



## LOU TESSOU

### LA SALCISSA ALS BONAS ERBAS

La fiche de la saucisse de Toulouse ( la salcissa de Tolosa) vous donne en détail la marche à suivre mais cette saucisse se prête d'avantage au régime des “sans sel”

Je vous répète les parties communes pour que vous ne soyez pas obligé de reprendre l'autre fiche . Mais une fois que vous aurez “agantat l'astuça” ( attrapé le truc) ça ira tout seul

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

#### Ingrédients :

des morceaux de bon tessou (note1)  
des boyaux(budels) de votre tessou ( note 3)

poudre de Perlimpimpin pour LVH (note 2)  
les “bonaserbas” ( note 4)

#### Méthode:

En premier lieu, prévoyez votre poudre de Perlimpimpin . ( note 2)

Triez la viande si le “tuaire” ne l'a pas fait . et voir la (note 1) et mettez le tout dans le hachoir à viande avec la grille moyenne .



Voyez la fiche de la salcissa de Tolosa je vous explique en détail le hachage .

Vous pouvez utiliser le hachoir électrique mais il déchiquète la viande, le hachoir à manivelle est déjà plus correct car il échauffe moins la viande mais l'idéal c'est lou “coutel”( le couteau) actionné à “l'huile de coude”. C'est beaucoup de “trabalh” certes, mais le résultat est incomparable : les petits bouts sont fermes, nets ... Bref si vous avez du vrai cochon , il mérite cela : c'est le top

Donc vous mettez le tout dans une jatte et vous pesez . **Voir la (note 2)** pour l'assaisonnement avec les épices . assaisonnez selon votre cas

Vous pétrissez le tout à la main (pas de broyeur mécanique qui vous “escrabouille” tout et “tue” la viande en la “chauffant” .

Maintenant répartissez vos “bonaserbas” (note 4) partout selon vos goûts . On peut aller jusqu'à une proportion d'un tiers d'herbes par rapport à la chair à saucisse . Pour des “crépinettes” (la chair est logée dans de la crépine bien fermée et aplatie en galette de la taille des steaks hachés) à utiliser aussitôt, Anna mettait même moitié, moitié .

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

Re-touillez, bouleguez bien votre chair . Si vous avez bien travaillé l’ensemble à une teinte légèrement grise, un mélange entre le rose de la viande et le vert des herbes , dans tous les cas **une teinte bien uniforme**

Il ne vous reste plus qu’à “entonner” votre saucisse

Je vous l’ai expliqué sur la saucisse de Toulouse, optez pour le poussoir mécanique, Suivez les promotions des grands magasins ou voyez plutôt votre quincaillier si vous avez la chance d’en avoir encore un . Vous trouverez un petit poussoir mécanique tout à fait efficace pour un petit prix . c’est plus pratique et plus régulier . En plus on maîtrise mieux l’ “embossage”, le “tassage” de la chair

**DANS TOUS LES CAS (POUR LES POUSSOIRS SUR LES HACHOIRS)  
PENSEZ À ENLEVER LE COUTEAU AVANT DE REMONTER LA VIS SANS FIN !**



On enfile le boyau en serrant le morceau de boyau entre pouce et index, autour de l’entonnoir en “remontant” vers le gros bout

Lorsque le “budel” est bien tassé sur l’entonnoir retirez-le un tout petit peu et faites sortir un rien de chair qui va faire une “boule” au bout . Ainsi il n’y a plus d’air dans la machine

Fermez alors le bout du boyau soit en faisant un noeud sur lui-même, soit avec un morceau de ficelle juste à ras : **IL NE DOIT PAS Y AVOIR D AIR** dans votre saucisse .

A partir de ce moment en tournant la manivelle vous allez remplir le boyau qui s’enroule sur votre plan de travail

**ATTENTION NE TASSEZ SURTOUT PAS TROP**  
sinon votre saucisse éclatera à tous coups

Certes vous la trouverez un peu mollassonne votre “salcissat” mais vous allez trouver que c’était un bon “truc” lors de la cuisson : elle n’esclapatera” pas ... ou beaucoup moins . En effet le boyau va “rétrécir” à la chaleur alors que l’air et le jus emprisonnés vont au contraire “gonfler”.Et c’est pour ça que ça “esclapat” !

