

La “vieille chouette” va vous faire découvrir aujourd’hui une recette du sud-ouest avec différentes variantes? pas “à la mode” du tout? mais avec un goût de “revenézidon” qui ne devrait pas vous déplaire

D’abord sachez que si vous avez droit au sel, il existe dans le commerce des “andouillettes de canard” ... un brin différentes mais “comestibles” auxquelles les recettes qui suivent peuvent donner ce petit plus qui fera la différence . Mais si l’andouillette “de” canard : ça n’existe pas l’”andouille au canard” ça existe !

Mais pour en faire de la vraie il vous faut tuer le “tessou” (= cochon) , lou “vedel”(ventrou ou tripas de vedel = des tripes de veau) et las “aucas o las guits” (= les oies ou les canards) le même jour ! Et chez nous la “fête du tessou” c’est la “fête du tessou” et pas celle des “guits” o du “vedel” mais comme la voisine a “fait les oies” ou que l’autre ferme “fait lou vedel” .. on peut mettre réunir ces bonnes choses .. ou ... les théâtraliser dans le congélateur pour plus tard

LES “ANDOUILLETTES DE LA VIEILLE CHOUETTE”

En effet il vous faudra :

trouver les “viandes “ suivantes :

de la viande de canard (note 1))

les 3 tripes blanchies de veau (note 3)

des boyaux de cochon bien propres (note 4)

de la viande maigre de cochon (note 2)

quelques couennes très cuites

Donc pas évident à première vue mais toutefois sachez que vous pourrez trouver les différents ingrédients “de base” chez un vrai boucher-charcutier ... si vous commandez tout à l’avance .

Autres ingrédients :

gousses d’ail

échalotes et oignons

persil haché gros

thym effeuillé

estragon en branche

baies de genièvre

poivre vert et rose

poudre de Perlumpinpin

graines d’anis étoilé

Vous avez tout ? alors on y va !!!

méthode

Griller vivement le porc qui ne doit plus être rose . Vous pouvez également cuire les aiguillettes de canard . Mais vous pourrez aussi les utiliser crues mais dans le cas coupez les en dès pour qu’elles ne risquent pas de s’enrouler tout au même endroit quand vous les mettez dans le boyau .

Hachez très grossièrement tripes très cuites et viandes . Mélangez soigneusement avec tous les assaisonnements . (vous pouvez goûter pour avoir une idée puisque les viandes sont cuites)

Là trois versions : voir la note (4)

vous “entonnez” dans les boyaux

Vous avez déjà usée votre patience ? Faites des crépinettes !

vous voulez répartir le plaisir dans le temps ??? en bocaux !

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Pour “la viande à fritons” , sachez que se sont les chutes de découpage des canards ou des oies grasses qu’on trouve le long des os en faisant le confit ... en somme des morceaux “ non nobles” , ceux qui tombent au fond du cuveau quand on “fond” dans la graisse pour faire les “confits” . Introuvables dans le commerce ... certes

Mais rien ne vous interdit d’utiliser un “magret sans peau” coupé en tranches ou des “aiguillettes” de canard

(note 2) De la viande maigre de cochon : mais ne prenez quand même pas du filet c'est une viande trop sèche et de moindre intérêt (sauf pour les "sans gras" bien sûr) de la "ventrèche" pas grasse ou de la "coppa" (de l'échine) entrelardée à point

(note 3) Quand aux tripes (panse, caillette et bonnet) choisissez les "blanchies" cela vous permettra de vérifier qu'elles sont bien nettes et pour nos amis "sans sel" vous les referez bouillir avec 2 bouillons "vieille chouette" sans sel ... et comme le tripe en elle-même ne prend pas le sel ... tout va bien! De plus elles seront plus tendres et plus faciles à couper

(note 4) Trois méthodes:

Si vous avez une machine pour "entonner" la saucisse vous allez faire des "andouillettes" traditionnelles dans leur boyau . Attention à ne pas trop les remplir car ils éclateraient à la cuisson . Plongez les 3/4 d'heure à une heure dans du bouillon vieille chouette frémissant (80 à 90% ça sera parfait). Égouttez sur un linge et laisser refroidir mais sinon il y a encore des solutions :

Mettre votre "farce" dans des morceaux de "crêpines" ou "toilettes" de porc (attention viandes plus cuites) . Pensez à aplatis vos "crépinette" pour en assurer la cuisson régulière et faire des genre de "crépinettes" très sympathiques que vous ferez griller avant de les cuisiner : elles perdront ainsi une bonne partie de leur graisse si vous les percez d'une aiguille un peu de partout au fur et à mesure de la cuisson . De même sur une grille dans votre four elles "s'égoutteront très bien.

Bien tasser votre mélange dans des bocaux type "familia wiss" à col large, ajouter une feuille de laurier dessus , fermer, stérilisez 3 heures et distillez vos bocaux toute l'année car cette "andouille" là n'est pas si ... "andouille" que ça :

froide ? elle se mariera superbement avec une salade de pissenlit et de chénopodes , quelques tomates et chaude coupées en grosses tranches avec une garniture de sauce à la crème et des patates douces ou avec une sauce à l'oseille et aux abricots secs sur un riz blanc ...vous ne regretterez pas votre peine !

NOTES DIETETIQUES /

Si vous avez suivi la recette, "sans sel", "sans sucre" "sans gluten" ?? TOUT VA BIEN

Pour les "sans gras" à condition de prendre du porc bien maigre et de bien dégraisser le canard comme je vous l'ai indiqué c'est pas trop mal car la couenne (peau) et les tripes ne sont pas grasses ! Donc c'est un petit plaisir goûteux et ... presque raisonnable

et puis

ON FE CE KOI KON PEU AVE CE KOI KON A

Vos andouillettes sont finies comment les déguster ???

