

CUISSON BASSE TEMPÉRATURE SOUS VIDE

Jarret mijoté une nuit, caramélisé miel et moutarde

Sur le porc, il existe deux types de jambonneaux : l'avant et l'arrière. Le jarret avant (celui de la recette) contient plus de collagène à hydrolyser que le jambonneau arrière. Le couple temps/température doit être suffisamment élevé, mais sans excès, pour obtenir à la fois une texture moelleuse et conserver une légère fermeté, caractéristique de ce morceau.

PRÉPARATIONS PRÉLIMINAIRES

1. Si vous avez opté pour des jarrets demi-sel, il est nécessaire de les mettre à dessaler une nuit dans une grande quantité d'eau. Ils seront alors stockés dans une chambre froide.
2. Pour des convives avec une alimentation sans sel, vous pouvez utiliser des petits jarrets avant frais (donc sans sel). Pour la finition, pensez à utiliser de la moutarde sans sel.

PRÉPARATION POUR LA CUISSON

Couple temps/température : 12 h à 72 °C*
Plaquez les jarrets sur des grilles de cuisson ou dans des bacs. Enfourez-les dans un four programmé à 72 °C en mode vapeur. Si vous avez opté pour une cuisson en bac, pensez à ajouter un couvercle.

LE LENDEMAIN EN LIAISON FROIDE

Mélangez le miel et la moutarde, puis chauffez ce mélange dans une casserole. Vous stoppez la cuisson dès que l'appareil commence à caraméliser. Goûtez, si le sucre est trop prononcé, il est impératif d'ajouter une pointe de vinaigre d'alcool blanc afin d'obtenir une préparation acidulée. Sortez les jarrets du four et disposez-les



Technique : cuisson basse température de nuit

Perte à la cuisson : environ 23 %

Les + : très bon rapport qualité prix, facilité de mise en œuvre, originalité.

Ingrédients : (pour 10 plats complets)

- petits jarrets de devant frais ou 1/2
- miel : 300 g
- moutarde : 150 g
- vinaigre d'alcool blanc : pm

sur des plaques de cuisson. Nappez avec la préparation miel et moutarde. Enfourez les jarrets en sec à 220 °C pendant 10 minutes. Dès que cette étape est finalisée, retournez les jarrets dans le jus sirupeux de la plaque afin de les napper uniformément.

Refroidir la préparation de 63 °C à 10 °C en moins de deux heures.

LE LENDEMAIN EN LIAISON CHAUDE

Sortez les jarrets du four et les refroidir en cellule. Ils peuvent être conservés jusqu'à trois jours en chambre froide. Une heure trente avant le service des jarrets, mélangez le miel et la moutarde puis chauffez ce mélange. Vous stoppez la cuisson dès que l'appareil commence à caraméliser. Goûtez. Si le sucre est trop prononcé, il est impératif d'ajouter une pointe de vinaigre d'alcool blanc afin d'obtenir une préparation acidulée. Plaquez les jarrets sur une plaque de cuisson et nappez les avec la préparation miel et moutarde. Enfourez les jarrets à 180 °C en sec jusqu'à ce que la température à cœur atteigne 63 °C. Dès que cette étape est finalisée, retournez les jarrets dans le jus sirupeux de la plaque afin de les napper uniformément avant de les servir. ✱

* Afin d'adapter le process à votre organisation (heure de départ et de reprise des agents), le temps de cuisson de 12 h peut être prolongé jusqu'à trois heures supplémentaires avec une température de consigne identique.

CONSERVATION

« Le couple temps/température de 12 h à 72 °C permet d'obtenir plus de 800 valeurs pasteurisatrices à cœur. Si vous laissez la cuisson se prolonger, le nombre de VP progresserait de 95 unités toutes les heures. Le germe de référence utilisé pour cette action bactéricide est l'*Enterococcus faecalis*. Pour des études de vieillissement, il vous appartiendra de définir, en fonction de votre analyse des risques, les bactéries que vous souhaitez cibler. »

Franck Bergé, directeur de Cuisson Expertise.
Plus d'infos : www.cuisson-expertise.fr



D.R.