Je ne l’avais laissé au sel que 6 jours par Kilo avant de l’enfiler dans la baudruche . J’avais roulé le tout dans du piquant LVC avant de le “penchat”. Je l’avais en plus protégé des mouches avec un sac de tulle . Il s’était bien gardé mais j’avais trouvé cela encore trop salé ...

Alors j’avais inventé à l’époque la méthode que j’utilise toujours de “dessalage à la LVC” : tremper dans du lait qu’on change 3 fois par jour .. On obtient un produit de qualité, même plutôt bon , moins salé mais qui n’est pas encore objectivement un produit pour les “sans sel” !

Mais j’avais appris que chez Sidonie (l’adorable voisine qui m’avait appris à “piquer l’ail” lors de mon premier cochon) que chez elle on le salait abondamment partout . Puis on le laissait se vider de son exsudat sur des linges (bien sûr changés tous les jours!) et protégé sous un autre linge. Tous les jours en le retournant, on le resalait un peu au besoin . Dès qu’il ne coulait plus on l’enfermait dans la baudruche bien bien serrée . Et on le “penchat al penchadou” (pendre à la barre à saucisses) . Elle me disait que c’était moins salé ainsi et qu’il se gardait bien

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

En Languedoc, on fait séjourner le foie dans une saumure jusqu’à deux mois avant de le faire sécher . Je tenterais l’expérience et vous donnerez les résultats :

Cela peut être une meilleure méthode puisque le sucre risque de passer dans l’eau de la saumure . Ceci pourrait permettre d’avoir un résultat moins violent qu’au sel pur ... Et vous pouvez parfumer la saumure ce qui ne nuirait pas au produit final !

UTILISATIONS

Pour le déguster ??? D’après les souvenirs de mon cher “vieux hibou” grillé à la pointe d’un Opinel à la flamme d’un feu de bois ,dans la cheminée, assis sur les genoux de la “Mémie” ou du “Pépie” . Je ne dis pas que ça n’améliore pas les souvenirs ...

Plus classique: Grillé avec des oeufs au plat comme avec notre saucisse de foie (voir photos pages précédentes) ou simplement en accompagnement de rondelles de radis noirs macérés au vinaigre

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans gluten” aucun risque puisque, contrairement à l’industrie nous n’avons aucun produits ajoutés ça marche tout à fait bien

Pour les “sans sucre” , je n’ai pas d’analyse précise mais je subodore qu’après un tel traitement il ne doit guère rester de sucre dedans !

Pour les “sans gras” ? c’est “régime” parce que le foie ne contient quasi pas de gras ! Profitez-en mais pas avec des oeufs frits à la “sagine” bien sûr, plutôt dans une salade de tomates en tranches très fines ou des rondelles de radis noirs macérés au vinaigre c’est pas mal non plus .

Vous pouvez bien sûr l’utiliser “dessalé” selon la méthode LVC et se sera original et sans danger pour vous

Pour les “sans sel” c’est simple **FORMELLEMENT INTERDIT !** Peut-être après un “dessalage” maison LVC de trois jours ... et encore . Je crois que, dans le tessou, c’est vraiment le plus interdit .

Mangez donc plutôt le foie frais grillé (certains foies ont un “grain” aussi fin que du foie de veau) et avec un coulis de sureau et des pâtes fraîches ce sera préférable allez !!.

Je sais c’est pas pareil , mais vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A