ANDOUILLETTES DE CANARD A LA CREME "vieille chouette"

Ingrédients

Nos "andouillettes" (ou "crépinettes")
de la moutarde "sans sel" maison
curcuma en poudre
des fenouil cuits à la vapeur

de la crème fraîche fleurette (note 1)
poudre de Perlimpinpin
curry en poudre
persil haché

Mettre dans la poêle antiadhésive vos "bêtises" (éventuellement coupées en grosses tranches) à doré doucement après les avoir percées avec une aiguille pour "sortir" l'excès de gras .

Pendant ce temps, mélangez crème fraîche, moutarde et épices : goûtez pour vous assurer des bonnes proportions de votre mélange

Entourez de morceaux de fenouil cuits à la vapeur que vous laissez doré un peu . Jetez le gras en excès .



Quand tout est doré et “égoutté”, nappez de sauce et remontez la température MAIS NE SURTOUT PAS FAIRE BOUILLIR car la sauce tournerait !

Servir brûlant (éventuellement dans une croûte de vol-au vent) ou même sur des petits toasts de pain rustique grillé (si possible devant la flamme d'un feu de bois ... vous verrez c'est remarquable)

Autre solution ??

valable aussi bien pour les “andouillettes”, les “crépinettes” ou la terrine stérilisée dans laquelle vous avez coupé des tranches .

Dans des petits plats en terre (ceux pour les crèmes catalanes) mettez des tranches d'andouille, entourez-les de morceaux de fenouil cuits puis nappez avec votre sauce . un voile de bonne chapelure et vous faites gratiner sous le grill du four Servez brûlant

Dans tous les cas accompagnez de cidre bien frais (ou de jus de pommes frais centrifugé pour les “sans alcool” ça marche aussi)

Dans tous les cas saupoudrez de persil haché lors du service

NOTES TECHNIQUES

Tellement simple qu'il n'y a rien à ajouter : il ne vous reste plus qu'à choisir votre version à vous !

NOTES DIETETIQUES

“sans gluten” pas de problèmes et pour les “sans sel” avec les produits choisis et dans le cas des croûtons avec du pain sans sel c'est bon

“sans sucre” le fenouil vous est permis profitez-en mais oubliez les croûtons !

pour les “sans gras” nous l'avons déjà vu, si l'andouillette elle-même a été faite avec le moins de gras possible en remplaçant la crème par un mélange fromage frais en faisselle bien égoutté fouetté avec la moutarde maison, les épices ... et si nécessaire rallonger la sauce avec un peu de lait écrémé . Goûtez et vous pouvez si nécessaire ajouter une larme de miel qui “cassera” l'acidité du fromage . Bon je sais c'est pas pareil mais:

ON FE CE KOI KON PEU AVE CE KOI KON A

TARTE AUX ANDOUILLETTES

Ingrédients

Nos “andouillettes” (ou “crépinettes”)
de la moutarde “sans sel” maison
de la persillade
des cèpes ou des plutées couleur de cerf
une pâte feuilletée ou à foncer

de la crème fraîche fleurette (note 1)
poudre de Perlimpinpin
des scorsonères ou des panais (ou les deux)
des oeufs

Préchauffez votre four pour qu'il soit bien chaud lorsque vous enfournerez . Garnir votre tôle de pâte .

Mettre dans la poêle antiadhésive vos “bébêtes” (éventuellement coupées en grosses tranches) à dorer doucement après les avoir percées avec une aiguille pour “sortir” l'excès éventuel de gras . Égouttez soigneusement et les ranger dans votre fond de tarte

Pendant ce temps, faites légèrement “roussir” dans des poêles séparées (ou les uns après les autres panais, scorsonères et champignons) Bien égoutter et ranger autour des morceaux d'andouille sur la pâte

Mélangez crème fraîche, moutarde,oeufs et épices : goûtez pour vous assurer des bonnes proportions de votre mélange

Nappez alors de votre “migaine” . Vous pouvez parsemer de fromage râpé mais ce n'est pas indispensable surtout si vos garnitures sont bien couvertes ; Enfournez

Quand le dessus commence à doré , baissez le four pour que la cuisson, et de la pâte , et de la garniture ait lieu à coeur .

Servir brûlant avec une petite salade de mâche (A la saison des champignons arrivent les premières mâches)

Un grand bourgogne moelleux ou plus simple un bon Gaillac moelleux feront un beau souvenir de cette tarte !

NOTES TECHNIQUES

Pas de problèmes spécifiques . Suivez pas à pas la “méthode” c'est tout simple mais il faut un peu de temps et de soin

NOTES DIETETIQUES

pour les “sans sel” avec les produits choisis et dans le cas d'une croûte maison sans sel c'est bon

“sans gluten” oubliez la pâte faites plutôt un flan aux andouillettes et légumes d'automne

“sans sucre” au lieu des panais utilisez des courgettes ou de la courge bien ferme : c'est moins goûteux mais moins sucré ... et vous aussi oubliez la pâte ... et servez un subtil flan d'automne

pour les “sans gras” nous l'avons déjà vu, si l'andouillette elle-même a été faite avec le moins de gras possible en remplaçant la crème par un mélange fromage frais en faisselle bien égoutté fouetté avec de la moutarde maison, les oeufs et les épices ... ça passera . Goûtez et vous pouvez si nécessaire ajouter un petit peu de miel qui “cassera” l'acidité du fromage . Bon je sais c'est pas pareil mais:

ON FE CE KOI KON PEU AVE CE KOI KON A