Côtes de porc Ibérico basse température, sauce pruneaux et déclinaison de choux aux noisettes

Petite inspiration du jour: il y avait de magnifiques côtes de porc Ibérico chez mon boucher qui me tendaient les bras. J'ai choisi de les cuisiner basse température accompagnées de deux purées de choux fleur (blanc et romanesco) parfumées à la noisette qui amènent un petit croquant très agréable.

Basse température , la viande était particulièrement moelleuse…Et délicieuse.

Pour plus d'informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez ici.

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.

.

Côtes de porc Ibérico basse température, sauce pruneaux et déclinaison de choux aux noisettes

Ingrédients: pour 4 personnes

- 4 belles côtes de porc Ibérico
- 5 pruneaux
- sel, poivre
- une cuillerée à soupe de cognac (facultatif)
- 40 g de beurre
- une demi cuillerée à café de soja sucré

- une demi cuillerée à café de mirin. Le mirin est un assaisonnement typiquement japonais. A base de saké, doux et sucré il rajoute de subtiles notes sucrées et permet de laquer et de caraméliser légèrement les ingrédients. Il est difficilement remplaçable par un autre produit. Si vous avez du mal à en trouver cliquez sur la photo ci-dessous:

SAITAKU Mirin Japonais | Assaisonnement doux et sucré | Makis et sushis | Cuisine Japonaise | 150ml - Lot de 3

Pour la garniture

- un choux fleur blanc
- un chou Romanesco: le chou romanesco est de couleur vert pomme. Il ressemble un peu au chou blanc mais ses « florettes » pyramidales sont disposées en

couronnes spiralées. Sa forme géométrique est très particulière et décorative.
- huile de noisette
- une noix de beurre
- 40 g de noisettes sans peau
- sel et poivre

Matériel

Pour plus d’informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez ici.

- 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

- un cuiseur vapeur. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:

Triomph ETF1575 Cuiseur Vapeur Inox 400 W

Préparation

On commence par la garniture.

- Passez les noisettes au four à 160° pendant quelques minutes pour les dorer. Attention elles doivent être colorées mais pas brûlées.

Passez les noisettes au four
à 160° pour les dorer

- Réservez 20 noisettes entières et mettez le reste des noisettes dans un sac plastique et écrasez-les grossièrement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Réservez.

Écrasez les noisettes

- **Pour le chou blanc**: détaillez le chou fleur blanc en petites « florettes ».

Détaillez le chou fleur blanc en petites « florettes »

- Versez les florettes de chou dans une grande casserole et recouvrez de lait à hauteur. Salez et poivrez. Cuire à petit feu à couvert.

Versez les florettes de chou dans une grande casserole et recouvrez de lait à hauteur

- Égouttez le chou et mixez-le finement avec une cuillerée à café d’huile de noisette. Rectifiez l’assaisonnement. Réservez.

Mixez le chou finement avec une cuillerée à café d’huile de noisette

- **Pour le chou Romanesco**: détaillez d’abord quelques belles florettes à partir de la base du chou, là où elles sont les plus grosses (4 à 5 par personne).

Détaillez d’abord quelques belles florettes à partir de la base du chou, là où elles sont les plus grosses

- Déposez les florettes dans votre cuiseur vapeur: les cuire environ 8 mn à partir du début de la production de vapeur: elles doivent rester croquantes. Puis faites-les revenir deux minutes dans une poêle avec une noix de beurre, sel et poivre. Réservez.

Puis faites-les revenir deux minutes dans une poêle avec une noix de beurre, sel et poivre

- Détaillez grossièrement le reste du chou Romanesco et le cuire vapeur de manière à ce qu’il soit cette fois bien tendre. Mixez-le comme le chou blanc avec une cuillerée à café d’huile de noisette. Rectifiez l’assaisonnement.

Réservez.

Pour la viande:

- Mixez 5 pruneaux avec le soja sucré et le mirin.

Mixez 5 pruneaux avec le soja sucré et le mirin

- A l’aide d’un pinceau recouvrez les côtes de porc avec ce mélange.

A l’aide d’un pinceau recouvrez les côtes de porc avec ce mélange

- Mettez les côtes sous vide et les cuire à l’aide de votre thermoplongeur 35 mn à 65°.

Mettez les côtes sous vide et les cuire à l’aide de votre thermoplongeur 35 mn à 65°

- A la fin de la cuisson de la viande, ouvrez le sachet et récupérez le jus rendu et versez le dans une casserole. Coupez chaque côte de porc en quatre morceaux de la manière suivante. Réservez au chaud à 65° au four, le temps de terminer la sauce et de réchauffer les purées.

Coupez chaque côte de porc en quatre morceaux de la manière suivante

- Ajoutez une cuillerée à soupe de cognac au jus de cuisson de la viande et faites cuire doucement quelques minutes de manière à faire évaporer l’alcool. Puis ôtez du feu et ajoutez 40 g de beurre. Mixez pour bien intégrer le beurre à la sauce.

Ajoutez une cuillerée à soupe de cognac au jus de cuisson de la viande et faites cuire doucement quelques minutes de manière à faire évaporer l'alcool

Dressage

Comme toujours je vous conseille de préchauffer vos assiettes au four à 65° de manière à garder vos préparations chaudes plus longtemps.

- Déposez une quenelle de purée de chou blanc puis une de chou Romanesco dans l'assiette. Puis disposez des florettes de chou Romanesco autour. Saupoudrez d'éclats de noisettes et de noisettes entières. Disposez les morceaux de viande à côté.

Disposez les morceaux de viandes à côté

- Il ne reste plus qu’à verser un peu de sauce aux pruneaux sur la viande et à se régaler…

Versez un peu de sauce aux pruneaux sur la viande

Côtes de porc Ibérico basse température, sauce pruneaux et déclinaison de choux aux noisettes

Côtes de porc Ibérico basse température, sauce pruneaux et déclinaison de choux aux noisettes

Côtes de porc Ibérico basse température, sauce pruneaux et déclinaison de choux aux noisettes

Le saviez-vous?

Le porc ibérique est une race du Sud-Ouest de l’Espagne. Il s’agit d’une des dernières espèces porcines élevées en plein air en Europe. Il évolue et se développe en totale liberté dans des prairies clairsemées de chênes verts et chênes lièges. Il se nourrit d’herbe, de plantes aromatiques (thym, romarin…) d’aliments naturels (céréales) et de « bellotas » (glands de chêne) dans les derniers mois d’élevage.

Parmi les qualités de cette race, on distingue la capacité d’infiltration de la graisse dans les tissus musculaires. Cette particularité favorise l’apparition de veines de gras qui définirons sa texture, son arôme et son goût exceptionnel.