

# Porc ibérique basse température, ratatouille de poivrons et tuiles de parmesan

J'ai dégusté récemment au restaurant l'Amandier de Mougins un délicieux porc ibérique cuit basse température à 54° accompagné de morilles. Cela m'a donné envie de le travailler avec une autre garniture plus colorée...poivrons, tomates et pistou. Et voici donc le Porc Ibérique, ratatouille de poivrons et tuiles de parmesan.



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](#).



Porc ibérique basse température, ratatouille de poivrons et tuiles de parmesan

### **Ingrédients (pour 4 personnes)**

- filet de porc (comptez 200 grammes par personne)
- branches de thym citron frais (2 branches par personnes)
- une grosse échalote
- un oignon
- 1 poivron rouge, 1 poivron jaune pour le dressage (rondelles)
- 1 poivron rouge, 1 poivron jaune pour la garniture
- un sachet de parmesan râpé
- 2 dl de sauce tomate maison (voir la recette en cliquant **ici**)
- 15 cl de pistou (voir la recette en cliquant **ici**)

Vous pouvez bien sûr utiliser du pistou et de la sauce tomate du commerce mais c'est tellement meilleur maison... il y aura une grosse différence de goût!



Ingrédients

## 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:



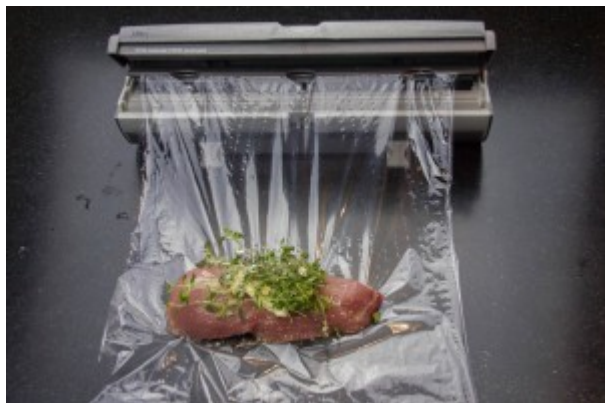
Aicok Cuisueur Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

## Préparation

Commencez par la préparation et la cuisson de viande. La cuisson durant deux heures, vous pourrez préparer la garniture pendant cette cuisson ou la préparer la veille pour le lendemain (dans ce cas réservez les tuiles de parmesan dans un boîte hermétique).

- Roulez vos filets de porc dans du papier film en y ajoutant deux petits branches de thym citron et un morceau de beurre pour chaque filet.





Roulez les filets de porc bien serrés de façon à obtenir de beaux petits boudins. Regardez la vidéo suivante pour bien voir le geste:

- Mettez les filets sous vide.



Mettre sous vide

- Cuisez les filets à 54° pendant deux heures. Pendant ce temps préparez la garniture si vous ne l'avez pas préparée à l'avance ( la veille par exemple).



### Préparation de la garniture:

- Versez la sauce tomate dans une casserole et faites la réduire à petit feu. Vous devez obtenir la consistance d'une compote. Salez en fin de cuisson. Réservez.



Réduire la sauce tomate

- Saupoudrez sur du papier cuisson ou une plaque anti adhésive ( type silpat) le parmesan rapé. Enfournez à 180° pendant 10 à 12 mn suivant le four. Surveillez bien la cuisson de manière à éviter la surcuisson qui donne un goût amer.



Tuile de parmesan

- Sortez le parmesan du four et laissez refroidir. Puis rompez la plaque de parmesan de manière à obtenir de grands morceaux irréguliers. Réservez.
- Ôtez la queue d'un poivron rouge et d'un jaune.
- Faire bouillir de l'eau et plongez le poivron rouge et le jaune dans l'eau. Laissez cuire 15 mn. Égouttez les poivrons et à l'aide d'un petit couteau, ôtez la peau qui s'enlève toute seule.



Cuire les poivrons

- Dans ces deux poivrons coupez alors à l'aide d'un emporte pièce rond (3 cm de diamètre) huit rondelles que vous huilerez légèrement à l'aide d'un pinceau. Les rondelles doivent avoir un diamètre légèrement supérieur à celui des boudins de viande. Réservez. Cette technique est assez facile avec des poivrons rouge, un peu moins avec des jaunes et difficile avec des poivrons verts. Il



faut savoir que la différence entre les poivrons rouges, oranges, jaunes ou verts est simplement une question de maturité...



Découpez les poivrons en cercle

- Coupez les deux poivrons restants (un rouge, un jaune) en petite brunoise (2 à 3 mm d'épaisseur) .



Coupez les poivrons en brunoise

- Épluchez l'échalote et l'oignon et coupez les également en fine brunoise.



Épluchez l'oignon très finement



Taillez l'échalote en tous petits dés

- Faire revenir l'oignon et l'échalote dans un peu d'huile. Quand les oignons sont fondants, ajoutez la brunoise de poivrons jaunes et rouges. Faire revenir quelques minutes. Les poivrons doivent rester un peu croquants. Salez et poivrez. Réservez.



Toutes vos garnitures sont prêtes. Pensez à préchauffer vos assiettes de service au four à 55°: vous garderez ainsi plus longtemps votre viande chaude.

- Juste avant le dressage, sortez la viande des sachets et coupez la en tronçons d'environ 6 cm de haut. Faites chauffer un grill et marquez les extrémités de chaque tronçon. Réservez les au four à 55° au fur et à mesure.



Marquez les extrémités des pièces de viande

Profitez en pour préchauffer vos assiettes de service au four à la même température (55°): vous garderez ainsi plus longtemps votre viande chaude.

### **Dressage**

- Réchauffez les rondelles de poivrons, la compoté de tomate, la ratatouille de poivrons au micro onde. Ne chauffez surtout pas le pistou: il perdrait tout son goût.
- A l'aide d'un pinceau dessinez un grand trait généreux de pistou dans votre assiette : il n'est pas là que pour faire joli mais pour accompagner la viande! Il n'y a pas de jus dans cette recette donc le pistou est un élément important.



- Puis déposez un long trait de brunoise de poivrons.



- De chaque côté du trait de pistou posez deux rondelles de poivron rouge sur lesquelles reposeront les morceaux de viande. Ajoutez une cuillerée de compoté de tomate à côté des rondelles de poivrons.



- Puis posez un tronçon de porc sur chaque rondelle de poivron. Pour terminer, adossez une tuile de parmesan sur chaque morceau de viande. Il ne reste plus qu'à déguster!

