

LA CUISINE APHRODISIAQUE

TOURIN A L'AIL

(LA SOUPE DU PAUVRE)

1 tête d'ail

1 l eau

2 oeufs

fromage râpé

Faites dorer à l'huile d'olive cinq à six gousses d'ail grossièrement hachées; versez dessus un litre d'eau que vous porterez quelques minutes à ébullition.

Eteignez et cassez deux oeufs en jetant d'abord le blanc puis le jaune. Salez et poivrez

Variante cassez les oeufs: gardez le jaune dans un saladier et jetez le blanc dans le bouillon
Versez le bouillon et saupoudrez de fromage râpé.

SAUCE AILLADE

(tradition Midi-Pyrénées - Languedoc)

Pilez de l'ail, des amandes et des noix et diluez le tout dans du bouillon. A rajouter dans des soupes ou sauces claires. Vous pouvez remplacer les amandes par de la mie de pain. En Espagne, on appelle cela "Picata". Elle est très fortement épicée.

Vous n'osez pas "monter" une mayonnaise parce qu'elle pourrait rater? Franchement, j'en ai raté 2 en 45 ans. Alors, courage, pas de soucis, faites exactement comme j'indique et vous verrez que le goût de votre mayonnaise maison n'aura aucune commune mesure avec une quelconque mayonnaise du commerce. Si vous ratez, pas de chance, voyez l'information après la recette.

MAYONNAISE AIOLI LEGERE

(Si vous avez des difficultés à digérer les graisses passé la cinquantaine)

Pour 4 personnes

2 jaunes d'oeufs frais

2 jaunes durs

2 yaourts maigre

1 cuillère à café de moutarde maison

1 vinaigre vin à l'estragon ou 1 jus de citron

5 gousses d'ail

Faire cuire les oeufs durs durant 15 mn. Prendre les jaunes durcis et les réduire en purée avec la moulinette à fromage.

Ajoutez le poivre, le sel, les jaunes crus. Ajoutez la moutarde et battez au fouet pour incorporer les yaourts. Rajoutez le vinaigre ou jus de citron et les gousses d'ail dégermées et réduite en

hachis.

Passez au frigo et servez avec toutes viandes froides et poissons froids.

MAYONNAISE AIL-GINGEMBRE

Préparez une mayonnaise normale: ¼ l huile au gingembre avec 1 oeuf entier

1 cuillère de moutarde forte ou moutarde maison

6 gousses d'ail écrasé

1 hachis de gingembre frais

poivre du moulin

facultatif : 1 cuillère de vinaigre de vin vieux

Mettre la moutarde dans un petit saladier, rajoutez l'oeuf entier, battez longuement à la fourchette (plus l'ensemble est longuement battu, plus la mayonnaise sera ferme) rajoutez petit l'huile en filet, battre constamment. Dès que la mayonnaise est à consistance épaisse rajoutez en battant doucement l'ail haché, le vinaigre, le gingembre râpé. Rectifiez l'assaisonnement.

Si vous avez raté la mayonnaise, voici mon truc imbattable:

Prenez un nouveau saladier, battre un oeuf entier longuement avec de la moutarde et verser doucement la mayonnaise en filet qui prendra enfin une consistance épaisse.

La mayonnaise se conserve plus longtemps si vous avez rajouté une cuillère de vinaigre. et mettez-là au réfrigérateur pas plus de deux jours. Si après ce laps de temps vous pensez en reste pas assez, remettez un œuf entier dans un saladier propre, montez une nouvelle avec moins d'huile d'olive mais dès qu'elle est ferme, rajoutez la mayonnaise de la veille. Ça verra que du feu!

CEPES A LA TOULOUSAINNE

Pour 4 personnes:

1 kg de cèpes de taille moyenne, très frais et très fermes, un peu de graisse de canard ou d'huile d'olive

6 gousses d'ail

3 branches de persil plat

sel et poivre du moulin.

