



## CUISINAR LOU TESSOU

### LES "RONHONS" (les rognons)

Il s'agit de morceaux peu connus dans la cuisine moderne mais qu'appréciaient nos grands mères qui pensaient à juste titre que les résultats mérités et excellents obtenus méritaient la peine à prendre pour la préparation. Mais comme ils sont petits vous ne régalez que deux, trois personnes peu gourmands . Voyez votre charcutier, il vous en trouvera sûrement de quoi régaler plus de convives !

#### INGRÉDIENTS:

rognons de cochon (note1)	oignons et gousses d'ail
patates douces	carottes
crème fleurette	farine (note 2)
un peu de "grass"	persillade LVC
"boulhon" LVC	et/ou vin de muscat rouge ou du Maury
Poudre de Perlimpimpin	piquant LVC
Facultatif : un verre à liqueur de sang ou quelques cuillère de boudin	

#### MÉTHODE:



Si votre rognon n'a pas été préparé par le charcutier vous allez vous "débrouiller" très bien . Suivez LVC

Vous posez vos rognons à plat sur une planche et vous les coupez par moitié en partant du côté round en le glissant vers le hile, (la sortie de l'urtère) .

Vous allez couper en deux le bassinnet (blanchâtre) et que vous devez enlever finement . Glissez un petit couteau sous les parties nerveuses du centre pour bien garder la chair rouge

Avant de le cuisiner, ébouillanter rapidement le rognon puis de l'égoutter. Le faire tremper dans de l'eau tiède vinaigrée afin d'enlever toute odeur .

Épluchez les carottes et faites les cuire à la vapeur De même avec les patates douces . Elles existent en plusieurs couleurs mais ici j'ai choisi des roses particulièrement parfumées et qui iront bien avec les carottes

Éventuellement vous pouvez les cuire au FAO qui respecte bien le goût des légumes

Vous pouvez d'ores et déjà réduire vos légumes en purée et "détendre", au goût, votre purée de plus ou moins de crème fleurette . Et vous gardez votre purée au chaud sous un film étirable après l'avoir pulvérisée d'un peu de lait pour qu'il ne se forme pas de "croûte" dessus .

Sinon vous mettez les deux légumes de côté au chaud et vous ne ferez la purée qu'au dernier moment

NB : Vous pouvez aussi choisir de faire deux purées différentes que vous servirez alors séparément avec vos rognons

Avant toute préparation, la membrane transparente qui entoure le rognon doit être retirée pour qu'il ne se rétracte pas à la cuisson . Rincer les à l'eau tiède et sécher les soigneusement sur du papier chiffon (ou un linge) avant d'attaquer la cuisson . Coupez-les en morceaux d'une valeur de 3 /4 bouchées

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

Faire revenir (bien sûr dans de la "sagine" (du "grass" de cochon), les oignons hachés . .Ajoutez "des" gousses d'ail . "Aqui" (ici) on aime l'ail et chacun sait que c'est bon ... pour ... tout . Vous pouvez laisser les gousses entières (d'aucuns adorent les trouver dans la sauce) ou les hacher au choix



Quand c'est presque doré ajoutez les morceaux de viande .Faites bien "revenir"et lorsque tout est "roussi", "singez" avec de la farine . Touyez bien pour enrober tous les morceaux . Sachez que la farine de châtaigne (ou de maïs) sera préférable à la farine de blé car cela parfamera davantage ... et ça marchera pour les "sans gluten"

Si vous n'êtes pas allergique (ou qu'il n'y a pas d'enfants) mouillez avec un verre ou deux de bon vin de muscat rouge ou autre Maury . On chauffe et dès que l'alcool du vin s'échappe on enflamme (avec votre allume-gaz long ça marche toujours) . Évidement c'est pas plus mal pour le goût !!

Sinon on utilise que du bouillon, lorsque l'ébullition a repris ajuster la longueur de votre jus avec suffisamment de "boulhon" de LVC. Assaisonnez de Poudre de Perlimpimpin et de piquant LVC . Ajoutez une ou deux cuillères de votre persillade LVC

Laissez mijoter "pitchoun pitchoun foc" (petit, petit feu) jusqu'au repas en touillant" de temps en temps pour que ça n'attache pas . Quelques minutes avant la fin de la cuisson, mélangez soit du sang frais soit votre boudin soigneusement mixé avec un peu de "boulhon" . Mélangez soigneusement dans votre sauce et tournez jusqu'au service pour avoir une sauce bien liée



SERVICE ? Servez brûlant entre deux grosses "quenelles" de purée si possible dans des assiettes chaudes pour que vous puissiez faire vos petits mélanges à vous entre purée et sauce

#### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Si vous ne parvenez pas à trouver des rognons de porc, prenez du rognon d'agneau mais ils ont un goût plus marqué. Vous pouvez aussi des rognons de veau mais faites les préparer par le tripier car c'est plus difficile .

(note 2) Si vous le pouvez optez pour de la farine de châtaigne , à défaut de maïs plutôt que de la farine ordinaire : ça donne plus de goût et de caractère à votre plat

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

Dans le cas on vous n’auriez que du coeur d’agneau, optez pour de la semoule de couscous que vous pulvériser au plus fin dans un de vos “moulins de LVC”, pour le veau un peu de votre farine de lentilles LVC jouera le même rôle

## 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 et des farines “autorisées”

Pour les “sans sucre” choisissez une autre garniture que vos purées mais la recette en elle-même n’est pas dangereuse pour vous .Vous pouvez parfaitement “oublier” les farines : la sauce sera plus”longue, moins moelleuse évidemment mais elle sera ainsi sans danger pour vous !

Pour les “sans gras”. Certes il est préférable de faire revenir les ingrédients dans un peu de corps gras pour un meilleur goût. Toutefois vous pouvez faire sauter viandes et aromates dans une sauteuse où vous venez de faire caraméliser du sucre en poudre. Faites très très vite sur feu vif pour que “ça” dore partout . Arrosez de vin que vous avez déjà fait chauffer et que vous enflammez en versant sur les ingrédients . Dès l’arrêt des flammes ; arrosez de “boulhon” LVC . Faites mijoter comme la recette de base

Pour la purée, utilisez du lait écrémé

Je sais c’est pas pareil mais c’est quand même pas mal du tout

Et puis vous connaissez ma formule :  
**ON FÉ SA KOI KON PEU AVÉ SA KOI KON A**