



CUISINER LOU TESSOU

las "GAUTHAS" : Les "JOUES"

Les muscles des joues de cochon ne sont pas très "présentables" et doivent être soigneusement "toillettées" pour devenir "appétissantes" ... mais elles valent mille fois leur aspect : c'est à mon avis un des morceaux les plus goûteux de notre cher Tessou (note 1)

INGRÉDIENTS:

joues de tessou (note 1)
carottes (Note 2)
petite aubergine (Note 2)
les 2 moutardes de LVC b(voir fiches) (note 3)
herbes de Provence LVC (note 4)

oignons et ail
petits navets (Note 2)
un peu de vin blanc doux
crème fleurette
piquant LVC

MÉTHODE:

Éplucher oignons et aulx et coupez-les en fines tranches ou en petits cubes, selon vos goûts

Éplucher les légumes et couper les carottes et la petite aubergine en morceaux et laisser les petits navets entiers si ce sont des petits navets nouveaux (note 2).

Préparez les joues en entaillant la surface des joues de porc pour éviter la contraction du muscle lors de la cuisson . Les saisir rapidement dans une poêle avec un rien de "bon gras"(ou sur un gril en fonte, sans matière grasse).



Mettre la viande dans une cocotte avec les oignons, les carottes, les navets, faites revenir le tout . Lorsque c'est doré ajoutez vos deux moutardes(en quantités égales) . Déglacez avec le vin blanc. Si c'est nécessaire vous pouvez ajouter un peu de bouillon



Saupoudrez d'herbes de Provence LVC et de piquant LVC . ATTENTION

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

N'en mettez pas trop au départ, goûtez :
vous pourrez toujours en rajouter ... mais pas en enlever

Laisser mijoter à couvert à “pitchou foc” tout petit feu jusqu'à cuisson parfaite de nos joues qui deviennent “moelleuses” mais ne doivent pas trop cuire : elles perdraient tous leurs attraits

SERVICE

Au dernier moment , posez viandes et légumes égouttés de leur jus dans les assiettes . Remettez sur jus sur le feu doux, donnez un petit coup de votre mixer plongeant : votre girafe va donner un velouté parfait lorsque vous allez ajouter votre crème fleurette

Servez dans des écuelles de grès ou des assiettes creuses chauffées avec au choix des pâtes fraîches ou de PDT de LVC (voir fiche: “pommes de terre à la LVC”) ... ou comme sur la photo avec un peu pot de confit d'aubergines et des pointes d'endives

NOTES TECHNIQUES /

(note1) Si vous avez utilisé celles de votre tessou dans la “marmada” ou autre vous pouvez toujours en commander chez votre boucher : sur commande en toute fin de semaine, vous en aurez en début de la semaine suivante car comme c'est peu connu, vous en obtiendrez facilement ... et qui plus est ce n'est pas très onéreux

(note 2) Si vous avez des petites carottes nouvelles brossez-les juste vivement et vous pouvez garder la base de la touffe des feuilles ... pour le “fun

Si vous n'avez pas de petits navets nouveaux vous pouvez vous servir de radis du jardin un peu trop gros ou un peu forts : ils seront délicieux “glacés”

Hors saison oubliez l'aubergine que vous pourrez remplacer agréablement par quelques châtaignes précuites

.(note 3) Sortez vos moutardes que vous avez fabriquées celle bien fine et celle avec les graines voir fiches LVC : “la moutarde de la vieille chou” et/ou “moutarde en grains LVC” et “MOUTARDE s

(Note 4) Bien sûr pensez à vos herbes sèches à vous pour avoir des produits de qualité et dont vous savez la provenance et pas d' “additifs” douteux

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas : on en n'a pas mis!

Pour les “sans gluten” pensez à n'utiliser que vos épices et herbes sèches “maison”vérifiées

Pour les “sans sucre” il y a des traces dans les moutardes et dans les légumes mais ce n'est quand même pas dramatique . Bien sûr il vous faut éviter les accompagnements “sucrés” : pensez salades et légumes verts vapeur

Pour les “sans gras” la joue n'est absolument pas grasse : c'est juste du muscle et du collagène. En grillant vos joues et en cuisinant sans gras les légumes ce sera presque bien . Bien sûr vous oubliez la crème fraîche pour lier la sauce . Je sais c'est pas tout à fait pareil mais

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