Nettoyez soigneusement les champignons avec un linge blanc, et faites-les transpirer un peu, au four pour éviter qu'ils "explosent" dans l'huile. Séparez les pieds des têtes, pelez et hachez grossièrement les pieds. Faites chauffer la graisse de magret de canard dans un grand poêlon; disposez dans la grande poêle les têtes de cèpe, partie ronde vers le haut, faire cuire environ 10 mn. Salez et poivrez et retournez sur l'autre face.

Parsemez les cèpes avec le hachis de pieds et faire cuire encore 8 mn. Pendant ce temps, préparez l'aillade au persil, parsemez les champignons trois minutes avant la fin de la cuisson mais mélangez bien.

Si vous avez très peu utilisé de graisse, il n'est pas besoin de faire égoutter les cèpes ou de le

laisser sur du papier absorbant. Assaisonnez. Servez dans le plat de service conservé au chaud.

Pour avoir de la graisse de canard en permanence, retirez la peau grasse d'un magret, ciselez-la et faites fondre à feu très doux. Laissez refroidir un peu et verser dans une terrine en verre qui se visse. Conservez au fond du réfrigérateur et utilisez au fur et à mesure des besoins. Les graisses animales, on l'a vu au chapitre précédent ne sont pas du tout diététiques mais tellement goûteuses pour cuisiner certains produits!

CREME D'AIL

Pour tous les poissons frits ou pochés et les viandes blanches

Pour 4 personnes:

150 g d'ail

15 cl de crème fraîche

30 g de beurre

2 cuillères soupe de ciboulette

huile d'olive au gingembre ou au thym

Pelez et dégermez l'ail. Le blanchir 2 fois dans l'eau bouillante durant 2 minutes si vous n'appréciez pas son goût fort. Ecrasez l'ail. Délayez avec la crème fraîche, rajoutez le beurre et rectifiez l'assaisonnement.

Saupoudrez de ciboulette hachée et arrosez d'un filet d'huile d'olive.

COTES DE BOEUF A L'AIL

Préparation 5 mn

Pour 4 personnes

2 cotes bien épaisses

16 gousses d'ail, ½ verre de bouillon chaud

50 g de beurre ramolli - grains de poivre et mignonnette de poivre noir

Faites chauffer un peu d'huile dans une grande sauteuse, mettez la viande à dorer à feu vif en retournant bien. Ajoutez les gousses d'ail pelées, le bouillon très chaud et quelques grains de poivre et mignonnette. Couvrir et laissez cuire en surveillant la cuisson

Prendre l'ail et pilez-le avec du beurre ramolli, tartinez en la viande avant de servir. Salez et saupoudrez de persil ciselé.

COTES D'ECHINES A MA FACON

Par personne:

1 belle côte d'échine

6 gousses d'ail

1 cuillère à soupe de moutarde maison

1 cuillère café de poivre mignonnette

1 cuil à soupe d'huile d'olive – sel

Faites chauffer la poêle, posez chaque côte d'échine. Laissez cuire à feu moyen 7 minutes d'un

côté. Pendant ce temps, pelez, fendez en deux les gousses d'ail et retirez le germe.

Retournez la viande, rajouter l'huile d'olive et les gousses d'ail, faire cuire 7 minutes de plus à feu moyen et à couvert; remuez les gousses d'ail pour qu'elles dorent bien.

1 minute avant d'éteindre, salez, badigeonnez chaque face d'une bonne couche de moutarde maison et éteignez, la moutarde ne doit pas cuire plus d'une minute. Poivrez. Laissez reposer avec un couvercle durant 6 minutes avant de déguster sur une assiette chaude.

JUS D'AIL

Epluchez 2 ou 3 têtes d'ail. Coupez menu et faire bouillir dans ½ litre d'eau minérale pendant une vingtaine de minutes. Passez à travers un linge et bien essorer. Laisser refroidir et rajouter le même poids de rhum blanc.

Ce jus d'ail peut être utilisé pour chasser les vers à l'aide d'une cuillère à soupe tous les matins à jeun, délayée dans autant d'eau tiède.

Vous pourrez utiliser ce jus pour parfumer vos plats cuits ou crus. Conserver à l'abri de la lumière. Se garde trois mois au réfrigérateur.

