

VIANDES ET VOLAILLES EN CRU OU QUASI-CRU

La recette la plus facile dans la gamme du bœuf cru ? Le *Steak tartare* ou *filet américain* (p. 71) en Belgique. Ce plat cru est de choix à condition d'être composé exclusivement de viande de première qualité et d'une fraîcheur irréprochable. Mélangez de la viande de bœuf crue fraîchement hachée avec un jaune d'œuf, un peu d'huile V.P.P.F., une échalote, du persil, des câpres, de la moutarde et de la sauce anglaise. Servez sur une tartine grillée avec une bonne salade croquante. En Belgique, on sert le tartare classiquement... avec des frites. Tout est cru dans le steak tartare maison, s'il est réalisé comme ci-dessus avec des ingrédients originels. La viande, l'huile et l'œuf sont encore riches de force vitale. Par ailleurs, les câpres et la moutarde ont des vertus digestives et protectrices. Ils favorisent la digestion des protéines. Le persil plat, cru aussi, est une de nos « feuilles vertes » quotidiennes indispensables, même en toute petite quantité.

L'autre plat carné cru le plus connu est le *Carpaccio de bœuf* (p. 73), aussi inratable que le tartare. En un mot : de très, mais très, fines tranches de bœuf cru sont nappées d'un filet de citron, d'huile d'olive, de poivre au moulin, de copeaux de parmesan. Elles sont marinées une heure au frais.



STEAK TARTARE OU FILET
AMÉRICAIN



CARPACCIO DE BŒUF



PAVÉ DE BŒUF AU FOUR DOUX
(OU ROSBIF)

Le porc et la volaille ne se mangent pas en tartare ou carpaccio, malgré ce que suggère la mode actuelle en cuisine.

En matière de viandes et de volailles, la cuisson à la vapeur douce ne fait pas l'unanimité alors que ce mode de cuisson réussit parfaitement aux poissons. Je vous propose de vous essayer à l'hypocuisson déjà présentée en intro, si extra pour les débutants : un *Pavé de bœuf ou rosbif au four doux* (p. 77). cuisson si douce que le bœuf vous en remerciera. Ouf ! il ne se sera pas sacrifié pour rien. La viande offre une tendreté et un goût incomparables. Placez le steak au four à 85°C sans autre forme d'ensauçage. Laissez cuire une heure. Voilà. Après une telle expérience, vous ne reviendrez plus à d'autres formes de cuisson.

On cuira aussi au four doux une *Farce de hachis pour pitta au four doux* (p. 80). Toastez une pitta. Farcissez-la d'un mélange de cette viande cuite en douceur, de crudités de saison (carottes, chou blanc en hiver; laitue, tomates et concombre en été) et d'un peu de vinaigrette. La viande n'a besoin ni de sel ni de poivre tant qu'elle reste cuite à si basse température. De plus, cette cuisson douce permet de n'utiliser que du bœuf alors que, normalement, la farce serait trop sèche si l'on n'y incorporait pas de porc.

Vous rentrez du bureau d'une journée en apnée. Modelez des *Boulettes de bœuf au four doux* (p. 81). Allumez le four à 85°C. Partez vous promener en forêt pour vous ressourcer. Retour après une heure : c'est cuit,

tendre, parfumé, parfait ! Gardez les boulettes au frais pendant quelques jours. Utilisez-les comme en-cas, émiettées dans un casse-croûte improvisé ou dans une pitta. En prévision de périodes sans farineux, la recette n'inclut pas le pain classiquement intégré dans le hachis pour densifier le résultat. Les boulettes ainsi conçues sont un peu plus friables.

Un plan spécial budget : les *Carbonnades en quasi-charcuteries* (p. 82). Les carbonnades sont le terme belge pour ces bas morceaux de bœuf peu chers, réputés coriaces, mis en place dans les daubes en mijotés très longs et délaissés aujourd'hui par les cuisiniers pressés qui ne connaissent pas nos subtiles techniques. Cuisez-les sans autre forme de procès au four doux, pendant une heure, à 85°C. Gardez-les au réfrigérateur pour vos pique-niques improvisés. Vous en taillerez des lamelles pour agrémenter un bouillon minute, pour terminer un plat au wok ou pour une petite *Salade Riche* (p. 104) dont je donne une foultitude d'exemples.

