



## BRICOLAGE et CUISINE

### SAURISSERIES et FUMAISSONS POUR LES "SANS SEL"... et les autres

Impossible pour vous, chers "sans sel" de pouvoir trouver dans le commerce le moyen de cuisiner et déguster des produits qui aient ce petit goût d'autrefois, du temps où ils se parfumaient dans les hottes des cheminées et autres "tuyés" des fermes "nordics" ou les "boucans" des îles amérindiennes

Dans tous les cas la technique a le même principe : conserver la chair (viande, poissons etc ...) par la salaison puis l'apport par la fumée des produits de combustions des bois (fongicides et antiseptiques) qui éviteront la putréfaction de celle-ci .

Pour que l'efficacité de ces "fumaisons" soient durables il faut "pré-saler" donc ... les interdire aux "sans sel" mais avec les techniques de LVC , vous allez quand même vous régaler .

Pour pouvoir en profiter plus longtemps il vous faudra vous fournir d'une Machine "sous-vide" dont nous avons déjà parlé . En effet, juste boucanés poissons comme viandes ne se conserveraient qu'un peu plus (de 5 à 10 jours de plus) que "nature" au frigo

Pour fumer les très grosses pièces il vous faudra vous équiper soit de modèles industriels, soit construire dans votre jardin un des modèles que vous pourrez trouver en bas de la fiche \*\*\*.

Pour nous nous allons nous servir du "fumoir de LVC" (voir la fiche ) pour toutes les pièces de tailles raisonnables et que nous serons appelés à renouveler souvent .

#### **Il vous faut :**

Un cuit vapeur MÉTALLIQUE ( note 1)  
de la poudre de Perlimpimpin "fumaison"  
un four à thermostat

du laurier et des herbes fraîches( note 2)  
un poisson ou une viande "à fumer" (note 3)  
+ une bonne dose de patience en sus

#### **Méthode:**

##### POUDRE DE FUMAGE LVC

Je vous rappelle la formule "en gros" car comme toujours il faut que ce soit à votre goût à vous .

Du curcuma ( donnera une bonne couleur dorée en plus de son goût), des herbes de Provence finement pilées , de la poudre d'ail, du piquant de LVC comme "base"

Vous pouvez ajouter :

- de la poudre de baies de genièvre si vous aimez (pour la viande de boeuf).
- de la noix de muscade ( avec le poulet) ,
- de la baie rose , de la muscade , du cumin (avec le porc)
- la poudre de fenouil sauvage , d'aneth ou de la rue séchée ( avec le poisson) .
- de la cannelle (avec le veau)

Pensez aussi à vos herbes et plante séchées en poudre (estragon, hysope, menthe, sauge, etc ...) voir les fiches "herbes et plantes )

Ce ne sont que des idées , comme d'habitude vous testez : c'est pour vous

Le matin , dans un "sac à épices" de LVC enrobez bien le poisson ou la pièce de viande dans de la poudre "fumage de LVC" et vous laissez "mariner"

**T.S.V.P --->**

Faites pré-chauffer votre four entre 35 à 50 ° ( poisson) ou bien 50 à 70° ( viandes) tout prêt.

## LE FUMAGE

Préparez vos morceaux "à fumer" en les mettant dans la ou les cocottes percées 1 et 2.

Glissez des petits morceaux de carrelages entre les morceaux afin qu'ils ne se touchent pas et que la fumée puisse librement circuler pour un "fumage" identique dans tout le fumoir

Éventuellement mettez le deuxième morceau à fumer dans le panier N° 3 au dessus ( le plus petit au dessus car il a à la fois moins besoin de chaleur et la fumée montant elle le fumera aussi bien)

Mettre au fond de la cocotte de base des copeaux de bois bien secs (qui permettront d'enflammer plus facilement vos plantes) puis des branches de laurier et de romarin frais (voir quelques brins "sapinettes" si vous aimez l'odeur de résine) . Posez la cocotte de base sur la gazinière qui brûle à feu vif avec le couvercle .

Dès que c'est bien pris (on voit la fumée qui tente de s'échapper des bords du couvercle),

**Il faut faire bien faire prendre vos plantes sinon il ne se fait pas assez de fumée**

Soulevez le couvercle à plat , coiffer la cocotte de base avec le panier 1 (percé) dans lequel est déposé votre viande ou votre poisson .

De même superposez le panier (percé) N° 2 si vous avez "2 couches" .

**Refermez vite le couvercle sur le tout** . Laissez chauffer sur la cuisinière jusqu'à ce que la fumée commence à vouloir sortir

**Surtout coiffez vite du couvercle : il va étouffer la flamme mais maintenir la fumée .**

Quand vous soulevez , le feu aurait tendance à reprendre ?? Très bien . Mettez vite tout, couvercle fermé dans votre four, préchauffé à bonne température sur une grille posée sur la sol du four . Vérifiez au début que les flammes n'ont pas profité du déplacement pour repartir car votre four n'aimerait pas !

