

L'ANNEXE MANQUANTE DU LIVRE

le ~~connard~~ mouton est un animal à poil haineux

annexe II : les bonnes recettes de mémé

Parce que cela faisait un peu fourre-tout et que cela cassait le rythme du récit, nous avons opté pour l'adjonction de certaines parties en annexe du corpus. Certaines étant plus indispensables que d'autres à la compréhension du propos (annexe III : les lettres de Michel, annexe IV : plus vrai que nature – et annexe V : le fameux fameux dossier K), nous les avons intégralement conservées dans la version finale du livre qui vous est proposée en téléchargement. Certaines méritaient davantage de place (annexe I : le jeu de l'oie gavée, du fait de la taille du plateau de jeu - et annexe III : les lettres de Michel, qui méritaient une place à part) ont connu des prolongements 'ludiques' et figurent in-extenso sur le site www.lemoutonapoilhaineux.fr sous les rubriques ' jeux ' et ' délations '. L'annexe II constitue un cas à part : le site n'ayant pas vocation à se classer parmi les sites de cuisine, seules les thématiques ' *graines germées* ' et ' *patates* ' ont fait l'objet de pages de tutoriels (nécessitant des illustrations). Nous vous proposons donc de découvrir en bonus l'intégralité du carnet de recettes (non illustré). Enjoy!

Tara TAGGLE et Marc Alombre

ANNEXE II

Les bonnes recettes de mémé

Table des matières

Les graines germées

- tutoriel germer

Les soupes

- la soupe aux cailloux
- la soupe à l'oignon
- la soupe de légumes
- les bouillies

Les patates

- à la vapeur
- à l'anglaise
- rissolées
- à la cendre
- la potée
- les galettes
- en purée ou en gratin

Les nouilles

- les sauces qui vont bien avec

Les crêpes

- la recette de la pâte

Les œufs

- les façons de les préparer

Les trompe-la-mort

- A. Pour les coups de froid
- B. Pour les digestions difficiles
- C. Pour les insomnies
- D. Pour les lendemains de cuite
pour faire partir les taches sur les habits
- E. Pour les coups de mou

Les graines germées

(nécessite 1 germoir – voir tutoriel - et
un sachet de graines à germer)

Pour 1 à 2 personnes

A. Le germoir qui va bien

le matériel :

1. version "en dur"

- 1 gros bocal en verre du commerce (format familial – avec son couvercle en métal)
- 1 perceuse électrique avec une mèche de 6 ou 1 gros clou et un marteau (+ dans ce cas 1 compresse stérile 10 cm x 10 cm, du sparadrap et du désinfectant)
- 1 lime ronde qui va bien + 1 feuille de papier de verre fin (pour le ponçage des barbes de métal, histoire de pas se blesser) ¹

2. version "mou du dessus"

- 1 gros bocal en verre du commerce (format familial)
- 2 compresses stériles 10 cm x 10 cm
- 1 gros élastique (large et costaud)

le mode opératoire :

- manger le contenu du bocal.
- laver et rincer soigneusement le bocal et le couvercle.

Pour la version 1 :

- mettre le couvercle sur un bloc de bois et percer plein de petits trous
- limer soigneusement toutes les aspérités, puis laver et rincer le couvercle

pour la version 2 :

- jeter le couvercle en métal dans le bac de tri approprié)
- déplier les compresses, les superposer en croisant les fibres et fixer la gaze sur l'ouverture du bocal à l'aide du gros élastique costaud.

B. Comment utiliser votre germoir

- rincer le bocal à l'eau claire
- y verser les graines à germer, ajouter de l'eau (propre), secouer pour rincer (au moins 2 fois) et filtrer (à travers le couvercle, c'est l'occasion de vérifier si ça marche bien).

¹ On peut aussi remplacer le couvercle à trous par un gros élastique qui fixera directement la gaze sur le pot.

