



## CUISINAR LO TESSOU

### RÔTI DE PORC EN GELÉE

Vous pouvez faire cette recette avec des morceaux différents, le filet est le plus facile à découper et à servir, mais il est un peu "sec" voyez donc la (note 1)

#### INGRÉDIENTS:

un beau morceau de Tessou(note1)  
légumes du pot (note 2)  
"un pitchoun do grass"-(note 3)  
couennes de votre "Tessou"  
Poudre de Perlimpimpin (note 4)

oignons + échalotes +gousses d'ail  
ou du "boulhon" de LVC(note 2)  
du bon vin blanc  
poudre d'herbes fines de LVC  
piquant LVC

#### MÉTHODE:

Arrangez au maximum votre morceau de tessou pour qu'il ait une jolie forme régulière en cuisant tout à l'heure . Ficelez-le soigneusement pour qu'il garde sa forme en cuisant

Dans un "sac à épices de LVC préparez un mélange de Poudre de Perlimpimpin (note 4) + piquant LVC + poudre d'herbes fines de LVC .

NB Si vous l'aimez vous pouvez ajouter un peu de votre poudre de sauge : la sauge est "digestive" pour les corps gras . Secouez bien le mélange

Mettez votre viande dans le sac et secouez bien le tout pour bien épicer partout. mettre le tout de côté sous un film plastique au frais . Et laissez au frais . Vous pouvez le faire d'avance et secouer le tout de temps en temps

Épluchez légumes et aromates et les plonger dans le liquide bouillant du pot au feu pour les faire cuire : le but est essentiellement d'obtenir un bouillon corsé . Vous garderez les légumes cuits pour plus tard  
Sinon faites réchauffer votre "boulhon de LVC"

et dans les deux cas, laissez réduire longtemps votre bouillon en y ajoutant les couennes : les arômes vont se concentrer et cela va épaissir . Lorsque vous allez vous en servir vous filtrerez le jus pour qu'il soit parfaitement clair

NB Rassurez-vous vous ne jetterez pas les couennes ni l'excédent de jus surtout ! \*\*\*

Dans une cocotte mettez dorer "un pitchoun do grass" dans lequel vous allez rissoler de partout votre viande . Lorsqu'elle est bien dorée, vous déglacez avec un ou deux verres (selon la taille) d'un excellent vin doux ou autre Rivesaltes, Maury, Porto ou Xeres selon vos goûts . Flambez dès que l'alcool s'évapore . Lorsque l'ébullition est reprise, verser un peu de votre jus filtré



Préchauffez le four à 180 ° puis baissez à 160/ 170°

T.S.V. P -->

Mettez la viande dans un terrine à couvercle . Puis remplissez la de jus de cuisson à couvert. Lutez le couvercle de la terrine avec un peu de pâte à pain (ou emmitoufflez-là dans plusieurs couche d'alu) et mettez le tout cuire dans un four doux (entre une heure et demie et deux heures selon la taille du rôti)

Enfournez le tout et au bout d'un moment baissez la température du four à 160 /170° ; Vous vérifiez la cuisson avec une aiguille (fiche LVC "chapeau l epingle") . si il sort du jus rose : c'est pas cuit .

Laissez la viande se "détendre" dans le four éteint . Enlever si possible vos ficelles : Ce sera plus facile de découper sur la table devant vos convives .



Lorsque c'est refroidi, avant de mettre au frigo puis de servir il y a lieu d'enlever l'excédent de gras qui va remonter sur le dessus du jus (ç'est très coloré par les épices mais ce ne serait pas bon pour la santé) . Si vous trouvez le niveau trop bas (ou que vous voulez plus de gelée) récupérez un peu de votre restant de jus \*\*\* en enlevant bien sur le surplus de gras . Faites-le réchauffer hachez légèrement votre gelée sur le côté du rôti et versez le jus bouillant . Tapotez la terrine sur un linge plié sur le plan de travail : ça va faire rentrer la gelée dans les interstices et le rôti sera

#### SERVICE :

Le rôti en gelée est un plat remarquable par son goût et ... surtout quel plaisir de pouvoir le préparer à l'avance pour régaler toute une tablée d'amis

Servi ainsi, le rôti aimera toutes les garnitures des chips, des salades de légumes, de riz safrané, du boulgour bien aromatisé d'herbes, et une saladette au cresson, aux pissenlits ou garnie de pimprenelle au printemps . N'oubliez pas quelques galettes ou croustades et bien sûr un panier de vos sauces LVC et vos "cornichons LVC"

ET Vous ferez tout un buffet avec ce porc en gelée au centre de la table

#### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) le filet (le plus sec le moins gras donc (presque) compatible avec le régime des "sans gras") mais optez plutôt pour de l'épaule ou de la pointe par exemple, moins chers et moins connus mais qui sont plus goûteux . Toutefois, pour une belle présentation, prévoyez de désosser les morceaux (mais il y a des bouchers très sympas qui vous feront cela très bien.). Mais si vous êtes en famille et que le découpage ne vous rebute pas laissez les os : c'est le long de l'os que la viande est la meilleure.

(note 2) 1/ Les légumes usuels (carottes, céleri, navets, poireaux, raves) nécessaires pour faire un bon bouillon de légumes auquel il y aura lieu de joindre un bouquet garni (voir fiche) Lorsque vos légumes sont justes cuits , sortez-les ils vous serviront plus tard .

2/ Sinon mettez réchauffer votre "boullon de LVC"

et dans les deux cas laissez réduire votre bouillon :: les arômes vont se concentrer

(note 3) "Lo grass" bien sur de la sagine" , du gras fondu de votre tessou, du vrai saindoux . Et si vous venez de "fondre", de faire le "confit", utilisez donc un peu des délicieux "fritons" du fond du cuveau!

(note 4) Poudre de Perlimpimpin : je vous conseille de forcer un peu sur la cannelle ou le macis ... Et puis le porc aime beaucoup la sauge

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” on en n’a pas mis!

Pour les “sans gluten” marche avec vos épices “maison” vérifiés

Pour les “sans sucre” pas de problème particulier

Pour les sans gras ? Si vous prenez du filet qui n’est pas gras (environ 5 % de M.G) . Les couennes contiennent presque que du collagène donc c’est presque régime alors profitez-en mais peut-être faut-il être quand même raisonnable ... même si c’est bon

Et puis vous connaissez ma formule :

**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**