

# 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:



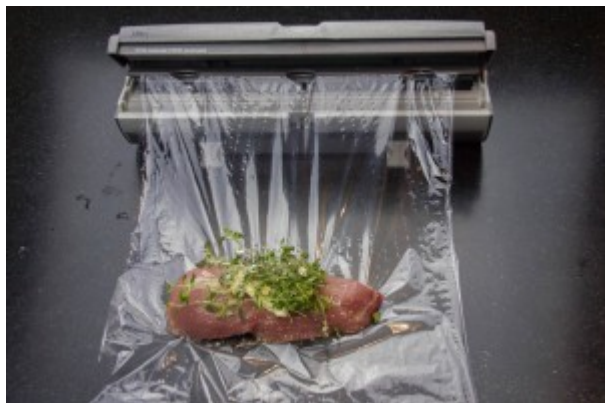
Aicok Cuiser Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

## 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!



---

**Cochon de 8 heures basse température, purée fine aux**



# carottes, thym et orange

Lors d'un déjeuner au restaurant L'Apibo à Paris, j'ai pu déguster un cochon confit 8 h au four, oignons doux, raisins, pommes de terres rosabel. Un véritable régal! J'ai donc essayé de reproduire cette recette avec une garniture de mon choix et c'est absolument délicieux.

Pour ce Cochon de 8 heures j'ai opté pour une cuisson sous vide basse température mais vous pouvez préparer cette recette sans matériel spécial en cuisson traditionnelle au four mais toujours basse température ( 70°). Je vous en propose les deux versions.



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](#).



Cochon de 8 heures basse température

### **Ingrédients pour le Cochon de 8 heures (6 personnes)**

- 1 kg de poitrine de porc nature
- 20 grammes de thym frais ( c'est bien meilleur qu'avec du thym séché)
- 15 grammes de miel
- 150 grammes de soja salé
- poivre
- une branche de romarin
- 1 dl de crème fraîche



Ingrédients

Pour la purée de carotte

- 300 grammes de carottes ( réservez 4 carottes pour la garniture)
- 5 cl de crème fraîche liquide
- 1 dl de fond de volaille
- 1 dl de jus d'orange
- zeste d'une orange
- 4 branches de thym frais
- beurre

Pour la garniture

- 120 grammes de petits oignons grelots
- 5 cl de vin blanc
- les 4 carottes réservées précédemment
- 150 grammes de navets
- 1 dl de fond de volaille



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 Cuiseur 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



Je vous conseille de démarrer la cuisson de la poitrine dès le matin pour le soir puisque la cuisson est assez longue ( 8 heures). Pendant cette cuisson vous préparerez la garniture que vous pourrez réchauffer au dernier moment.

## 1/ La garniture

### La purée de carotte

- Effeuillez les 4 branches de thym frais.



Effeuillez le thym

- Prélevez le zeste de l'orange.



Zestez l'orange

- Pressez le jus de l'orange.



Pressez l'orange

- Épluchez toutes les carottes mais **réservez en 4 de côté pour la garniture.**



Épluchez les carottes

- Coupez les carottes en tranches. Plus elles sont fines plus la cuisson sera rapide. N'oubliez pas de mettre 4 carottes de côté: vous les découperez de manière différente pour la garniture (voir plus bas).



Coupez les carottes en

tranches

- Faire revenir les carottes dans une casserole quelques minutes avec du beurre.



Faire revenir les carottes quelques minutes avec du beurre

- Puis rajoutez 5 cl de crème fraîche liquide et 1 dl de fond de volaille.



Rajoutez le fond de veau et la crème

- Rajoutez également le jus d'orange ( 1 dl), le zeste de l'orange et le thym frais.



Puis ajoutez le jus d'orange, son zeste et les branches de thym

- Cuire doucement à **couvert**. les carottes doivent être très tendres ( vous devez pouvoir enfoncer la pointe d'un couteau dans une rondelle facilement).



Les carottes sont cuites

- Versez les carottes dans un blender et mixez finement. Rectifiez l'assaisonnement.



