



BASE CUISINE : les “HACHOUX”

Les “Hachoux”, un ‘truc’ de LVC qui vous permettra d’ avoir toujours sous la main dans votre cher “coffre à trésor” , votre congélateur des pour les “ZOKAZOU.

Et vous ne regretterez pas la peine prise pour les préparer .

Pour le puristes du “tartare-boucher” que les choses soient claires ça ne sera jamais de la viande fraîche crue , je sais mais inversement ce n’est pas un mauvais système pour une grande faim en plein week-end ou un soir où vous avez oublié l’heure !!

INGRÉDIENTS:

de la bonne viande.(note1)

persil, ciboulette, herbes du jardin(note 3)

Poudre de Perlimpimpin

de l’oignon, de l’échalote et de l’ail.(note 2)

les épices de votre choix .(note 4)

piquant LVC

MÉTHODE:

C’est le découpage en petits cubes bien fins de la viande (note 1) qui va tout faire . Avec un grand couteau bien affûté sur une planche qui est au niveau de votre ventre pour que vous puissiez bien le “balancer” d’avant en arrière cela devrait pouvoir se faire relativement bien

Toutefois si un camion vous a démantibulé l’épaule (ou que vous soyez rentré(e) tout(e) moulu(e) du foot), optez pour une solution douce : le hachoir manuel : il est moins violent avec la viande , voir le hachoir électrique (par impulsions successives en “boulégrant” un peu les morceaux entre les coups, vous allez y arriver .

IMPÉRATIF Surtout évitez si vous le pouvez la “charpie” !

Hachez de même finement (mais pas de la bouillie !!!) voir (note 2)

l’oignon (si vous en avez du rouge de Toulouse ou du rose des Cévennes: c’est superbe... et en saison des “cebets” c’est le mieux

pour l’échalote bien sûr la cuisse de nymphe à la mode fera l’affaire mais si vous en trouvez et que vous affrontez l’épluchage difficile, j’en conviens, vous y trouverez récompense de votre effort

quant à l’ail vous connaissez déjà mes idées : j’ai ma religion culinaire : ail blanc de Beaumont ou rose de Lautrec . En saison bien sûr de l’ “ailhet” c’est évident ; Hors saison le vrai de Provence est très bon aussi

Passez aux herbes : la fantaisie? c’est la votre , optez pour les herbes que vous aimez en mélange mais rappelez-vous la règle : des mélanges oui mais pas un brouet pour les vaches . Rappelez-vous que certaines plantes se détestent exemple aneth et estragon ou romarin et tagète .

Goûtez de grâce (voir fiche “**culhier a testar**”). Essayez avant d’en rajouter : vous ne pouvez plus en retirer du mélange global

Personnellement j’aime bien : persil “dominant” avec des feuilles de thym citron, très peu de pétales de tagète (voir séchés en hiver) ou de menthe aux ours , de la moutarde fraîche (de la roquette ou quelques feuilles de chrysanthème japonais en saison).. Ne hachez pas trop fin car sous la langue on aimera retrouver un petit goût variant un peu d’une bouchée à l’autre

Pour les épices :(note 4)

Le choix dépend évidemment des herbes utilisées : c’est là que le cuisinier est le “coq”, le “chef” . Le mieux est de goûter le mélange herbes + épices . Ainsi vous pourrez rajuster l’assaisonnement selon vos goûts (ou ceux bien connus de vous de vos commensaux!)

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

Vous pouvez essayer cannelle , noix muscade avec baies roses , poivre de Setchan laurier et graines de vanille pour une note chaude

avec pousses de bambou fraîches (ou coeurs d’endives), menthes, orties ou/et roquettes justes cueillies + une pointe d’oxalis en saison (ou d’oseille) vous aurez une note très fraîche

avec des châtaignes écrasées, de la cannelle, de la pulpe de tomates bien mures (et quelques cerises écrasées ou de votre coulis de cerises) vous aurez une version douce, très hivernale et “coin du feu”

MAINTENANT PASSONS AU “MONTAGE”

Sortez votre la fiche de LVC “culhier a testar” et bien sûr l’outil pour vous en servir ! Mélangez d’abord aromates, herbes et épices et testez pour vous assurez de l’harmonie .

