Marmiton

**Temps de préparation : 240 minutes  
Temps de cuisson : 180 minutes**

**Ingrédients (pour 8 personnes) :**- 1 poumon de mouton  
- 1 panse de mouton  
- 1 coeur de mouton  
- 1 foie de mouton  
- 1/2 livre de graisse de boeuf  
- 3/4 de tasse de farine d'avoine  
- 3 [oignons](http://www.marmiton.org/magazine/herbes-folles_zoom-sur-l-oignon_1.aspx) finement coupés  
- 1 cuillère à thé de [sel](http://www.marmiton.org/magazine/plein-d-epices_sel_1.aspx)  
- 1 cuillère à thé de [poivre](http://www.marmiton.org/magazine/plein-d-epices_poivres_1.aspx) fraîchement moulu  
- 1/2 cuillère à thé de poivre de cayenne  
- 1/2 cuillère à thé de noix de [muscade](http://www.marmiton.org/magazine/plein-d-epices_muscade_1.aspx)  
- 3/4 de tasse de bouillon

**Préparation de la recette :**

Bien laver le poumon et l'estomac, frotter avec du sel et rincer; enlever les membranes et l'excès de gras. Faire tremper dans de l'eau froide et salée pendant plusieurs heures, retourner la panse pour la remplir.  
  
Placer le coeur et le foie dans une marmite, et recouvrir d'eau froide. Amener à ébullition, reduire le feu, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 30 min.   
  
Couper en morceaux le coeur et émietter grossièrement le foie. Faire griller l'avoine dans un récipient, en haut du four, en tournant fréquemment jusqu'à ce qu'elle roussisse. Ajouter tous les ingrédients et bien mélanger.

Remplir, sans tasser, la panse avec le mélange aux trois quarts, car l'avoine prend du volume en cuisant.   
  
Enlever l'air de l'estomac et le fermer avec de la ficelle alimentaire. Mettre dans de l'eau bouillante de sorte qu'elle couvre la panse. Laisser mijoter pendant 3 h, à découvert; ajouter de l'eau si nécessaire pour maintenir le niveau.  
  
Piquer la panse plusieurs fois avec une aiguille fine, quand cela commence à gonfler, cela évite au sac d'éclater.   
  
Disposer sur un plat chaud, en enlevant les liens de fermeture. Servir avec une cuillère. Servir cérémonieusement avec des [navets](http://www.marmiton.org/pratique/techniques-culinaires-video-cuisine_preparer-des-navets.aspx)en [purée](http://www.marmiton.org/recettes/recettes-incontournables-detail_puree_r_52.aspx) (neeps), des [pommes de terre](http://www.marmiton.org/magazine/tendances-gourmandes_pommes-de-terre_1.aspx) en purée (tatties) et du whisky.

**Ingrédients / pour 8 personnes**

* 1 panse de brebis
* 1 kg de fressure de [mouton](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/109/mouton.shtml) (l'ensemble composé du foie, du cœur et des poumons)
* 250 g de rognons de [mouton](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/109/mouton.shtml)
* 100 g de gras de [mouton](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/109/mouton.shtml)
* 3 oignons
* 500 g de flocons d'avoine
* Sel, [poivre](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/129/poivre.shtml)

**1**Laver soigneusement la panse de brebis, la retourner comme un gant et gratter soigneusement l'intérieur. Laisser tremper toute une nuit dans de l'eau froide salée. Laver la fressure les rognons et le gras, plonger dans de l'eau bouillante salée et laisser cuire à petit feu pendant 2 heures. Retirer de l'eau, enlever les cartilages et la trachée-artère, puis [hacher](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/74/hacher.shtml) le tout finement au couteau ou au robot hachoir.

**2**Éplucher les oignons, les faire [blanchir](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/13/blanchir.shtml) dans de l'eau bouillante, les sortir et les [passer](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/300074/passer.shtml) au hachoir. [Réserver](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/100/reserver.shtml) l'eau de cuisson.

**3**Dans une poêle, [griller](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/73/griller.shtml) lentement les flocons d'avoine pour qu'ils deviennent croustillants. Mélanger ensuite tous les ingrédients en liant avec l'eau de cuisson des oignons réservée, pétrir l'appareil en une masse consistante mais souple. Introduire cette farce dans la panse de brebis pour la remplir aux 2/3 environ. Bien évacuer l'air et, le cas échéant, ficeler au milieu.

**4**[Piquer](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/97/piquer.shtml) plusieurs fois à l'aiguille pour que la panse n'éclate pas à la cuisson. Faire cuire doucement pendant 3 à 4 heures dans une marmite d'eau bouillante, couvercle fermé. [Réserver](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/100/reserver.shtml)ensuite au chaud et retirer les ficelles.