



CUISINAR LO TESSOU

VENTRÊCHE GRILLÉE EN CHOULÉE

Un délice divin avec de la ventrêche séchée (donc salée) ce sera quand même un chef-d'oeuvre dans sa simplicité

INGRÉDIENTS:

de la ventrêche (note 1)
du chou (note 2)
oignons et gousses d 'ail
Poudre de Perlimpimpin

un peu de « grass » de votre tessou
boullhon de LVC et/ou jus de pomme
poudre de fumage LVC
piquant LVC

MÉTHODE:

La « ventrêche »

Si votre charcutier ne l'a pas fait ou si vous utilisez une ventrêche à vous, coupez des tranches bien régulières pas trop épaisses (c'est pas du steak!!) ni trop fine (ce ne sont pas non plus des tranches de jambon!!)



Versez vos épices (poudre de fumage LVC + poudre de Perlimpimpin + piquant LVC) dans un « sac à épices » de LVC . Secouez le pour bien mélanger vos épices puis secouez-y vos morceaux de ventrêche qui vont s' « enfariner » de vos bons épices . Mettez le tout reposer au frais jusqu'au moment de leur cuisson

La « choulée »

Coupez votre chou en tranches pas trop fines (ce n'est pas de la choucroute!) du reste si votre chou est très gros vous devrez le couper en 4, voir en 6 et vous aurez des morceaux carrés : ce qui va très bien



Coupez (ou hachez) oignons et gousses d 'ail selon vos goûts, voir une petite échalote ou un blanc de poireau et faites les revenir dans un peu de « grass » de votre tessou pour que cela roussisse 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
Des numéros de secours ? le 06.18.42.92.03 OU 06.86.98.40.44 o ET bien sûr un mail à : la.vieille.chouette@wanadoo.fr

Lorsque les aromates commencent à bien dorer, ajoutez vos choux, brassez bien le tout avec votre cuillère de bois ou une spatule . Le chou va lui aussi commencer à dorer , arrosez d'un peu de « bouillon de LVC » et/ou jus de pomme (vrai, pur jus) qui vont aider à créer le « jus ».

Vous assaisonnez ***légèrement dans un premier temps***, de Poudre de Perlimpimpin et de piquant LVC, voir d'un peu de poudre d'herbes S.S de LVC . Il ne vous reste plus qu'à tester votre « choulée» avant de faire votre montage

**JE VOUS RAPPELLE LA RÈGLE ABSOLUE :
ON PEUT TOUJOURS EN AJOUTER
JAMAIS EN RETIRER**

Couvrez d'un couvercle étanche et laissez « gourgouler » (mijoter) à « pitchoun pitchoun foc »

Cuisson de la ventrèche

Puis faites chauffer votre grill de fonte à chaleur moyenne (ou préparez un barbecue ou une bonne braise dans la cheminée) .

Déposez vos tranches de ventrèche côte à côte. Faites cuire à feu pas trop violent : le porc doit cuire longtemps pour cuire à coeur

Montage

Vous vérifiez l'assaisonnement de votre choulée puis vous déposez vos tranches de ventrèche grillées dessus . Couvrez et laissez quelques instants « gourgouler » pour que les jus mélangent leurs parfums



Service

Servez, si possible dans des assiettes chaudes et accompagnez votre plat des « crostinis », des tranches de pain de campagne grillées et frottées d'ail dessus dessous

Accompagnement

Préparez un petit broc de sauce «**KIMONTONEZ LVC**» que vous trouverez sur la fiche «**DES SAUCES froides LVC**» . Vous mettez la sauce que vous mettez à disposition de vos convives

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Si vous vous servez de ventrèche séchée elle est salée . Donc faites tremper vos tranches de lard dans du lait que vous changez toutes les 3 heures . Séchez bien les tranches sur un linge (ou du papier chiffon) avant de les cuire

(note 2) Tous les choux à feuilles peuvent être utilisés sans problème . Bien sûr avec des choux noirs d'Italie ou des frisés ce sera plus fort qu'avec du jeune cabus ou du chou Pe-tsaï mais vous pourrez même utiliser pour cette recette de la salade romaine ! Ici j'ai utilisé du pe-tsaï car il contient moins de vitamine K donc moins « toxique » pour les « sans AVK »

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
Des numéros de secours ? le 06.18.42.92.03 OU 06.86.98.40.44 o ET bien sûr un mail à : la.vieille.chouette@wanadoo.fr

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 "maison" vérifiés

Pour les "sans sucre" le chou contient certes des glucides (6%) mais ce n'est quand même pas de la dynamite pour vous . Faites vos calculs en fonction de la quantité et des tolérances de votre régime

Pour les "sans gras" ? Bien sûr, oubliez la ventrèche (jusqu'à 50% de M.G!) . C'est bien moins goûteux mais moins dangereux, utiliser des tranches bien fines de filet qui est lui quasi sans gras . Pour la cuisson des légumes et condiments optez pour une cuisson à la vapeur Je sais cela sera bien moins moelleux, goûteux .Je sais «c'est pas pareil »mais

vous connaissez ma formule :

ON FÉ SA KOI KON PEU AVÉ SA KOI KON A