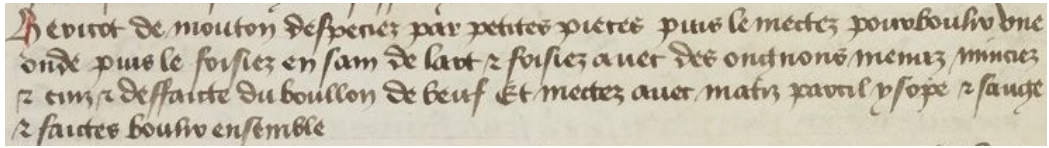




Compagnie de l'Ypocras

1 rue de la fontaine
77115 Blandy
compagnie@ypocras.net

Héricot¹ de mouton

Source	 <p style="text-align: center;">Le Mesnagier de Paris, BnF</p>
Texte d'origine	Héricot de mouton despeciez par petites pieces puis le mettez pourboulir une onde puis le frisiez en sain de lart et frisiez avec des ongnons menuz minciez et cuiz et deffaicte du bouillon de beuf et mettez avec matiz parcil ysope et sauge et faictes boullir ensemble
Ingrédients	Mouton (nous préférons l'épaule), 4 oignons émincés, 1 litre de bouillon de bœuf, 1 cc ² . de macis (en poudre), 5 branchettes de persil, 5 feuilles de sauge, 10 feuilles d'hysope (ou menthe à défaut).
Recette adaptée	<ol style="list-style-type: none">1. Émincer les oignons2. Mettre un peu d'eau à bouillir dans un fait-tout3. Désosser l'épaule et la découper en morceaux de la taille d'une grosse bouchée ; plonger la viande dans l'eau bouillante pendant environ 10 secondes4. Sortir la viande et bien l'égoutter.5. Dans une cocotte faire revenir la viande pendant quelques minutes avec un peu d'huile (ou de saindoux), ajouter les oignons. Remuez.6. Verser le bouillon dans la cocotte.7. Laisser mijoter à feu doux pendant une heure. Nous n'hésitons pas à doubler ce temps, à condition de laisser la cocotte à feu très doux.8. À mi-cuisson, hacher le persil, l'hysope et la sauge et verser dans la cocotte avec le macis. <p>Cette recette convient parfaitement à la cuisson au coquemar. Il faut entretenir un feu ouvert ce qui commence à se faire rare, et vérifier souvent que le ventre vernissé du pot est à bonne distance des braises afin d'obtenir un long mijotement sans rien brûler, même si les différents Viandier de Taillevent nous fournissent des conseils (peu convaincants !) pour ôter le goût d'arsure (de brûlé).</p>

1 Étymologie très discutée : on connaît le verbe haligoter/haricoter (déchirer, taillader) qui a pu s'écrire héricoter. Or cette recette consiste avant tout à « despecer en petites pièces » la viande du mouton. Héricot a pu se dire haricot... surtout depuis que l'on associe fréquemment la chair du mouton avec le haricot originaire d'Amérique centrale. On ne connaît donc pas le haricot au Moyen-Âge, mais on connaît bien les fèves. Nous avons noté avec intérêt que nos amis Acadiens nomment « fèves » les haricots d'Amérique...

2 cc. cuillère à café



© Compagnie de l'Ypocras [creative commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) CC BY-NC-ND

Une assiette de héricot de mouton (14 mars 2020)

Nous avons conservé deux os de l'épaule d'agneau qui ont cuit comme le reste des chairs et a permis probablement ce qui suit. Ce qui fut mis de côté au réfrigérateur a pris en gelée. Dégusté froid, ce héricot inattendu fut très apprécié.

Faute d'hysope, nous l'avons remplacée par des feuilles de menthe : excellent !



© Compagnie de l'Ypocras [creative commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) CC BY-NC-ND