Vous pouvez faire des ronds ou des “morceaux-portions” fermés à chaque bout . C’est pas forcément plus sympathique sur la table mais plus aisé à stocher en paquets régulier sous vide au congélateur

Les “ronds” sont faciles à retourner sur le grill pourvu que vous mettiez quelques brochettes de bambou en croix pour tenir les spires à juste distance . En plus, comme le boyau ne peut se refermer derrière le traditionnel trou d’épingle, l’excédent de vapeur et de jus s’évacue et ça “esclapat” moins

Les règles dont nous venons de parler s’appliquent dans tous les cas : saucisse fraîche à cuire tout de suite à la braise ou à la poêle , saucisses confites sous la graisse ou saucisses destinées à être congelées

Si vous avez gardé un rien de “crépina” vous pouvez,comme avec la chair à “salcissa de Tolosa” faire des “cigares aux herbes” . Mais serrez peu comme les autres saucisses

**LA CUISSON?? exactement comme la Toulouse** . Mais voir (note 4) laissez lui le temps de “se faire” au moins une nuit au frais . Dans une poêle ou sur une plancha ça irait mais le gras ne s'évacue pas . Préférez un grill cannelé , un grill sur un barbecue bien sûr . A défaut , utilisez une grille posée sur un plat contenant de l'eau chaude sous le grill de votre four au maxi . C'est meilleur .Et moins “anti-régime” pour les “sans gras”

Faites comme sur les photos avec des brochettes de bambous qui vous permettront de retourner les ronds de saucisse ou sur le grill, les retourner avec votre “fourchette à pêcher” pour ne pas les percer . En effet c'est la pression qui s'échappe brusquement qui fait éclater le boyau ou la crépine fragilisés



### INVERSEMENT

Si vous tentez de faire sécher un peu de cette saucisse , le résultat ne sera bon ( même très bon) qu'à condition de saler fortement pour que ça puisse sécher

### ET LA, IL FAUT AU CONTRAIRE TASSER LA CHAIR AU MAXIMUM

C'est logique puisque que le boyau et la chair vont sécher ensemble . Même le boyau séchera en dernier puisque l'exsudat de la chair le tient plus humide au fur à mesure du séchage . Sinon il se formera des trous dans la chair et cela ne sera ni joli, ni de bon goût . Mais si le résultat est “moins toxique” pour les “sans gras” il est plus que fortement déconseillé aux “sans sel” car la concentration de ce dernier est maxima,

### NOTES TECHNIQUES:

**(note 1)** Il vous faut des morceaux bien entre-lardés quand même J'en suis désolée pour les “sans gras”mais même la “salciassa als bonaserbas” c'est pas régime !  
C'est parce que “sans gras” du tout, la saucisse n'est pas bonne :il faut du gras ... pour que le maigre soit bon .nah!

**(note 2)** Traditionnellement ici on prépare un mélange pour la saucisse de 15 grs sel pour 4 grs poivre par kilo de chair  
Pour les “sans sel” pour la saucisse fraîche, avec du “vrai” tessou, vous pouvez vous passer de sel d'autant que les herbes vont corser le goût . Juste du “piquant” de LVC sera parfait . **T.S.V.P -->**

Pour la saucisse sèche désolée il lui faut du sel sinon elle ne peut sécher . Vous ne pourrez réduire qu’au minimum de 12 grs de sel et 4 grs de piquant LVC par kilo de mélange .

**(note 3)** Le “budel” , le boyau si vous avez préparé vous même les boyaux de notre cher tessou, vous avez un produit naturel, parfait que vous pourrez manger sans aucun risque et avec un réel plaisir . voir la fiche de préparation éventuellement

Pour les boyaux que vous achetez : la veille faites les tremper dans plusieurs eaux tièdes que vous changerez afin de les dessaler . 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 que vous faites “filer” jusqu’au bout de boyau avant de l’enfiler sur l’entonnoir du poussoir : le liquide aidera au glissement .

**( note 4)** Les “bonserbas” . “KESAKO” ?? C’est les herbes aromatiques que vous aimez : Ail, échalote, oignons, ciboulette, estragon, menthe, persil, etc .. selon vos goûts + les “bonserbas” = les “verdures” . Et là, selon les régions, les villages, les “oustals” même, ça varie beaucoup .

En fonction des richesses du jardin et des recettes on peut trouver : les “verts” de poireau, vert de bettes, épinards voir oseille, des feuilles de betterave, de choux, de navets, etc ..

Ces “verdures” sont alors blanchies à la vapeur et soigneusement éssorées dans un torchon qu’on serre en le tournant au maximum .

J’ai trouvé une recette où on utilisait des plantes déjà sèches, réduites en copeaux . Dans tous les cas, on laisse cette saucisse se “réssuyer” avant de la cuisiner (voir de l’expédition sous-vide au congélateur) . On la pose sur un linge et sous une cloche de tissus au frais car il faut que les parfums se marient ensemble

## 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” pas de problème : on en a pas mis pour la saucisse fraîche ! Si vous faites de la “saucisse aux bonaserbas” regardez-là seulement c’est vraiment trop anti régime !!

Pour les “sans gras” , on ne peut pas dire que ce soit “régime” mais c’est “moins pire” que la saucisse de Toulouse puisse que vous aurez mathématiquement déjà au moins 1/3 de gras en moins ! Il vaudra mieux éviter cette préparation quand même ou alors vraiment un tout petit bout . Mais vous pouvez mettre une bonne couche de “bonaserbas” sur votre grillade puis vous la paniez finement . Dans le four, sous le grill et ça devient ... presque aussi tentant

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**