



SAUCISSON A CUIRE

UN "CHOUETTE" SALCISSUN A COSER aux petits légumes

INGRÉDIENTS:

un saucisson à cuire (note1)
épices "tandoori"
les légumes du marché (note 3)
bouillon "vieille chouette" (voir fiche)

oignons (note 2) et ail
poudre de Perlimpimpin
piquant LVC
oeufs durs , poivre (décor)

MÉTHODE:

S'il s'agit d'un "salsicun frais "

Faire bouillir du bouillon LVC de légumes bien épice et parfumé . Vous pouvez aussi utiliser du "buhlon du tessou" que bien dégraissé vous aviez mis "en boîte" lors de la "tuade" du cochon .Laissez le tiédir Sortez du frigo votre saucisson pour qu'il soit déjà à la température de la pièce . Percez le avec une simple aiguille à coudre de partout (voir fiche LVC "[chapeau l epingle](#)")

Mettre votre saucisson tout doucement dans le bouillon dans un "panier" que vous pourrez retirer facilement sans qu'il se coupe après la cuisson . Remontez la température de cuisson mais pas de trop gros bouillons

Surveillez-le dès qu'il ne sort plus de jus en le piquant (piqûre fine car sinon ça éclate) vous pouvez préparer vos légumes

S'il s'agit d'un "salsicun" conservé "sous-vide" (congelé ou non) mettez-le de même dans un "panier" pour pouvoir le récupérer facilement sans qu'il risque de se couper dans un boulhon tiède puis augmentez la température . Pour la suite voir au dessus



Choisissez plutôt des légumes "racine" ou "bulbes" de fermeté sensiblement identiques (céleri-rave carottes, panais, navets, radis, raves , patates douces) pour avoir des cuissons semblables et ne pas avoir des durs au milieu des trop écrasés . Les couper à la "mandoline" ... ou à la "patience" en petit filaments égaux . Idem pour les oignons et l'ail .

Vous pouvez les faire dorer dans très peu de "grass" et ajouter un peu du bouillon puis reverser le tout dans la cuisson du saucisson .

Toutefois vous pouvez parfaitement les mettre directement dans le jus du saucisson (mais peu à peu pour ne pas refroidir le bouillon d'un coup : la "peau" du "salcissun" se durcirait)

Faites mijoter à bon feu jusqu'à reprise de l'ébullition , rectifiez l'assaisonnement . puis ralentir jusqu'au service Servez le brûlant , couché sur son lit de sa julienne de petits légumes , coupé devant les convives.

T.S.V.P --->

S'il s'agit d'un "salsicun sous la graisse", enlevez très soigneusement la graisse dans laquelle il a été conservé avant de le plonger dans un bouillon. Comme il est déjà cuit lorsqu'on l'a confit , il suffit de le "réchauffer" .

NB: Pour cette version je ne permets de vous conseiller de récupérer un peu de la graisse et d'y faire confire les petits légumes . Faites réchauffer le "salsicun" dans votre FAO puis faites le griller sous le grill du four préchauffé . Pas pour les "sans gras" certes ... mais si bon..

SERVICE

Avec soit une salade verte soit une salade de pommes de terre avec une sauce au vinaigre de thym et laurier "maison" et avec une pointe d'huile de noix en plus de votre huile favorite , mais quelque chose de simple !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Le saucisson à cuire du commerce, (type Morteau en grandes surface) est très salé (c'est obligé pour le saurissage) .

Donc évitez les et choisissez plutôt de participer la fête de "mossur lou tessou " (voir le fichier) et ensuite vous en refabriqueriez un (ou plusieurs) à l'occasion car sachez qu'emballés sous vide et congelés ils tiendront très bien six mois au moins. Sinon "draguez" votre charcutier du quartier, donnez lui notre recette et faites lui en faire plusieurs .. ET ça "vaudra le coup" pour les deux parties !

(note 2) Si vous en trouvez prenez des oignons blancs moins fort et ajoutez leur (ou remplacez les) par des "cebettes" plus goûteuses que vous ne couperez qu'en deux ou trois pour les retrouver "en garniture"

(note 3) prenez dans tous les cas des légumes très frais ils seront plus faciles à éplucher et à découper . Si vous êtes obligé de faire très vite sans avoir pu aller au marché, sortez un paquet de julienne de légumes NON ASSAISONNÉE , plongez les dans un pot au feu d'eau bouillante, égouttez à fond immédiatement et joignez à la cuisinée. C'est pas pareil ... mais c'est mieux que rien .Nah!

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" pas de problème non plus av ec vos épices à vous vérifiés!

Pour les "sans sucre" choisissez des légumes peu "sucrés" comme les asperges et les scorsonères ou les courges, les courgettes etc... Attention à l'homogénéité des cuissons et moyennant quoi c'est un plat très goûteux ... et "régime" pour vous et vos amis

Pour les "sans gras" le saucisson; même s'il est fait "maison" contient du gras ... sinon ne serait pas bon ! En moyenne 1/4 à 1/3 du poids du saucisson est plus ou moins gras ... mais soyons clair c'est l'"entrelardé" d'une viande qui lui donne sa saveur . Il y a donc des lipides peu compatibles avec votre régime ! Vous pouvez faire cuire de la même façon une cuisse de dinde ... qui elle est peu grasse (à peine 5 à 8 % de lipides selon les morceaux et l'élevage de l'animal)

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ...

mais vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A