- recouvrir les graines d'eau claire et laisser macérer au moins pendant 6 heures (une nuit), histoire de ramollir le périoste (l'enveloppe). Puis filtrer, rincer et laisser monter en graine à l'ombre et à température ambiante.

- rincer et filtrer 2 fois par jour.

- au bout de 4 à 5 jours (ou plus dans certains cas) les graines vont germer et de petites pousses vont apparaître. Quand les pousses font 2 à 3 cm, il est temps de les consommer. Elles se gardent au maximum 72 heures.

- manger les pousses, bien rincées à l'eau claire, nature ou en salade (avec un filet d'huile ou une petite sauce qui va bien).

B. le choix des graines (testé et validé par K)

Le mieux, pour éviter les problèmes, c'est de se fier aux mélanges proposés dans le commerce. Pour la consommation humaine. Bio.

- Alfalfa (luzerne) – radis – fenouil

- Haricot mungo (soja vert)

(voir site www.lemoutonapoilhaineux.fr pour plus d'information)

les soupes

La soupe aux cailloux

(pour 8 personnes)

Pour 7 à 8 personnes – mais se réchauffe sans problème (plus c'est réchauffé et meilleur c'est)

le matériel :

- 1 gros faitout avec couvercle
- 1 écumoire et 1 grande louche
- des assiettes creuses ou des bols pour le service

les ingrédients :

- 1 à 2 gros cailloux ronds de rivière (environ 150 g. pièce), bien rincés, par personne
- 3 branches de thym
- 1 feuille de laurier
- 3 litres d'eau
- 1 tranche de pain rassis par personne.
- gousse d'ail
- 1 filet d'huile d'olive

la préparation :

- placez les cailloux dans un nouet.
- mettez tous les ingrédients dans le faitout et portez à ébullition. Baissez le feu.
- ajouter, au fur et à mesure de leur arrivée, l'éventuelle contribution de vos invités (poireau, carotte, chou, pommes-de-terre, etc. ; gardez le vin en accompagnement)
- au moment de passer à table, ôtez le nouet (il pourra resservir).
- disposez une tranche de pain rassis frottée d'ail et agrémentée d'un filet d'huile d'olive dans chaque assiette, versez une louche de soupe et servez chaud.

Pour les jours de fête :

NB : S'il vous reste un rataillon de fromage desséché et/ou un peu de crème fraîche, vous pouvez ajouter une cuiller à soupe de crème et/ou saupoudrer de vieux fromage râpé.

les soupes

La soupe à l'oignon

La soupe de légumes

La bouillie

la soupe à l'oignon (pour 1 à 2 personnes)

le matériel :

- 1 faitout avec couvercle
- 1 cuiller en bois et 1 grande louche
- des assiettes creuses ou des bols pour le service

les ingrédients :

- 4 gros oignons
- 1 cuiller à soupe d'huile
- 2 cuillers à soupe de farine. Sel, poivre.
- 1 litre d'eau

la préparation

Éplucher et émincer les oignons.

Faire chauffer l'huile dans le faitout et faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés. Saupoudrer avec la farine. Ajouter l'eau en mélangeant (pas que ça fasse des grumeaux). Saler, poivrer. Couvrir et laisser mijoter 30 minutes à feu doux. On peut ajouter des croûtons et la gratiner au four avec du fromage râpé.

la soupe de légumes (pour 1 à 2 personnes)

le matériel :

- 1 faitout avec couvercle
- 1 cuiller en bois et 1 grande louche
- des assiettes creuses ou des bols pour le service

les ingrédients :

- 1 gros oignon + 1 poireau + 1 carotte + 1 grosse patate + 1 gousse d'ail
- 2 cuillers à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet garni (thym, romarin, sauge, clou de girofle et feuille de laurier)
- 1 litre d'eau. Sel, poivre, épices au choix

la préparation

Éplucher, laver et émincer tous les légumes.

