

# Beef Jerky

Le Beef Jerky est une recette de viande marinée puis séchée pendant plusieurs heures: c'est un petit encas, riche en protéine à grignoter quand on a faim, à ajouter à une bonne salade ou encore à servir à l'apéritif accompagné de guacamole ou de caviar d'aubergine.



Beef Jerky

Pour réaliser cette recette il faudra faire sécher votre viande après l'avoir marinée. Le temps de séchage dépend de l'épaisseur de vos tranches: plus elles seront épaisses plus il vous faudra du temps. En moyenne il faut compter environ 5 à 8 heures. Pour cela vous avez deux solutions: soit la sécher au four à 70° soit utiliser un déshydrateur d'aliment.

Les déshydrateurs sont des appareils très utiles en cuisine : ils vous permettent de déshydrater les aliments comme les

champignons, les crevettes, les fruits, la viande pour en faire des mets comme le beef jerky ou dans le but de les conserver beaucoup plus longtemps. J'utilise celui de la marque Tescoma mais vous pouvez en commander en cliquant sur l'image ci- dessous:



COOCHEER Déshydrateur Aliment 8 Plateaux, Déshydrateur de Légume de Fruit avec Minuterie et Réglages de Température, écran à LED, 400W

## Ingrédients

- 200 g de bœuf ( utilisez un morceau pas gras comme un steack ou du filet)
- 30 g de sauce soja sucré
- 10 g d'ail en poudre
- 15 g de paprika fumé

- 5 g de vinaigre de riz
- une ou deux gouttes de Worcestershire sauce selon votre goût ou 2 g de poivre

## Préparation

Préparez la marinade en mélangeant tous les ingrédients. Placez votre morceau de viande au congélateur pendant 15 à 20 minutes. Il sera ainsi plus ferme donc plus facile à couper. Coupez la viande en fines lamelles et mélangez-la avec la marinade. Placez le tout au frais pendant 4 heures.

Puis disposez vos lamelles de viande sur les clayettes de votre déshydrateur et lancez la déshydratation à 70° pendant 6 à 8 heures. Si vous ne les dévorez pas tout de suite vous les conserverez dans une boîte hermétique ou en les mettant sous vide.



Placez la viande dans le déshydrateur

A croquer ou à déguster avec un bon caviar d'aubergines!



Beef Jerky

---

## **Elégantes tartelettes de foie de volaille, coeur mangue et oignon**

Aujourd'hui je vous propose une entrée que vous pouvez également servir en apéritif ou lors d'un buffet. J'ai voulu rendre plus élégante la traditionnelle mousse de foie de volaille. L'insert à la mangue et oignon se marie à la perfection avec les foies et permet d'en atténuer le goût un peu fort qui déplaît à certains...On dirait presque du foie gras!



Élégantes tartelettes de foie de volaille, coeur mangue et oignon

## Ingrédients

### Pour la pâte brisée

- 250 g de farine
- 125 g de beurre salé mou
- un œuf et une cuillerée à soupe rase d'eau (battez-les ensemble: vous n'en utiliserez peut-être pas toute la quantité donc ajoutez progressivement à la pâte. La quantité dépend du taux d'humidité de votre farine).

### Pour la mousse

- 250 g de foie de volaille
- 300 ml de vin blanc sec
- 80 g de beurre pommade (bien mou mais pas fondu)
- 100 g de crème fraîche épaisse bien froide

- 1 cuillère à soupe de Cognac
- sel
- poivre du moulin
- noix de muscade
- un peu de gelée de coing et un peu d'eau

#### Pour la purée d'oignon et de mangue

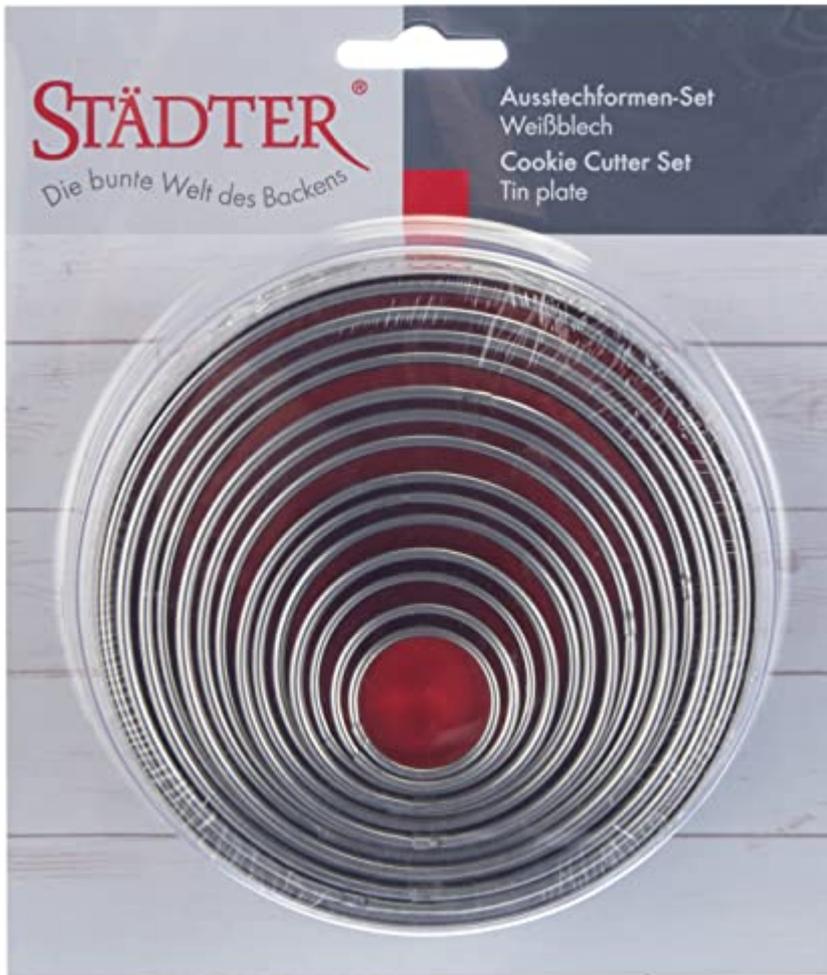
- un oignon
- 1/2 mangue

#### Pour les noix:

- des noix de pékans caramélisées dans du sirop d'érable.  
Pour la recette cliquez [ici](#)

