La Cuisson Base Température

Après le temps de cuisson normal de la viande on peut interrompre le processus de cuisson en réduisant la température à 60°C, ainsi la viande est uniquement maintenue au chaud. Le temps de cuisson avec cette méthode à base température ne doit donc pas être chronométré: cela ne joue aucun rôle que la viande reste demi-heure ou plus dans le four.Même si elle devait perdre un peu de sa belle couleur rose, la viande reste dans tous les cas tendre comme du beurre CONDITION TOUJOURS QUE LA QUALITÉ DE LA VIANDE SOIT PARFAITE !

Tous les morceaux de viande tendre de veau, de boeuf, de porc et d'agneau conviennent à cette préparation de cuisson rose ou à point. Il en va de ^ème pour les magrets de canard et les blancs de volaille.
Pour des raisons bactériologiques, la cuisson à 80°C des poulets ou canards entiers est déconseillée.

Le gibier et la viande de cheval ne conviennent également pas à cette préparation, étant donné que cette viande, en mijotant dans le four, développe un arôme très prononcé qui n'est pas du goût de chacun.

Jarret de veau à la provençale

4 Tranches De Jarret De 250g Environ
2 Oignons
6 Tomates
2 Gousses D'ail
3 Cuillères À Soupe D'huile D'olive
Qs Thym Frais
2 Dl Fond De Veau Lié
3 Carottes
Sucre
Sel
Poivre

Saler et poivrer le jarret. Éplucher les légumes. Hacher les oignons et tailler les carotte en biseau. Ébouillanter, peler et épépiner les tomates et les couper en petit morceaux. Écraser les gousses d'ail. (ou les garder en chemise)

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y mettre à dorer, de chaque côté, les tranches de jarret, assaisonner de sel et poivre du moulin. Réserver dans un plat en terre.

Ajouter l'oignon haché dans la sauteuse et le faire blondir. Puis ajouter les tomates et une pincée de sucre. Bien remuer et cuire 5 à 10 min à feu doux. Ajouter le fond de veau lié, les carottes et l'ail. Laisser réduire jusqu'à consistance voulu. Rectifier l'assaisonnement.

Verser la sauce sur les jarrets de veau, et couvrir et cuire 7à 8 heures au four 80°C . Servir bien chaud.

Filet D'agneau En Croûte D' Herbes

1,2 Kg Carré D'agneau
1 Botte Basilic
1 Branche Sariette
1 Botte Persil
100 Gr Pain-mie
30 Gr Beurre
1 Jaune D'oeuf
1 Cuil À Soupe Moutarde
Sel, Poivre Du Moulin
JUS AU THYM
1 Ognon
1 Carotte
1 Gousse D'ail
Thym

JUS AU THYM
Concasser les os et les parures d'agneau, les faire rissoler dans un sautoir, ajouter l'oignon et la carotte couper en mirepoix, laisser bien colorer, dégraisser, verser le fond de volaille, ajouter les branches de thym, laisser cuire à petit bouillon pendant 20 minutes environ. Passer au chinois étamine, rectifier l'assaisonnement.

APPAREIL À CROUSTILLANT AUX HERBES
Laver les herbes et les rincer. Les hacher finement dans un cutter, ajouter la mie de pain, le beurre et le jaune d'oeuf, assaisonner sel et poivre.

CUISSON
faire revenir le carré d'agneau parer, saler et poivrer. Badigeonner les carré de moutarde, avec l'aide d'un pinceau, disposer le croustillant aux herbes. Cuire au four doux à 100°C° pendant environ 1h 15, jusqu' à 55°C à coeur

UTILISEZ INTERNET
www.ecole-club.ch

Ecole-club de **Lausanne**: 021 318 71 00
Ecole-club de **Vevey**: 021 923 05 05
Ecole-club d'**Yverdon**: 024 423 40 60

école-club migros

Filet Mignon De Porc Aux Pommes Caramélisées

1 Filet De Porc 600g
2 Pommes
25 Gr Beurre
25 Gr Sucre
3 Dl Fond De Veau Lié
1 Dl Crème
5 Cl Calvados
Huile
Sel, Poivre Du Moulin

Si nécessaire, parer le filet (enlever la peau, les nerfs et la graisse) Découper le filet de porc en gros médaillons.
Préchauffer le four à 80° degrés.

Assaisonner les médaillons de sel et poivre du moulin. Les saisir vivement dans du beurre à rôtir très chaud ou huile, laisser bien colorer. Les déposer immédiatement sur un plat et les enfourner dans le four préchauffer, pendant 60 minutes à 80 ° degrés.