Faire chauffer l'huile dans le faitout et faire d'abord revenir les oignons puis le poireau, la carotte, la patate et l'ail. Saler, poivrer, épicer. Ajouter l'eau et le bouquet garni (lié avec une ficelle). Couvrir et laisser mijoter 30 minutes à feu doux.

On peut éventuellement la mixer et ajouter des croûtons et du fromage râpé.

la bouillie (pour 1 à 2 personnes)

le matériel :

- 1 casserole
- 1 fouet, 1 cuiller en bois et 1 louche
- des assiettes creuses ou des bols pour le service

les ingrédients :

- 100 g. de farine (blé, châtaigne...), de semoule (blé, maïs...) ou de mélange par personne
- 1/4 litre de lait
- 1/4 litre d'eau. Sel, poivre.

la préparation

Verser le lait et l'eau en parts égales dans la casserole et porter à ébullition.

Verser la farine (ou le mélange) en pluie, en fouettant. Saler, poivrer. Laisser mijoter 30 minutes à feu doux, en remuant à la cuiller de bois afin que cela n'attache pas. Servir bien chaud. (Mais souffler dessus avant de manger).

On peut saupoudrer de fromage râpé.

Lundi, des patates

Mardi, des patates

Mercredi, des patates

jeudi, des patates aussi

vendredi, des patates

samedi, des patates

**pour le dimanche et jours fériés,
histoire de changer,**

de la purée

(ou du gratin dauphinois,
si vous avez un four)

NB : si vous connaissez l'origine exacte de vos patates (culture sans pesticides), vous pouvez conserver la peau (délicieuse et pleine de vitamines) ; dans ce cas, contentez-vous de les laver soigneusement.

Lundi :

les pommes-de-terre à la vapeur

Épluchez et laver soigneusement les pommes-de-terre entières et disposez-les dans le panier vapeur de votre faitout. Laissez cuire 45 minutes (vérifier la cuisson avec la pointe du couteau : elles doivent rester fermes tout en étant cuites à cœur).

Mardi :

les pommes-de-terre à l'anglaise

Épluchez et laver soigneusement les pommes-de-terre, coupez-les en morceaux, recouvrez d'eau. Ajouter une cuiller à soupe de sel et laisser cuire dans l'eau salée au minimum 45 minutes (elles doivent être fondantes). Égouttez et ajouter une noix de beurre 1/2 sel et un peu de persil frais ciselé.

Mercredi :

les pommes-de-terre rissolées

Épluchez et laver soigneusement les pommes-de-terre, détaillez-les en petits dés. Faire fondre deux grosses cuillerées de graisse d'oie ou de canard dans votre poêle (à défaut, deux cuillerées d'huile de tournesol feront l'affaire) et laisser revenir (dorer) puis cuire les dés de pomme-de-terre. Parsemez d'ail pressé et de persil frais ciselé.

Jeudi :

les pommes-de-terre à la cendre

Enveloppez vos pommes-de-terre entières d'une feuille d'aluminium, glissez-les dans les braises du feu (poêle à bois ou cheminée) et laissez cuire environ 1 heure.

Vendredi :

la potée de pommes-de-terre

Épluchez et laver soigneusement les pommes-de-terre, les couper en gros morceaux. Les faire revenir dans une cocotte avec 1 oignon haché et un peu d'huile. Ajouter une feuille de laurier, une branche de thym, sel et poivre. Ajouter un grand verre d'eau, couvrir et laisser mijoter à feu doux. Remuez de temps en temps et rajouter de l'eau si nécessaire.

Samedi :

les galettes de pommes-de-terre

Épluchez et lavez soigneusement les pommes-de-terre, rapez-les à l'aide d'une râpe fine. Ajoutez un œuf (pour une meilleure tenue). Faites chauffer la poêle, ajoutez un filet d'huile de tournesol (ou une cuillerée de graisse d'oie ou de canard) et déposez l'équivalent de 3 cuillers à soupe de la préparation. Laisser cuire les galettes 5 minutes de chaque côté et servez.

