



## LES OSEILLES

Plusieurs espèces sont cultivées, notamment *Rumex acetosa*, l'oseille commune ou grande oseille et *Rumex patientia*, l'oseille-épinard ou "patience" des moines.

Ce sont des herbacées de la famille des Polygonacées, poussant à l'état sauvage dans nos champs et nos friches . La forme sauvage est parfaitement comestible mais généralement elle n'est tendre qu'au printemps ( problème d'arrosage du ciel ! ) .



En utilisant l'une ou l'autre, faites bien attention à enlever toutes les fibres en tirant les tiges très courtes de la feuille vers la pointe ... sinon vous ne feriez pas de la cuisine mais vous pourriez toujours tricoter les chaussettes !!!.

L'oseille est utilisée en cuisine pour sa saveur acidulée.

Attention , comme les épinards elle ne se conserve pas dès lors qu'elle est cuite , en revanche fraîche cueillies et mises aussitôt dans un sac de plastique dans une glacière à la LVC , vous les garderez 2 ou 3 jours .

## FOIE DE VEAU A L OSEILLE "TAGLIATELLES" DE PANAIS

### Ingrédients :

un gros bouquet d'oseille  
épaisses tranches de foie de veau ( ou d'agneau)  
corps gras de votre choix  
vin doux corsé au choix

des panais ou des patates douces (note 1)  
poudre de Perlimpimpin  
farine de maïs ou de châtaignes (note 3)  
spéculoos ou pain d'épice sec (facultatif)

### Méthode:

Préparez des "tagliatelles" de panais ou de patates en les coupant en lanières avec votre épluche-légumes (note 1) Bien sûr si vous avez une mandoline ( ... et que vous savez très bien vous en servir pour ne pas risquer d'y laisser un doigt ! ) vous aurez une régularité de coupe parfaite . Conservez vos "tagliatelles" au frais, à l'abri de l'air pour qu'elles ne noircissent pas .

Mettez-les dans une cocotte ( ou un sac plastique noué comme vous savez le faire ) au four à ondes avec quelques gouttes d'eau pour les faire cuire "al dente", (note 1) juste attendrir le légume mais *ne pas trop le cuire* : il ne doit pas s'écraser . A faire cuire au dernier moment pour les porter bien chaudes sur la table en accompagnement du plat

Dans le corps gras chaud, mettre l'ensemble du bouquet d'oseille bien rincé ( voir fiche préparation des salades ) , "déqueuté" et coupé en gros bouts . Couvrir et laisser fondre en tournant de temps en temps . Assaisonnez à la poudre de Perlimpimpin . Réservez au chaud à tout petit feu .( note 2 )

Coupez le foie en gros cubes .

Dans un sac plastique mélanger les épices et la farine choisie . Vous pouvez aussi ajouter éventuellement quelques spéculoos ou du pain d'épices sec écrasés en chapelure *fine* ) . Bien secouer pour avoir un mélange homogène .

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

"Farinez" vos morceaux de foie et saisissez-les dans du beurre clarifié ( ou votre corps gras à vous ) . Attention le coeur du morceau ne doit pas être "gris", trop cuit . Au contraire il doit rester "rosé" car sinon il sera sec et pas très bon . Tenez le au chaud bien égoutté de son gras en posant une feuille de film et un torchon plié dessus ( ou un couvercles en silicone si vous en avez un ) le temps de finir la garniture;



Égouttez soigneusement le gras excessif et "déglacer" la poêle au vin doux, Archangelis de Gaillac (si vous le trouvez ), mais Madère ou au Maury feront très bien l'affaire . Ajoutez votre oseille *sans son jus* .

Laissez mijoter jus et oseille quelques instants . Ajoutez votre foie et portez juste à ébullition Servez dans des assiettes très chaudes (note 3 )

Accompagnez de vos lasagnes de légumes dans une petite coupelle car ainsi chacun sera libre de déguster foie et légumes ensemble car il y a une "complémentarité" , une "complicité réelle" de deux . Inversement si vos convives le souhaitent ils pourront les déguster séparément . Dans ce cas proposez un peu de beurre fondu mêlé d'un jus de citron avec les panais

Vous pouvez ajouter une petite salade de doucette avec une petite julienne des légumes crus . Votre plat sera aussi joli et appétissant qu'il sera agréable au palais

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Lors de la fabrication "à la main" de vos "tagliatelles" vous observerez que parfois le coeur est plus "filandreux" ou dur . Dans ce cas "triez" les tagliatelles" pour deux cuissons . Seule la cuisson des "tagliatelles" est délicate . Attention car la cuisson des légumes sera très rapide, même pour les plus dures ! Surveillez bien pour avoir des consistances "nettes" :

(note 2) vous pouvez vous servir d'un de vos petits bocaux ( voir plus haut !

(note 3 ) pour servir dans une assiette chaude vous n'avez pas de chauffe-assiettes ??? pas de problème la mettre quelques secondes au four à ondes avec quelques gouttes d'eau puis la sécher soigneusement )

### NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " puisqu'il y en a pas dans votre poudre de Perlimpimpin . Mais Attention pour les spéculoos et le pain d'épices n'utilisez que des "vieille chouette sans sel" !!

Pour les "sans gluten" ? même observation si vous utilisez un "farinage sans gluten" .Pensez aussi aux farines de riz , de châtaignes et de maïs etc ... qui donneront un parfum différent au foie qui sera très goûteux . Mais attention pour les spéculoos et le pain d'épices n'utilisez que des "faits maison "sans gluten" !!

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

Pour les "sans gras" faites bien attention à bien “essorer” les gras de cuisson moyennant quoi ce sera un plat parfaitement raisonnable pour vous . Dans le cas d’un service séparé des tagliatelles de légumes faire une sauce avec juste du yaourt fouetté avec de la persillade .

Attention si vous êtes au régime “sans sucre” préférez les salsifis comme légumes . Les salsifis contiennent peu de sucre mais surtout de l’inuline donc sans danger pour votre taux d’insuline. Vous pouvez aussi utiliser des “tagliatelles” de courgettes également . Attention la cuisson des légumes sera plus rapide pour la courgette que pour le salsifis . Faites les cuire séparés : on les réunira au dernier moment afin de préserver leur bonne “présentation” certes, mais surtout leur textures différentes aussi  
Pour “déglacer” vous oubliez le vin doux et prenez un décoction “vieille chouette” à base tilleul, de mélisse et de lippia .

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**