Puis commencez par mélanger un peu de votre mélange aromatique dans la viande . Si vous n’arrivez pas à goûter la viande crue utilisez votre “culhier a testar” . Vous verrez ça marche très bien et ainsi vous savez où vous allez !

Si le mélange vous semble trop “fade” vous allez pouvoir en rajouter jusqu’à la satisfaction de votre palais



Quand vous êtes satisfait(e) du résultat; préparez des boulettes dans vos mains correspondant à une bonne poignée (de femme) ou une petite louche .

Serrez très fort et modelez-les bien rondes . Ensuite vous les aplatirez bien régulièrement dans vos mains : la “galette” va correspondre à la paume de la main d’une femme et de l’épaisseur d’un bon doigt

Rangez vos “hachoux” sur un plateau métallique bien à plat . Emballez l’ensemble soigneusement pour qu’il n’y ait pas de prises d’air le temps de faire durcir au congélateur vos “hachoux”

Dès qu’ils sont durs, mettez-les “sous-vide” pour une conservation plus ou moins “longue durée” .Je vous conseille de faire des paquets par paires car cela vous sera plus facile pour les recettes futures de LVC . Vous les sortirez au moment de les utiliser et pourrez les cuisiner tout congelés .

NOTES TECHNIQUES:

N B : Vous trouverez des aides en “copiant-collant” dans votre “recherche” du site les noms des fiches en rose qui vous seront utiles

“culhier a testar” , **SUCRE**et **SEL PARFUMES LVC**” et “**huile hibou colere et potion diable**”:

(note 1) Que vous optiez pour le boeuf traditionnel ou pour du veau (excellent) voir de la volaille(dinde par exemple qui y gagne beaucoup) ça pourra parfaitement fonctionner . Je vous ajouterais que j’ai testé un “mélange” et ça marche aussi très bien

(note 2) Choisissez bien sûr les bulbes que vous préférez . L’essentiel est qu’ils soient de bonne qualité gustative et que vous les coupiez bien bien finement

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

(note 3) Si vous avez la chance d’avoir un “coin herbes fines” au potager ou dans le bac de votre terrasse usez et re-usez de ces herbes là : fraîches cueillies elles dégagent tous leurs arômes sans être obligé de mettre le même poids herbes que de viandes pour que ça ait du goût ! En une heure une plante perd 30 à 50 % des essences aromatiques qui s’évaporent !

(note 4) Choisissez les épices que vous aimez . Comme vous avez fait vous même votre poudre de Perlimpimpin et votre piquant LV C ils peuvent parfaitement suffire .

Pensez néanmoins aux baies roses , au poivre vert, aux graines d’anis, au curry etc ... et pensez aux fiches de LVC : “**SUCRE et SEL PARFUMES LVC**” et “**huile hibou colere et potion diable**”: que vous trouverez en les “copiant-collant” dans le “recherche” du site, les noms des fiches en rose

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 pour le reste T.V.B

Pour les “sans sucre” Il y a des traces d’hydrates de carbone dans les plantes mais c’est négligeable . Profitez de cette recettes avec vos commensaux ...

Pour les “sans gras” vous pouvez opter pour les viandes les plus maigres (dinde, poulet, veau) . Certes ce ne sera pas les meilleures et ça ne sera pas moelleux mais après tout cela aura un avantage : vous pourrez manger “comme tout le monde” !nah!

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

N B : Vous avez deux solutions :

Sortir les “hachoux” une bonne heure avant consommation à température de la pièce (voir la recette du “hachoux tartare”)

les sortir en avance et les préparer en :

“**hachoux carott creme de moutarde**” ou “**hachoux oeufs PDT sauvages**”, recettes que vous trouverez en les “copiant-collant” dans le “recherche” du site, tels que sont les noms des fiches en rose