(Pour changer, on peut aussi ajouter de l'ail, de l'oignon, de la courgette ou de la carotte sous forme râpée à la préparation.)

Dimanche et jours fériés :

les pommes-de-terre en purée (mouseline)

Épluchez et lavez soigneusement les pommes-de-terre, les couper en morceaux et les cuire à la vapeur (ou à l'eau).

Écrasez-les (presse-purée grille fine), ajouter 1/2 tasse de lait chaud, une grosse noix de beurre, salez et ajouter une pointe de noix de muscade moulue. Battez énergiquement le tout jusqu'à obtenir une consistance légère.

ou

le gratin dauphinois

Épluchez et lavez soigneusement les pommes-de-terre, les détailler en tranches très fines. Les disposer dans un plat à four beurré, en parsemant les couches de rondelles de pommes-de-terre d'éclats d'ail. Verser généreusement sur la préparation l'équivalent d'une tasse de crème fleurette ainsi qu'1/2 litre de lait bouillant salé et poivré. Parsemez de noisettes de beurre et enfournez à four très chaud (250°C) pour 1h1/2. Se réchauffe sans problème.

Les nouilles

(qui ne sont pas toujours ceux que l'on
croit)

Les nouilles.

À cuire dans une grande quantité d'eau bouillante salée. La durée de cuisson est marquée sur le paquet.

Les petites sauces qui vont bien avec :

- une tomate écrasée avec une feuille de basilic et une gousse d'ail
- un filet d'huile (ou une noix de beurre) et du fromage râpé
- sauce à la courgette : (ail, oignon, courgette, sel, poivre, thym 15 minutes à feu doux)
- au fromage (roquefort, gorgonzola, bleu + crème fraîche)
- herbes fraîches (sauge, romarin, thym, persil + ail + huile d'olives)
- tomates séchées
- anchois en purée et câpres
- ...

pour changer, les versions sucrées (cuisson à l'eau sans ajout de sel) :

- sucre de canne, jus de citron et cannelle
- miel, éclats de noix (noisettes ou pistaches) et copeaux de chocolat
- ... (un peu d'imagination que diable !)

Les crêpes

(vite fait, bien fait)

La pâte :

- 1 œuf
- 100 g. de farine (blé ou mélange sarrasin, seigle, châtaigne...)
- 100 ml. de lait
- 100 ml. d'eau (ou de bière)

Dans un saladier, mettre la farine, creuser un puits, y casser l'œuf entier. Commencer à mélanger en ajoutant peu à peu le lait, jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajouter l'eau. Laisser reposer 1 heure (sauf si vous êtes pressé).

Cuire à la poêle, avec une noisette de beurre 1/2 sel. Se mange en version sucrée ou salée.

Version sucrée :

- à la confiture, pâte à tartiner, miel, sucre + citron, fourré de crème, de mousse au chocolat, etc.

Version salée :

- garnies de tranches ultra fines de charcuterie, d'un œuf au plat, de salade, de fromage, de poulet au curry, de fondues de légumes etc.

Les œufs

(qui rappelons-le, se conservent
sans problème à température
ambiante)

Il existe plein de sortes d'œufs, de différentes tailles et couleurs. Caille, poule, cane, oie, autruche (sans parler des œufs de poisson, ni des œufs en chocolat). Bonne nouvelle, tous sont comestibles, particulièrement nutritifs et, du moins ceux de poule, d'un prix abordable. On peut les préparer de diverses façons. Ce qui évite la monotonie.

- les œufs mollets (cuisson 3 minutes)
- les œufs durs (cuisson 5 minutes)
- les œufs farcis (à partir d'œufs durs, en mélangeant le jaune à d'autres choses)
- les œufs pochés (cuisson sans coquille, à l'eau vinaigrée)
- les œufs brouillés (pendant la cuisson à la poêle)
- les œufs au plat (cuits à la poêle sans les brouiller)
- l'omelette (battus à la fourchette puis versés dans la poêle, sur des patates ou des champignons par exemple)
- les crêpes (avec farine, lait et eau)
- le flan (cuit au bain-marie, avec lait)
- la mousse au chocolat (avec du chocolat à pâtisser)
- la crème anglaise (avec du lait, fastoche si on triche avec un peu de maizéna)
- le sabayon (là, ça nécessite un certain tour de main...)