Versez les carottes dans un blender et mixer finement

La purée est prête . Réservez la. Nous allons maintenant nous occuper de la garniture.

## 2/La garniture

- Coupez les 4 carottes restantes en petits cubes.



- Épluchez les navets et coupez les en petits dés comme les carottes.



Epluchez les navets et coupez les en petits dés comme les carottes

- Faire fondre un beau morceau de beurre dans une poêle et faire revenir les dés de carottes et navets quelques minutes à feu doux.





Faire revenir les dés de carottes et navets dans du beurre

- Ajoutez le fond de volaille et cuire à feu doux. Les petits dés doivent rester croquants donc quelques minutes de cuisson suffisent. Salez.



Ajoutez le fond de volaille

- Filtrez la préparation et réservez les dés de légumes (vous n'avez pas besoin du jus de cuisson).



Filtrez les légumes

On termine par les oignons grelots.

- Épluchez les oignons et les cuire dans une belle noix de beurre à feu doux. Déglacez avec 5 cl de vin blanc. Continuez la cuisson quelques minutes puis rectifiez l'assaisonnement. Salez. Réservez.



Cuire les oignons avec du  
beurre

## 2/La poitrine de porc

- Effeuillez le thym.



Effeuillez le thym

- Faire de même avec le romarin.



Faire de même avec le romarin

- Émincez le romarin avec un couteau.



Coupez le romarin finement

- Portez à ébullition le mélange miel et soja dans une

casserole et versez-y le thym et le romarin. Coupez le feu laissez refroidir à température ambiante.



Faire chauffer le mélange miel soja et versez le thym et le romarin

- Versez la marinade refroidie sur la poitrine. Massez bien la viande de manière à ce que la marinade soit bien répartie.



Versez la marinade refroidie sur la poitrine

- Roulez la poitrine sur elle même.



Roulez la poitrine sur elle même

- Mettre la poitrine sous vide.



Mettre la poitrine sous vide

- Cuire 8 heures à 68° sous vide basse température.



Si vous n'avez pas de matériel de cuisson sous vide basse température, déposez la poitrine roulée dans une cocotte et



faite la dorer sur toute sa surface ( en la gardant roulée). Puis couvrir et mettre la cocotte au four à 70° pendant 8 heures au four avec la marinade. N'hésitez pas à arroser la viande plusieurs fois pendant la cuisson.

- La poitrine cuite, coupez un petit coin de la poche et versez le jus rendu par la cuisson dans une casserole. Déposez la viande sur une planche à découper.



Versez le jus de cuisson dans une casserole

- Réduire la sauce au 2/3 et ajoutez un décilitre de crème fraîche. Réservez.



Réduire la sauce au 2/3

- Pendant la réduction de la sauce coupez la poitrine en tranches de 1 à 2 cm d'épaisseur.



Déposez la poitrine sur une planche à découper



Coupez la poitrine en tranches de 1 à 2 cm d'épaisseur

- Puis poêlez les tranches pour leur donner une belle coloration dorée. Réservez les tranches au four à 65° en attendant le dressage. N'oubliez pas de préchauffer également les assiettes de service au four à la même température.



Poêlez les tranches pour leur donner une coloration dorée

## Dressage

Nous avons donc tous nos éléments: les tranches de poitrine, la purée, les dés de carottes et navets, les petits oignons et le jus de cuisson. Réchauffez la purée, les dés de carottes et navets, les petits oignons ainsi que la sauce.

- Commencez par dresser la purée de carotte.



Commencez par la purée de carotte

- Répartir une cuillerée de dés de légume sur la purée.



Déposez les dés de légumes sur la purée

- Puis posez une tranche de poitrine sur le côté de l'assiette ainsi que quelques oignons grelots.



Puis ajoutez une tranche de porc et des petits oignons sur le côté

- Terminez par la sauce.



Finissez par une belle cuillère de jus.

- Et voilà une belle assiette gourmande.



C'est prêt!

