Chef to Chef

Cuisson sous vide

Poitrine de porc cuite sous vide

Qu’est-ce que la cuisson sous vide?

Par cuisson sous vide, on entend la cuisson d’aliments dans un bain-marie à basse température durant un certain laps de temps. Le fait que les aliments soient emballés dans un sachet en plastique dépourvu d’air permet d’éviter une perte d’arôme et le dessèchement des produits, ainsi que de réduire sensiblement les pertes de cuisson. La cuisson sous vide augmente également la durée de conservation des aliments, ce qui constitue un avantage dans la gastronomie étant donné la fréquentation irrégulière de la clientèle.

Poitrine de porc cuite sous vide:

Avant de cuire la poitrine de porc sous vide, je la trempe dans une saumure liquide. Pour cela, je fais bouillir 1 litre d’eau avec 80 grammes de sel de saumure jusqu’à ce que ce dernier soit complètement dissout. J’ajoute ensuite des feuilles de laurier, du piment, des grains de poivre et de moutarde ainsi qu’un peu d’origan et de carvi. La saumure est ainsi immédiatement aromatisée. Laisser ensuite refroidir la saumure et la verser dans une passoire, puis y laisser saumurer la poitrine de porc durant 24 heures au minimum.

Après ce laps de temps, retirer la viande, la rincer brièvement à l’eau froide et la sécher. Pour l’assaisonnement, je prépare ma propre recette, composée des ingrédients suivants:

1 cuillère à soupe de grains de moutarde
10-15 graines de carvi
1 pincée de graines de cumin moulues
1 cuillère à soupe d’origan
1 cuillère à soupe de thym
5-7 grains de piment

Moudre finement le tout dans un mortier, en badigeonner la poitrine de porc et saupoudrer de flocons de piment. Puis mettre la préparation sous vide et la cuire au bain-marie durant 24 heures à 64℃. Cette manière d e procéder fonctionne parfaitement bien avec les appareils ELRO, puisqu’ils sont réglables au degré près. Il n’est par ailleurs pas nécessaire de brasser l’eau, étant donné que les appareils ELRO chauffent et répartissent la chaleur de manière uniforme.

Retirer la poitrine de porc après 24 heures, couper la croûte et entailler en croix le reste de la graisse à l’aide d’un couteau tranchant, puis faire revenir très lentement ce côté-là de la poitrine. Cela permet d’obtenir une croûte bien croustillante. Préparer la sauce avec le jus de la viande obtenu durant la cuisson. C’est terminé! Servir accompagné de choucroute et de «Knödel», un délice!

Cordialement,
Dirk Neumerkel
Corporate Executive Chef
Chef de cuisine - Instructeur
ELRO Werke AG
demokueche@elro.ch