Peler les pommes, enlever les trognons, les couper en quartiers.
Chauffer le beurre avec le sucre dans une poêle à revêtement anti-adhésif. Ajouter les pommes, laisser bien caraméliser.
Retirer les pommes et les réserver. Déglacer la poêle avec le fond de veau lié.
Laisser cuire 10 minutes, incorporer la crème.
Passer la sauce au chinois et rectifier l'assaisonnement.

Passer les pommes au four quelques minutes, et les arroser de calvados. Servir avec la viande et la sauce.

Gigot D'agneau De 7 Heures

Temps de préparation:10 min.
Temps de cuisson: 7 heures
Coût: un peu dispendieux
Difficulté: relativement facile

Ingrédients pour 4 personnes

1 gigot désossé (calculer 250-300 g /personne)
50 g de carottes
50 g de céleri
2 oignons
100 g de tomates pelées
1 citron
5 g de graines de coriandre
1 bonne pincée de poivre
1 tête d'ail
1 bouquet garni
5 huile d'olive
5 g de fleur de sel
1 litre de vin blanc
1 litre d'eau

Préparation du gigot

Frotter le gigot avec la fleur de sel et le poivre;
Laver, éplucher et tailler en dés les carottes, le céleri et les oignons;
Dans un rondeau (grosse cocotte muni d'un couvercle et allant au four) à fond huilé, saisir le gigot de tous côtés;
Ajouter les légumes et laisser suer pendant 5 min.;
Mouiller avec le vin et l'eau; ajouter la coriandre et le citron coupé en quatre;
Déposer le couvercle et enfouner le rondeau à 120°C. pendant 7 heures en n'oubliant pas d'arroser le gigot de temps en temps.

Finiton

Au bout de 7 heures, sortir le gigot du four; passer la sauce à l'étamine; presser les quartiers de citron; rectifier l'assaisonnement; servir en saucière.

UTILISEZ INTERNET
www.ecole-club.ch

Ecole-club de **Lausanne**: 021 318 71 00
Ecole-club de **Vevey**: 021 923 05 05
Ecole-club d'**Yverdon**: 024 423 40 60

école-club migros

Magret De Canard En Croûte Aigre-douce

3 Magrets De Canard
100 Gr Pignons
80 Gr Raisins Secs
2 Zeste De Citrons
5 Cl Porto
Sauce Au Porto

PRÉPARATION

Rôtir les pignons dans une poêle sans graisse. Puis les moudre finement.
Hacher finement les raisins secs et le persil. Mélanger avec les pignons moulus, le zeste de citron et le porto. Laisser reposer 1 heure.

Prélever soigneusement la peau des magrets de canard. Saler et poivrer la viande. Saisir les deux côtés pendant 2 minutes chacune. Répartir la farce aigre-douce sur les magret, bien presser. Mettre les magret sur un plat, enfourner dans le four préchauffer à 80°C pendant environ 50 minutes à 1h00

Découper les magrets de canard de biais. les dresser sur les assiettes préchauffées et napper de sauce au porto.

Fricassée De Volaille Aux Fines Herbes.

4 Blancs De Volailles
1 Échalote Ciselée
5 Cl Noilly Prat
4 Dl Fond De Veau
1 Pincée Paprika
Qs Basilic Haché
Quelques Brindilles De Fleus De Thym
Qs Ciboulette Ciselée
Sel Et Poivre Du Moulin

PRÉPARATION

Découper les blancs de poulet en gros dés. Assaisonner de sel, paprika et poivre. Saisir les morceaux de volaille dans nue huile très chaude de tous côtés pendant 3 4 minutes. Débarrasser la volaille dans une petite cocotte. Mettre la poêle sur feu doux, ajouter l'échalotes ciselée, déglacer au noilly prat. Ajouter le fond de veau et laisser cuire jusquà ce que la sauce soit bien onctueuse. Vérifier l'assaisonnement. Verser la sauce dans la cocotte , ajouter la fleurs de thym. Enfourner dans un four à 80°C pendant 1 heure.

Ajouter les herbes fraîchement hachées au moment de servir.

Tomates Confites

8 Tomates Fraîches
5 Cl Huile D'olive
Sucre Glace
Sel Fin, Poivre

TOMATES CONFITES
Émonder les tomates dans de l'eau bouillantes quelques secondes,après avoir insicer la peau, plonger aussitôt dans l'eau froide. Retirer la peau, les couper en quatre, enlever les pépins. Disposer les Pétales de tomates sur une feuilles sulfurisée,
parsemer de sucre glace, de sel, poivre et verser un filet d'huile d'olive. Cuire au four à 80 pendant 2 heures environ.