

# Joues de porc au cumin et ses légumes confits, chips de carotte (recette basse température)

Et voici une nouvelle recette sous vide basse température! A base de joues de porc, morceaux que l'on utilise peu et c'est bien dommage: goûteuses et peu onéreuses, elles méritent d'être remises à l'honneur. Si vous n'avez pas de matériel pour cuire basse température, pas de panique: je vous propose en alternative un autre mode de cuisson au four traditionnel!



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.

Pour plus de renseignements sur la cuisine sous vide basse température cliquez [ici](#).



Joue de porc au cumin et ses légumes confits (basse température)

**Ingrédients (4 personnes) :**



**Ingrédients**

- 800 g de joue de porc
- 2 à 3 petites carottes par personne

- 2 échalotes par personne
- une orange (le zeste et le jus)
- 2 feuilles de laurier
- une branche de romarin
- une cuillerée à café de miel
- 2 branches de thym
- une cuillerée à soupe de cumin
- 30 cl de fond de volaille ou fond de veau
- 15 cl de vin blanc

## Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires

[V2860-I]

- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi de mettre des liquides sous vide) je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



Home de Multivac

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuisneur Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

### Préparation:

1/ La viande

- Zestez l'orange.



- Pressez le jus de l'orange. Réservez.



Pressez l'orange

- Faire revenir un peu de beurre avec une belle cuillerée à soupe de cumin.



Faire revenir un peu de  
beurre avec une belle  
cuillerée à soupe de cumin.

- Colorez la viande quelques minutes dans la poêle. Puis ôtez la viande de la poêle et laissez-la refroidir avant de la mettre sous vide. Ne lavez pas la poêle: vous allez en avoir besoin pour les légumes: les sucs de la cuisson de la viande se mélangeront aux légumes.





Colorez la viande.

- Mettez la viande sous vide avec une noix de beurre et le zeste de l'orange. Cuire sous vide à 65° pendant 2 heures 30. Si vous n'avez pas de matériel pour cuire basse température mettez la viande dans une cocotte et cuisez la au four à 70° pendant 1 heure 30 en l'arrosant de temps à autre avec 15 cl de fond de veau (ou volaille) auquel vous aurez ajouté le jus d'orange et le miel.



Mettre la viande sous vide

- A la fin de la cuisson basse température, sortez les joues du sachet . Réservez-les au four à 65°. Puis versez le jus de cuisson qui reste au fond du sachet dans une casserole avec une cuillerée à café de miel et la moitié du jus d'orange. Réduisez de moitié: votre sauce est prête. Salez et poivrez. Réservez au chaud.
- Si vous avez cuit la viande au four, votre sauce est le

jus restant dans la cocotte de la cuisson; si elle est un peu épaisse, rajoutez un peu de fond de veau ou de jus d'orange pour la détendre un peu mais elle doit rester sirupeuse.



Réduisez le jus de cuisson de la viande de moitié

## 2/ La garniture

Pendant la cuisson de la viande, préparez la garniture:

- Épluchez les échalotes. Gardez les entières.



Ôtez la peau des échalotes

- Épluchez les carottes. Réservez deux carottes crues pour les chips.





Épluchez les carottes

- Remettez une noix de beurre dans la poêle qui a gardé les sucs de la viande. Puis déposez les échalotes, les carottes, la branche de romarin, le thym, et recouvrez de 15 cl de fond de veau, du vin blanc et le reste de jus d'orange. Enfournez à 130° sans couvrir pendant environ 45 mn à 1 heure. N'hésitez pas à remuer les légumes régulièrement pendant la cuisson. Les légumes doivent être confits. Réservez.



- A l'aide d'un économe, faites de larges lanières de

carottes avec les deux carottes crues restantes.



A l'aide d'un économe faire de larges lanières de carottes avec les deux carottes restantes

- Faites frire les lanières de carottes : attention c'est très rapide!



Faire frire les lanières de carottes

- Réservez les chips de carottes sur un papier absorbant.



### Dressage:

- Découpez les joues en tranches et déposez-les dans l'assiette.



- Puis disposez harmonieusement les échalotes et carottes confites.



- Un petit trait de sauce...devant les légumes et un peu

sur la viande.



- Terminez en disposant les chips de carottes sur le tout. Un petit tour du moulin à poivre et quelques grains de fleur de sel et c'est prêt.