PAIN TCHINTCHÉ

Vous pouvez faire rôtir à four très chaud du pain au levain, de campagne ou autres spéciaux que vous aimez, en tranches moyennes et régulières;

Laissez tiédir et frottez généreusement d'une gousse d'ail cru et dégermé; arrosez d'huile – dégustez, c'est une merveille

Vous pouvez frotter aussi de petits croûtons à rajouter dans les salades

PAIN TCHINTCHÉ AU GRAS

Même chose que ci-dessus mais tartinez de graisse d'oie ou de canard et saupoudrez de gros sel ou sel fin; vous pouvez aussi utiliser la graisse du foie gras restant.

MIAIL

Pour 4 personnes;

1 tête d'ail

500 g de pains

100 g de lait

100 g d'huile olive, sel

Séparez la mie de la coûte. Jetez la gousse d'ail dans l'huile chaude pelée et dégermée et faire cuire doucement. Le retirer de l'huile mais jeter dans la poêle de la mie de pain et la faire colorer.

Verser le lait dans la poêle, saler. Dès que cela bout, ajoutez les croûtes de pains découpées en petits carrés et laissez cuire quelques instants. Servir très chaud.

PAVÉS A L'AIL

Cuisson 40 mn

Préparation: 45 mn

bain de friture

500 g de pommes de terre, gros sel
1 oeuf
6 gousses d'ail
persil - poivre

Pelez et faites cuire 40 mn les pommes de terre dans un grand volume d'eau salée. Epluchez et réduire en purée épaisse; ajouter un oeuf entier et du persil. Assaisonnez.

Plongez 6 gousses d'ail pelées dans de l'eau bouillante et cuire 10 m. Les écraser et les incorporer à la purée. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Laisser refroidir.

Formez des pavés ou des quenelles, les fariner.

Trempez les pavés dans du jaune d'oeuf et les rouler dans la chapelure. Rectifiez l'assaisonnement

Faites rissoler les pavés à l'ail dans de la matière grasse; servir très chaud

PIGEON ROTI A L'AIL EN CHEMISE

Cuisson 40 mn

Préparation: 45 mn

Pour 2 personnes

2 pigeons

2 tête d'ail

150 g de cèpes

2 petites carottes

200 g de haricots coco frais - 2 cuil soupe graisse oie ou de canard

5 ou 6 branches de persil - 2 petits oignons

100 g de jambon de pays en dés

1 verre de fond de volaille

sel , poivre

Farcir chaque oiseau d'une gousse d'ail épluché et écrasée. Saler, poivrer et enduire chaque volaille de graisse d'oie ou de canard

Mettre à feu vif dans une cocotte à fond épais avec le reste des gousses non épluchées et cuire une vingtaine de minutes en remuant et surveillant.

Ecossez les haricots. Faire revenir dans un sauteuse, oignons émincés puis dés de jambon dans un peu de graisse; dès que le tout devient légèrement coloré, verser du bouillon, le fond de volaille de préférence et ajoutez les haricots frais.

Laissez mijoter une trentaine de minutes, goûtez, rectifiez l'assaisonnement.

Faire sauter les cèpes à la toulousaine (voir ci-dessus). Dégraisser tout, salez et poivrez généreusement, saupoudrez de persil ciselé.

Dressez le pigeon découpé dans une jolie assiette, entourée de coco et de cèpes et n'oubliez pas les gousses d'ails confites.

COTES DE BOEUF A L'AIL

Préparation 5 mn

cuisson 50 mn à l'autocuiseur

Pour 4:

2 basses-cotes bien épaisses, 16 gousses d'ail, ½ verre de bouillon chaud

50 g de beurre ramolli -
grains de poivre et mignonnette

Faite chauffer un peu d'huile dans l'autocuiseur, mettez la viande à dorer à feu vif en retournant bien. Ajoutez les gousses d'ail pelées, le bouillon très chaud et quelques grains de poivre et mignonnette.

Fermez l'autocuiseur et cuire 50 mn à feu très doux.

Prendre l'ail et pilez le avec du beurre ramolli, tartinez en la viande avant de servir.

Salez et saupoudrez de persil ciselé