



Distribution du 17 septembre 2006

Toutes les viandes sont emballées sous vide et peuvent être conservées au frais environ 10 jours pour le porc, 15 jours pour le bœuf et le veau.
La viande peut être congelée directement dans son emballage.

Quelques conseils pratiques

Faire décongeler la viande au réfrigérateur la veille de la préparation du plat.
Ouvrir le sachet sous vide et laisser la viande au minimum une heure à température ambiante avant de la cuisiner.

Quelques définitions

Braiser : Cuire à l'étouffée, c'est à dire dans un récipient clos, avec un peu de liquide, à feu doux 1 à 3h, voir plus. Souvent on larde, pique ou marine la viande avant de la braiser. Exemple de plat de viande braiser : Daube de boeuf

Bouillir : cuisson à l'eau, exemple : Blanquette de veau.

Griller : cuire au grill,

Poêler : cuire à la poêle

Viande de Porc

L'échine se fait rôtir ou braiser, moins sèche que le filet, elle s'apprête aussi en potée. Elle donne des tranches à griller ou à poêler et des cubes pour brochette.

Le carré de côte et le milieu de filet sont détaillés pour faire de bon rôti mais aussi de bonnes côtelettes à griller ou à poêler. Ce sont des morceaux maigres, légèrement secs.

La palette se fait souvent braiser avec l'os, hachée elle constitue des farces fines pour les pâtés. On peut aussi la rôtir (non bardée) ou la traiter en sauté. Elle agrmente souvent la potée ou la choucroute.

Le travers comporte une partie des côtes, il est excellent grillé au barbecue ou en plat sucré salé avec des fruits exotiques (travers à l'ananas, travers laqué..)

Le jambon, on peut y tailler des tranches épaisses, à griller ou des morceaux pour brochette. On le cuit aussi dans du bouillon, au four ou encore braiser.

Le jarret est cuisiné en sauté, entier il constitue le jambonneau. Il peut être braisé ou bouilli ou encore cuisiné en ragoût une fois coupé en morceaux.

Saucisses de porc aux lentilles de Saclay

Il vous reste des saucisses que le temps d'août ne vous a pas permis de faire au barbecue... essayez les avec les lentilles de Manu.

Rincer les lentilles, mettez les à cuire avec beaucoup d'eau froide, un oignon piqué de clous de girofle, bouquet garni et carotte. Laisser cuire à petit bouillon ½ h à ¾ h. Saler à mi-cuisson.

Servir les lentilles avec les saucisses grillées à la poêle, ou cuites avec les lentilles.

Colombo de porc aux aubergines

Pour 4 personnes Préparation : 15 min , cuisson : 1 h 10 min

échine de porc : 1 kg
tomates : 500 gr
courgettes : 2
aubergines : 2
oignons : 2
ail : 1 gousse
bouquet garni (persil, thym, laurier) : 1
huile : 2 c. à soupe
épices de Colombo : 3 c. à soupe
sel, poivre du moulin

Coupez la viande en cubes. Faites-la revenir dans l'huile, dans une cocotte. Lavez les aubergines et les courgettes, puis taillez-les en cubes. Ébouillantez les tomates, pelez-les et coupez-les en gros dés. Pelez les oignons et la gousse d'ail, émincez-les finement. Retirez la viande de la cocotte. Substituez-lui les oignons, l'ail, les aubergines et les courgettes. Laissez revenir 5 min, sur feu doux, en rajoutant un peu d'huile si besoin est. Saupoudrez la préparation de colombo. Mélangez sur feu moyen. Ajoutez la viande, le bouquet garni et les tomates. Salez et poivrez. Mouillez avec 25 cl d'eau bouillante. Remuez bien, puis laissez mijoter pendant 50 à 60 min.

Dressez la préparation dans un plat chaud. Servez avec du riz en accompagnement ou des pommes de terre.

Agneaux

Pièces à rôtir : gigot, selle, carré et épaule

Pièces à griller : côtelettes, filets et côtes

En brochette : morceaux détaillés dans l'épaule, la poitrine, ou le collier

Les morceaux à braiser, sauter ou bouillir sont fournis par le collier, la poitrine et l'épaule.

Les *ragoûts* sont fait dans le haut de côtelette. Exemple: navarin, irish-stew et haricots de mouton.

L'agneau est une viande qui se mange rosé (sauf pour les ragoûts)

Pour un gigot de 1,5kg prévoir 30 à 40 minutes au four bien chaud.

Tajine d'agneau au miel de Saclay

1kg de collier ou d'épaule

500g oignons

courgettes, tomates,

1 poignée de raisins secs

100g de miel de Saclay de préférence

1 bâton de cannelle, 1 pincée de safran, 1 c. à c gingembre, 1 c.à c. de graine de coriandre en poudre, sel et poivre

Couper la viande en morceau et éplucher les oignons et légumes.

Faire revenir la viande et les oignons puis les légumes restants. Ajouter le miel et les épices et les raisins.

Mélanger, recouvrir d'eau à hauteur de viande et couvrir.

Laisser cuire 1 à 2h. L'idéale étant de mettre la cocotte au four.

Faire réduire le jus en fin de cuisson si il y en a trop.

Avant de servir ajouter des amandes effilées et grillées à la poêle.