**ÉVIDEMMENT IL NE FAUT JAMAIS "FUMER" ENSEMBLE DU POISSON ET DE LA VIANDE !!!**



Ci dessus vous voyez qu'il faut faire bien "prendre" vos plantes sinon il ne se fait pas assez de fumée

**T.S.V.P --->**

Maintenant partez : le travail va se faire sans vous et demain matin vous pourrez déguster votre chef d'oeuvre

NB : vous pouvez éventuellement à mi-fumage retourner vos morceaux et faites un échange du petit du dessus avec le gros du dessous si vous avez deux étages .

Regardez dans le fumoir :une pellicule ferme se forme et la peau de la dinde par exemple se rétracte . TOUT VA BIEN

Ça marchera aussi pour des volailles entières ou pas , du veau (un savoureux rôti ) ainsi que le cabri ou bien sûr notre cher Tessou dans tous ses états (des grillades, des filets mignons, du rôti d'échine, du lard bien maigre, des saucisses bref une “mine”de bonnes choses .

Mais de grâce n'espérez pas avec ce système boucaner du boeuf qui serait , comme toutes les viandes rouges proche du mammoth exhumé des steppes de Sibérie . Á la limite, utilisez la viande juste finie de cuire car elle sera encore tendre et un peu goûteuse : Mais pas de “sous vide” qui la viderait de son jus



## CONSERVATION

Vous aurez certainement “fumées” plusieurs pièces de viande ou de poisson et ne souhaitez pas les manger tous tout de suite . Pensez aussi que cette odeur est puissante et si vous avez du lait ou des oeufs à côté ils seront “fumés” aussi ... et dans le chocolat ou le beurre du petit déjeuner ??

Si vous ne voulez le déguster que dans quelques jours, mettez-le immédiatement , tout chaud, “sous vide”, un par un . La bonne odeur attirerait tout gourmand ouvrant le frigo alors qu'avec le “sous-vide” pas d'odeur dans le frigo ... et cela attendra pour un délicieux en-cas .

Refroidis ils resteront quelques jours (voir semaines) dans le frigo et pourront se consommer froids ou chauds selon le cas au fur et à mesure des besoins .

Les sachets bien froids partiront ainsi pour le congélateur où ils pourront alors attendre très longtemps

NB Inversement, enfermé une nuit dans une boîte étanche , votre “fumé” parfamera les oeufs d'une omelette ....

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Il semble évident que vous ne puissiez pas utiliser un “cuit vapeur” électrique : le plastique fondrait à la flamme !!! Ça semble idiot de le dire mais comme on m'a posé la question je préfère expliquer !!.

(note 2) Je choisit du laurier frais car s'il met plus longtemps à “partir” il fait ensuite beaucoup plus de “bonne” fumée . Pour le parfum vous pouvez utiliser bien sûr des copeaux de fruitiers ( cerisier, cep de vigne , etc...) .

**T.S.V.P --->**

Des sarments bien secs (ici de sauge ) entretiendront une combustion lente . Trop secs il y aurait trop de flamme

Tout le monde vous dira d’éviter les résineux . Pour moi j’en mets un peu au départ (quelques aiguilles de pin, une branchette de cèdre ) parce que j’en aime le parfum ... et ça démarre bien le feu et la fumée .

(note 3) Pour le poisson : optez pour des filets d’épaisseur constante pour une fumaison et une cuisson régulière . Pour un poisson entier , du maquereau par exemple , faites comme pour une grillade, entamez avec quelques coups de couteau en croix la partie épaisse du poisson . La fumée s’infiltrera mieux dans la chair qui sera, une fois cuite , de texture et de goût plus régulier

NB Dans tous les cas, plus le morceau sera charnu, plus la “cuisson” sera longue certes mais plus il, restera moelleux et goûteux , plus il prendra le parfum de la fumée sans durcir et se dessécher pour autant.

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Bien entendu , pour une fois ça marche pour tout le monde , pour les “sans gras” , “sans sucre” , sans gluten”, “sans sel” puisque notre poudre de fumaison n’en contient pas et même pour les “sans calories” ... sauf si le contenu...!

Et puis vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON**

\*\*\* fabrication d’un fumoir : quelques sites internet

<http://la-cachina.over-blog.com/article-construire-son-fumoir-pas-a-pas-details-87215821.html>

<http://fumerdupoisson.free.fr/index.php/fumoir-carton>

<http://fumerdupoisson.free.fr/index.php/fumoir-en-carton-a-foyer-interne>

<http://fumerdupoisson.free.fr/index.php/les-fumoirs-des-internautes>