J'ai entre autres découvert les saveurs des cuissons si douces grâce à la classique recette française du gigot de onze heures, transmise par Jean-Pierre Coffe. L'original de la recette (dans *Comme à la Maison*, éd. Plon) : il s'agit de faire dorer un gigot de trois kilos dans un four à 250°C, de le laisser « somnoler doucement » deux heures dans le four baissé à 180°C et enfin de le laisser deux heures de plus dans le four éteint, emmaillotté de feuilles d'aluminium doublées d'une couverture de laine. Dans notre recette



FARCE DE HACHIS POUR
PITTA AU FOUR DOUX



BOULETTES DE BŒUF
AU FOUR DOUX



SALADES RICHES



GIGOT D'AGNEAU



FILET MIGNON



PÂTE FIN DE VOLAILLE
À LA MODE VERGÉ

de *Gigot d'agneau aux herbes en hypocuisson* (p. 85). on commence par une technique plus simple. On le poêle deux minutes de tous côtés, on le roule dans des herbes et on le cuit deux heures trente au four doux. Les herbes doivent être moulinées finement, faute de quoi elles crissent désagréablement sous la dent.

Le *Filet Mignon* (p. 88) se cuit sans sel ni poivre, comme c'est l'habitude pour les hypocuissons. La viande reste rose après cuisson, mais elle est cuite. Elle est tendrissime et juteuse, sans que l'on ne doive lui faire des piqûres de jus d'ananas frais comme le suggère Hervé This (la bromélaïne, enzyme de l'ananas frais, prédigère les fibres de la viande). Dans cette recette-ci, je propose de poêler le filet après cuisson.

Le meilleur aliment pour se remettre sur pied sans compléments alimentaires est celui que nous fuyons aujourd'hui : les foies (de veau, de volaille, de morue, etc.). Ils sont censés entreposer les déchets, réputation non usurpée. Si on voulait être tout à fait puriste, on les consommerait crus comme le faisaient nos aïeux ou les Indiens d'Amérique... Blurks. Vous imaginez du jus de foie cru, comme Mammie le faisait boire à sa fille après un accouchement difficile ? Compromis à la belge : choisissez des foies de volaille de source bio garantie, cuisez-les une demi-heure au four doux et moulinez-les avec du persil plat, un jaune d'œuf, des échalotes fondues à la poêle et déglacées au Pineau des Charentes. Même un Jules novice en cuisine réussira le *Pâté fin de Volaille à la Mode Vergé* (p. 91), un plat d'une telle simplicité. Cette recette s'inspire d'une recette de Roger Vergé, transmise dans son livre *Ma cuisine du soleil* (existe en poche, riche source d'idées simples et faciles). J'ai ôté de la recette originelle le pain trempé dans le lait, qui sert à densifier la préparation — et à nettoyer le moulin, tout simplement. J'ai remplacé le poêlage par une cuisson au four doux et je n'ai pas séché le pâté en casserole comme le fait le grand chef.



STEAK TARTARE OU FILET AMÉRICAIN

1. T-10 minutes. Hachez la **viande** très menu. Cela se fait au couteau.

Hachée au robot, pourtant si pratique, la viande deviendrait une panade.

2. T-5'. Hachez finement l'**échalote** et le **persil** au couteau ou au robot. Séparez le jaune d'**œuf** du blanc.

3. Mélangez la viande, l'échalote et le persil aux jaunes d'œufs, aux câpres, à la moutarde, à l'huile et à la sauce anglaise. Salez et poivrez si c'est encore nécessaire.

Servez sur un toast ou dans des roulades de laitue.

Chez nous, chacun compose son propre tartare à table, selon ses penchants : l'un à la mayo, l'autre selon les ingrédients ci-contre, le troisième sans même aucun assaisonnement. Outre que cela facilite la tâche du commis d'office à la préparation du repas, cette formule épargne aux convives la créativité parfois intempestive du chef autoproclamé qui se laisse aller, à l'occasion, à être « too much ».

Créez le tartare le jour-même, car la viande hachée n'attend pas.

INGRÉDIENTS PAR PERSONNE

- 150 g. de bœuf
- 1 échalote
- 1 cuill. s. persil
- 1 à 2 jaunes d'œufs
- 1 cuill.c. câpres
- 1 cuill.s. de moutarde de qualité
- 1 cuill.c. de sauce anglaise
- 1 cuill.c. de sel marin
- 1 cuill.s. d'huile VPPF
- pour la version belge classique : mayonnaise maison à la place de la moutarde, de l'huile et de l'œuf
- 1 échalote
- 1 cuill. s. persil
- 1 cuill.c. de sauce anglaise
- 1 cuill.c. câpres
- 1 cuill.c. de sel marin et 3 tours de poivrier

TIMING

prépa : 10 minutes

MATÉRIEL

couteau affûté, sans dents, pour la viande; robot/blender pour l'échalote et le persil