Les trompe-la-mort

(des trucs à boire, pour réconforter ou
retaper)

A. Pour les coups de froid :

le grog de pépé (et puis zou bien au chaud sous la couette) :

- 1/3 de rhum agricole
- 2/3 d'eau très chaude
- 1 jus de citron
- 1 grosse cuillerée de miel

le chocolat chaud de mémé (et puis zou bien au chaud sous la couette) :

- 1 tasse de lait d'amandes très chaud
- 40 grammes de chocolat râpé
- 1 grosse cuillerée de miel de lavande
- 1 bonne giclette de whisky ou de rhum agricole

et une bouillotte d'eau bouillante au niveau des pieds, des chaussettes en laine et un bonnet de nuit du même métal.

et un mélange d'huiles essentielles (lavande, eucalyptus, pin, thym) dans le saturateur du radiateur ou sur le coin de l'oreiller.

B. Pour les digestions difficiles :

- 1 petit verre de liqueur de verveine ou d'arquebuse
- 1 sucre imbibé d'alcool de menthe
- 2 morceaux de gingembre confit ou
- 1 cuiller à café de bicarbonate dans un verre d'eau
au pire du pire, le doigt au fond de la gorge ou l'eau chaude très salée
(pour un effet remontant, dans tous les sens du terme)

C. Pour les insomnies :

- 1 tasse de lait chaud, avec une bonne cuillerée de miel ou
- 1 infusion de camomille, avec une bonne cuillerée de miel ou
- 1 bon verre de whisky ou de vieux rhum
- 1 joyeuse partie de jambes en l'air (si les rhumatismes le permettent)

D. Pour les lendemains de cuite

- 1 comprimé d'aspirine si on a mal au cheveu +
- 1 petit verre de la même saloperie que la veille (guérir le mal par le mal) ou
- 1 bol de bouillon de légumes ou
- 3 boules de glace à la vanille / sorbet au citron ou
- 1 bouteille d'eau (à bulles ou sans bulles) ou
- rien de rien (la diète et l'optimisme)

pour faire partir les taches sur les vêtements :

- faire tremper à l'eau froide + saupoudrer, frotter et mettre à la machine

taches de vin rouge : de sel + citron, frotter

taches de bière : rien

taches de chocolat : bicarbonate de soude, frotter

taches de gras : bicarbonate + citron, frotter

tache de sang : rien, frotter

taches de vomi (voir ci-dessus, en fonction du mélange régurgité) + savon

E. pour les coups de mou

- ajouter à l'eau du bain :

une décoction bien concentrée de thym ou de romarin – ou

trois poignées de gros sel – ou

quatre poignées de bicarbonate de soude – ou

de fleurs de lavande

- manger une grosse poignée d'amandes ou de noisettes
- manger au moins 1/2 tablette (environ 100 g.) de chocolat noir
- boire un bon verre de vin rouge aux repas
- faire la liste de tous ses problèmes sur une feuille de papier et la brûler
- rendre visite à un ami qui vous veut du bien (téléphoner ça marche moins bien)
- regarder ou lire quelque chose de vraiment rigolo
- aller voir une expo, quelque chose que l'on trouve particulièrement beau

- écouter de la musique qui donne la pêche
- aller chez le coiffeur
- porter ses vêtements préférés, se pomponner
- discuter avec des inconnus
- se faire un petit plaisir spécial (s'offrir un objet, quelque chose qui se boit ou qui se mange, faire quelque chose qui fait du bien)
- faire de longues promenades
- faire des projets pour les vacances

et partir...