



LES SAUCISSES CONFITES

Cassole de "SALSSISAT CONFIT" en compotée de légumes

Un plaisir d'hiver à déguster au coin du feu un jour où vous avez sorti de la saucisse confite d'un "grassaire" où elle dormait depuis la "tue-cochon" et vous allez voir combien vous ne regretterez pas tout le "trababl"(travail) qu'il avait fallu faire pour fabriquer ces merveilles

INGRÉDIENTS:

salssiccats (note 1)
Poudre de Perlimpimpin
votre chapelure "maison"

les légumes du bouillon(note 2)
piquant de LVC
"râpé" de fromage vieux (note 3)

MÉTHODE

Préparez une "compotée" avec vos légumes réchauffés dans la "bulhon" . Écrasez -les au goût :

- soit à la fourchette (côté "rustique", "à l'ancienne", "retro", donc mode!)
- soit au moulin à légumes de "Mamy" : c'est lisse et fin
- soit un coup de "girafe" mais que si vos légumes sont jeunes et pas chanvreux sinon votre mixer fera des mini-aiguilles avec les fibres pas sympas du tout .

Assaisonnez avec Poudre de Perlimpimpin et piquant de LVC et versez votre purée bien chaude dans un plat de terre cuite

Pendant ce temps sortez votre "salssissat" du pot graissier et posez-là sur une grille pour qu'elle s'égoutte" bien de son excès de gras . Vous pouvez la faire "griller" ainsi sous le grill du four, ou la poêler pour la griller et surtout en enlever l'excédent de gras . Vous pouvez même essuyer vos saucisses dans du papier-chiffon



Pour que la saucisse reste moelleuse, enfouissez-là dans la compotée de légumes . Poudrez la superficie d'un mélange de votre chapelure "maison" + du "râpé" "de fromage vieux" . Enfournez à four chaud quelques minutes et servez brûlant

T.S.V. P -->

NB Si vous aimez la saucisse très grillée vous la déposer sur le dessus de la purée de légumes, sur la chapelure avant d’enfourner

NB : Sur la photo avec cassole individuelle et saucisse confite enfouie . ATTENTION pour le service!e car la cassole de terre cuite reste brûlante très longtemps . Donc prévenez vos convives et posez les cassolettes sur des plaques de bois car sinon vous risquez de devoir appeler les pompiers

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) .Divin avec de la saucisse confite sous la graisse mais à défaut vous pourrez utiliser de la saucisse cuite dans du saindoux la veille, puis réchauffée dans son jus . Utilisez aussi la méthode avec un reste de saucisse mais la réchauffer dans la purée à petit feu pour lui redonner un peu de “souplesse”

(note 2) Si vous avez des légumes de pot au feu ou de poule au pot ce sera encore meilleur puisqu’ils seront déjà parfumés mais il est surtout essentiel qu’il y ai une grande variété de légumes pour un parfum optimum

(note 3) Le mieux est évidemment un vieux fromage très goûteux (vieux Salers, un vieux chèvre bien sec, une tome de brebis qui ressemble aux pierres du Causse) ...mais c’est très salé donc interdit aux “sans sel”, pour eux voir la note diététique

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans gras” bien sûr la saucisse ne saurait être confite bien sûr !! mais essayez des “mini-bérets” de LVC .et du fromage 0 % de MG râpé ... et le reste passe ... bien !

Pour les “sans gluten” pas de problème y en a pas avec vos épices à vous!

Pour les “sans sucre” il suffit d’utiliser des légumes avec un faible indice glycémique et tout ira bien

Pour les “sans sel” : y ‘en a pas avec nos “salssissats”à vous, les boulhons LVC mais pour le fromage vieux ...Difficile : seul marche le Comté “sans sel” de la fruitière du Lison !

Sinon, prévoyez une “parade”. Enfoncez votre saucisse à vous dans la compotée de légumes. Aplatissez bien le tout puis versez une fine couche de “fromagée berrichonne”(voir fiche) le moins liquide possible et saupoudrez de votre chapelure “ sans sel” à vous Je sais c’est pas pareil mais

vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A