## **Matériel:**

- un emporte pièce rond de 6,5 cm de diamètre (pour détourer vos sablés à la sortie du four afin qu'ils aient tous le même diamètre). Si vous pâtissez ou cuisinez beaucoup n'hésitez pas à vous équiper d'un lot d'emporte pièces de différents diamètres. C'est très utile! Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



Städter 009073 Lot de 14 emporte-pièce en fer-blanc de 2,5 à 10,5 cm

- moules à demi sphère de 3 cm de diamètre
- moules à demi sphère de 5 cm de diamètre



## Préparation:

Pour les noix:

- Pour la recette cliquez [ici](#)

## Pour la purée d'oignon mangue

- Faites revenir à feu doux l'oignon ciselé jusqu'à ce qu'il soit bien fondant. Puis ajoutez la mangue coupée en petits dés. Cuire encore 10 minutes à petit feu. Salez et poivrez.



Mixez les oignons et les mangues

- Petite astuce: vous pouvez préparer l'oignon classiquement en faisant revenir doucement les oignons émincés avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre, comme décrit ci-dessus. Mais il existe un moyen plus facile d'en réaliser sans avoir à en surveiller la cuisson ni jamais les brûler. Pour la recette cliquez [ici](#).



- Mixez le tout et versez la purée d'oignon mangue dans vos moules demi sphère de 3 cm de diamètre . Lissez le dessus et laissez prendre au congélateur.



versez la purée d'oignon  
mangue dans vos moules demi  
sphère de 3 cm de diamètre

### Pour la pâte

- Dans le bol du robot versez la farine que vous aurez tamisée.



Tamisez la farine et la  
levure

- Rajoutez le beurre ramolli à la farine. Mélangez bien.



Ajoutez le beurre

- Battez l'œuf avec l'eau et ajoutez ce mélange à la préparation précédente. N'oubliez pas : vous n'en utiliserez peut-être pas toute la quantité donc ajoutez progressivement à la pâte. La quantité dépend du taux d'humidité de votre farine.



Battez légèrement le jaune  
et l'eau à la fourchette

- Mélangez jusqu'à ce que la pâte se détache des bords du récipient.



La pâte est prête.

- Versez votre préparation sur votre plan de travail légèrement fariné, puis écrasez-la sous la paume de la main de manière à bien l'amalgamer. Travaillez lentement de manière à ne pas chauffer la pâte et obtenir un mélange homogène. Puis formez une boule et emballez-la dans du film alimentaire. Placez au moins une heure au réfrigérateur.



- Étalez la pâte et détaillez des ronds avec l'emporte pièce. Déposez-les fonds de tartelettes sur du papier cuisson. Recouvrez le tout d'une feuille de papier cuisson et d'une plaque. remettez au froid pendant 30 mn. Enfournez à 180° pendant 15 à 20 mn suivant les fours. Réservez sur une grille.



Déposez-les fonds de tartelettes sur du papier cuisson.

### Pour la mousse

- Versez le vin blanc dans une casserole et amenez-le à ébullition. Plongez les foies de volaille dans le vin et cuire 6 mn à feu moyen.



Plongez les foies dans le vin blanc chaud

- Égouttez les foies (vous n'aurez pas besoin du vin pour le restant de la recette). Mixez finement les foies encore chauds avec la crème fraîche, le beurre, le cognac, la noix de muscade, sel et poivre.



Mixez finement les foies  
encore chauds

- Remplissez à moitié de mousse vos moules demi sphère de 5 cm de diamètre en prenant soin de bien remonter sur les bords. Puis insérez une demi sphère d'oignon mangue encore congelée à l'intérieur de chacun. .



Versez la mousse dans vos  
moules demi sphère



Déposez un insert oignon  
mangue au milieu

- Finissez de remplir et lissez le dessus et laissez prendre au congélateur. Les demi sphères bien congelées, vous allez maintenant les rendre bien brillantes avec la gelée de coing.



Finissez de remplir et lissez le dessus

- Faites chauffer trois cuillerées à soupe de gelée de coing dans une petite casserole avec une à deux cuillerées à soupe d'eau. Il faut obtenir un mélange bien fondu.



Préparez un sirop épais avec la gelée de coing et de l'eau

- Démoulez et posez les demi sphères encore congelées sur une grille et versez doucement la gelée chaude et liquide sur chacune pour les rendre bien brillantes.



Versez doucement la gelée chaude et liquide

## Montage:

- Déposez une demi sphère sur chaque fond de tartelette en vous aidant d'une spatule.



Déposez une demi sphère sur chaque fond de tartelette en vous aidant d'une spatule



Déposez une demi sphère sur  
chaque fond de tartelette en  
vous aidant d'une spatule

- Puis disposez une noix de pécan sur chacune...Mettez au frais encore deux heures, le temps que les foies décongèlent complètement.



Puis disposez une noix de  
pécan sur chacune.

Vos délicieuses tartelettes aux foies de volailles, mangue oignon sont prêtes.



Élégantes tartelettes de foie de volaille, cœur mangue et oignon



Élégantes tartelettes de foie de volaille, cœur mangue et oignon