

La technique: le bœuf braisé

La mode des plats vite faits à déguster sur le pouce a un peu relégué le braisage aux oubliettes. Il n'en reste pas moins que ce mode de cuisson lente, dans relativement peu de liquide, présente de multiples avantages et conduit à des résultats très savoureux.



Braiser des petits morceaux de viande

Par exemple les tranches de viande, les morceaux de viande destinés aux carbonades, aux ragoûts, aux civets.

Saisir la viande dans du beurre ou de la crème à rôtir. N'ajouter la garniture aromatique (mirepoix) que plus tard et la faire revenir avec la viande. Enlever la matière grasse excédentaire. Déglacer avec du vin ou de la marinade. Réduire. Mouiller avec un fond, du bouillon ou de l'eau jusqu'à affleurement de la viande. Braiser à couvert jusqu'au ramollissement de la viande. Sortir la viande de la braisière et la réserver au chaud. Finir la préparation de la sauce. Remettre la viande dans la sauce.

■ Préparer ces plats au four ou sur la cuisinière. L'important, c'est de posséder un ustensile de cuisson doté d'un couvercle emboîtant (braisière).

Braiser des gros morceaux de viande

Par exemple du bœuf à braiser ou de l'épaule d'agneau.



Saisir la viande dans du beurre ou de la crème à rôtir. N'ajouter la garniture aromatique (mirepoix) que plus tard et la faire revenir avec la viande. Enlever la matière grasse excédentaire. Déglacer avec du vin ou de la marinade. Réduire. Arroser à mi-hauteur de fond, de bouillon ou d'eau. Assaisonner. Braiser à couvert au four préchauffé à 160–180 °C jusqu'au ramollissement de la viande. Arroser de temps en temps avec le mouillement. En fin de cuisson, entreposer la viande au chaud et préparer la sauce avec le fond de braisage.

■ Vérifier la cuisson de la viande en la piquant avec une fourchette à viande qui doit rentrer facilement dans la chair et sortir sans entraîner de lambeaux.

Braiser des légumes

Par exemple du chou rouge, de la choucroute, du chou vert frisé, des haricots à rame.



Etuver des oignons au beurre. Ajouter les légumes. Arroser de fond ou de bouillon jusqu'à mi-hauteur. Couvrir et braiser jusqu'au ramollissement.

■ Blanchir les haricots verts et le chou vert frisé avant de les braiser—opération inutile pour le chou rouge et la choucroute.

En cas de question, de problème ou de suggestion dans le domaine culinaire, n'hésitez pas de nous contacter.

Producteurs suisses de lait PSL
Rédaction LE MENU
Weststrasse 10
3000 Bern 6
rezeptberatung@lemenu.ch

Ragoût de bœuf braisé

Pour 4 personnes

marinade: au moins 4 heures

rôtissage: 50 min

braisage: env. 1 heure

1 kg de filet d'épaule de bœuf coupé en morceaux de 40 g environ

Beurre à rôtir pour saisir

marinade:

0,5 l de vin rouge

1 oignon, pelé et coupé en quatre

1 carotte

1 petit morceau de céleri

1 pincée de cannelle

1 feuille de laurier

20 g de cèpes, déshydratés et ramollis dans de l'eau

1 petit bouquet de thym et de persil

100 g de petits oignons blancs, pelés

un peu de beurre manié (moitié beurre en pommade, moitié farine)

beurre froid, selon les goûts

sel, poivre

1 Préparer la marinade la veille en mélangeant tous les ingrédients, y placer la viande. Entrepo- ser au frais à couvert.

2 Sortir la viande avec les autres ingrédients de la marinade et laisser égoutter. Saler et poivrer les morceaux de viande. Saisir dans le beurre à rôtir dans une braisière. Pousser la viande

vers les cotés et faire revenir brièvement les légumes de la marinade.

3 Dans une casserole séparée, faire bouillir la marinade, l'écumer et en arroser la viande. Ajouter les cèpes, le petit bouquet de fines herbes et un peu de sel. Recouvrir d'eau jusqu'à affleurement de la viande. Incorporer les petits oignons blancs. Braiser à couvert jusqu'au ramollissement.

4 Sortir le petit bouquet de fines herbes. Verser le fond de braisage à travers une passoire dans une casserole et réserver la viande au chaud. Réduire le fond de braisage à environ 2 dl, puis le lier légèrement avec le beurre manié. Incorporer, selon les goûts, du beurre froid et rectifier l'assaisonnement.

5 Remettre la viande dans la sauce pendant quelques minutes, puis la dresser sur des assiettes chaudes avec les petits oignons blancs.



RÔTI DE PORC ET SA SAUCE AUX POMMES

cuisson: env. 1h45

1 kg de cou de porc

marinade:

2 cs de moutarde

2 cs de miel

2 cs de sauce soja

poivre du moulin

1 cc de sel

2 dl de cidre

1 dl de bouillon de bœuf

2 cs de miel

400 g de pommes de terre fermes à la cuisson, coupées en quatre

1 Marinade: mélanger tous les ingrédients. Badigeonner le rôti avec ce mélange et

mariner au moins 4 heures ou toute une nuit au réfrigérateur.

2 Oter la marinade, réserver. Saler la viande, la disposer dans la braisière et rôtir 20 min au four préchauffé à 220 °C. Réduire la température à 180 °C. Ajouter le cidre. Au bout de 30 min, ajouter la marinade réservée, le bouillon de bœuf, le miel et les pommes. Braiser env. 1 heure en arrosant de temps en temps avec le liquide.