



Cuisine et
dépendances

Farçous aveyronnais



- Farçous aveyronnais -

Les farçous sont une spécialité aveyronnaise. Ces petits pâtés à la viande et aux blettes se servent en plat principal. Très simples à faire, les farçous doivent être épais et bien dorés lors de la cuisson.

Ingrédients (pour 30 farçous) :

- une botte de blettes
- 200 g chair à saucisse
- 1/4 de baguette de pain rassis
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 œufs
- 100 ml de lait
- quelques brins de persil
- sel et poivre

Préparation :

Laver et rincer les blettes à l'eau claire, réserver les côtes pour une autre préparation. Dans un faitout, faire suer les feuilles de blettes grossièrement coupées une 15aine de minutes. Après la cuisson, mettre les feuilles de blettes dans une passoire pour les laisser égoutter.

Pendant ce temps, peler l'ail et l'oignon. Tremper une dizaine de minutes le pain dans le lait tiédi afin de le faire ramollir.

Dans un mixeur, mettre l'oignon, l'ail, les feuilles de persil et la chair à saucisse. Hacher le tout puis ajouter l'œuf, le pain avec son reste de lait et les œufs.

Mixer le tout, la pâte doit avoir une consistance épaisse.

Chauffer une poêle anti-adhésive (il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'huile). Déposer sur la poêle des petits tas de la préparation, les saisir à feu vif, 5 à 8 minutes de chaque côté, en retournant lorsque chaque côté est bien doré. Procéder ainsi jusqu'à ce qu'il ne reste plus de pâte.

Servir aussitôt.

Le 06 Novembre 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/11/06/19438872.html>