

Technique: la cuisson à basse température

Toujours plus appréciée, la cuisson à basse température présente de multiples avantages. Voici en quelques mots son mode de fonctionnement, ses atouts et les points à observer. Et pour la tester, nous vous proposons un rôti de porc gratiné.

La technique consiste à saisir la viande à une température relativement élevée puis à terminer sa cuisson lentement au four préchauffé à 80 °C. La cuisson à basse température permet d'obtenir une viande plus tendre et plus juteuse qu'avec les méthodes de cuisson traditionnelles. Une fois que la température à cœur souhaitée est atteinte, la viande peut être maintenue au chaud dans un four à 60 °C, sans perte de qualité, jusqu'à 1 heure pour les gros morceaux et environ 30 minutes pour les petits.

Viande

Pour obtenir un résultat optimal, il est indispensable d'utiliser une viande de bonne qualité. La cuisson à basse température convient pour tous les morceaux tendres de bœuf, de veau, de porc, d'agneau, de poulet, de canard et de lapin se prêtant au rôtissage. Pour des raisons bactériologiques, il n'est en revanche pas conseillé de cuire un poulet entier à 80 °C. La chasse et le cheval font exception à la règle car la cuisson au four entraîne une maturation supplémentaire de la viande qui produit un arôme puissant qui n'est pas apprécié par tout le monde. En cas de doute, n'hésitez pas à demander conseil à votre boucher.

Pas à pas

- 1 Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure avant de l'apprêter
- 2 La saisir uniformément à feu vif.
- 3 Disposer dans un plat préchauffé et glisser au four.
- 4 Ne pas couvrir.
- 5 Veiller à ce que la température du four reste constante à 80 ou 90 °C.
- 6 N'ouvrez pas la porte du four avant la fin de la cuisson.

Nota bene: Etant donné que la viande a été cuite à 80 °C, elle doit être coupée en tranches dès la sortie du four et servie sur des assiettes chaudes, car elle se refroidit très rapidement.

Ustensiles

Pour la cuisson au four, il est recommandé d'utiliser un plat en céramique ou en grès. N'utilisez pas la cocotte dans laquelle la viande a été saisie car la chaleur résiduelle de celle-ci entraînerait une cuisson trop rapide du morceau.

Pour contrôler si la viande est à point, il est indispensable d'utiliser un thermomètre à viande, qui mesure la température à cœur. Après le rôtissage, piquez le thermomètre à l'endroit le plus charnu du morceau de viande.

Si tous les types de fours conviennent à ce type de cuisson, la température des fours à gaz tend à augmenter en cours de cuisson. Faites donc un essai avec un thermomètre à viande: réglez le four sur minimum et observez comment la température évolue en l'espace de 45 minutes. Si elle ne dépasse pas 90 °C, vous pouvez utiliser votre four pour la cuisson à basse température.

Durée de cuisson

Viande	Rôtissage	Cuisson
Carré de veau 1,5 kg	8–10 min	2h–2h30
Carré de porc 1,2 kg	8–10 min	2h–2h30
Entrecôte 600 g	4–5 min	1h15–1h45
Médallions de porc	1½ min	45 min

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 Berne 6
lemenu.redaktion@swissmilk.ch

Rôti de porc gratiné, sauce au poivre

Pour 4 personnes

Pour une plaque d'env. 28 cm de Ø

1 cs	de moutarde
1	gousse d'ail pressée
3/4 cc	de sel
	poivre
800 g	de rôti de porc, aloyau par ex.
	beurre à rôtir

SAUCE:

1	échalote, finement hachée
1,5 dl	de vin blanc
1 dl	de vermouth sec
1 dl	de bouillon de boeuf
1 cc	de poivre rose, en conserve, haché
75 g	de beurre, froid, coupé en morceaux
	sel, poivre

croûte:

2 cs	de panure
75 g	de Sbrinz salé, en copeaux
2 cc	de poivre rose, en conserve, haché
	un peu de farine
1	oeuf, battu

1 Préchauffer le four à 80 °C. Y chauffer une plaque garnie de papier de cuisson.

2 Mélanger la moutarde, l'ail, le sel et le poivre. Badigeonner la viande avec la moitié de ce mélange. Rissoler la viande de tous côtés env. 10 minutes, la badigeonner avec le reste de la marinade. Poser sur la plaque et cuire env. 2 heures au four préchauffé. La température au coeur du morceau doit être de 65 °C.

3 Sauce: étuver les échalotes dans le reste de beurre. Mouiller avec le vin et le vermouth. Réduire à 1 dl, passer au chinois et remettre dans la poêle. Ajouter le bouillon et le poivre. Réserver.

4 Croûte: mélanger la panure, le Sbrinz et le poivre. Sortir le rôti du four, le couvrir. Monter la température du four à 250 °C. Rouler le rôti dans la farine, puis dans l'oeuf et dans le mélange panure/ fromage. Poser sur la plaque.

5 Gratiner le rôti au four env. 10 minutes.

6 Porter la sauce à ébullition, ajouter le beurre par petits morceaux tout en remuant, rectifier

l'assaisonnement. Retirer du feu.

7 Couper le rôti en tranches. Servir nappé de sauce.

SUGGESTIONS

■ Servir avec des nouilles ou de la purée de pommes de terre.

