



## ALSACE

### BAECKEOFFE

Une très vieille recette alsacienne dominicale puisqu'elle remonte au temps où la ménagère déposait au boulanger sa terrine pour qu'elle cuise tandis que le "baeckeffe" ( le four à pain) refroidissait doucement après la cuisson du pain .

Au retour de l'office elle récupérait son plat et la famille ouvrait ce "coffre au trésor" juste après les "grâces" . C'est que l'Alsace partage équitablement et sans acrimonie ses "temples" entre catholiques et protestants : la guerre qu'a connu notre pays montalbanais n'affecta pas ce pays de tolérance car les baeckeffe" en cuisant côte à côte devaient rapprocher les gens, ...au moins les gourmands !

NB Sans le magnifique plat en grès de Soufflenheim, utilisez une cocotte à couvercle en Pyrex ce n'est pas si joli mais ce n'est pas mal non plus car on voit toutes les bonnes choses à travers !

#### Ingrédients :

jarret de boeuf, (note 1)	de l'épaule d'agneau,
de l'épaule de porc ou lard fumé (note 2),	1 pied ou 1 queue de cochon (note 3)
des pommes de terre pour remplissage total	gros oignon,
poireau,	carottes,
gousses d'ail	vin blanc d'Alsace (edelswicker ou riesling)
feuilles de laurier,	clous de girofle
baies de genièvre	poudre de Perlimpimpin
poivre	eau de vie de genièvre ( ou Gin par défaut)

#### Méthode:

Préchauffer le four à 180°C. et préparer un peu de pâte à luter ( farine + eau )

La veille, couper les morceaux de viande en cubes, et émincer poireau , oignons et carottes. Préparer la marinade en mélangeant le vin blanc , condiments et aromates. Faire mariner le tout pendant une nuit au minimum au frais. Mais une journée et une nuit ... du retour du marché du samedi jusqu'au dimanche matin, c'est mieux .

Eplucher et couper les pommes de terre en lamelles un peu épaisses ( pas des chips ! ) .

Disposer une couche de pommes de terre dans le fond de la terrine et recouvrir de viandes et légumes et quelques pétales d'ail

Assaisonner de sel et poivre puis remettre une couche de pommes de terre. Mouiller à hauteur avec la marinade. . On peut filtrer la marinade si on le souhaite ... mais trouver un grain de poivre ou une petite baie de genièvre sur la langue c'est pas mal non plus et puis celui qui n'aime pas n'est pas obligé de l'avaler !

Lutez la terrine ( note 4) et poser le couvercle . Enfourner pour 3H30 à 4h00.en baissant un peu le four après 2 heures puis 3 heures de cuisson ... comme un vrai four de boulanger !

Servir dès la sortie du four en cassant le lut sur la table pour que les convives profitent de l'odeur ..., avec un bon verre d' Edelswicker ou de Rhiesling ( celui de la cuisson) ... ou Gewurztraminer pour les plus téméraires c'est plus "moelleux"

Et si vous achevez avec un munster ....même avec une petite salade verte toute simple ... allez ...faites une sieste c'est dimanche !

T.S.V.P-->

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous pouvez utiliser aussi de la queue de boeuf coupée en morceaux . C'est délicieux le long de l'os bien sûr mais ... inconvenient à déguster en famille ... ou avec des copains pour pouvoir sucer les os ...jusqu'au coude !

(note 2) de l'épaule de porc avec l'os bien sûr . Certaines ménagères lui préféreraient du lard fumé bien maigre et sec mais attention , si cela a un parfum délicieux ,c'est très salé avant la fumaison ! Donc pas pour les "sans sel" ! ... ou alors un morceau fumé la veille par vous sans sel ! . Pour les "sans gras" optez pour un filet mignon . Laissez-le entier et coupez-le seulement pour le servir car il sera un peu moins "sec"

(note 3) Si vous pouvez préférez le pied , plus gélatineux ( tissus conjonctif pas gras) qui donnera plus de moelleux à la sauce

(note 4) Habiller le bord de la terrine humidifiée avec un boudin de lut . Mouiller le bord du couvercle et écraser le lut avec le couvercle . Le plat est ainsi bien clos et tout va cuire "à l'étouffé" ce qui mêlera bien les parfums qui se dégageront d'un coup à l'ouverture

NB Avec une sélection de viandes maigres ( le "craquant", le gélatineux n'est pas de la graisse mais un tissus conjonctif donc maigre ) le plat devient ... presque régime !

## NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : si on ne met pas de viandes fumées ... ou du "fumé" LVC non salé avant fumage !

Pour les "sans gluten" y en a pas tout va bien !!

Pour les "sans gras" faites bien attention à utiliser les viandes les plus "maigres" possibles donc jarret de boeuf ( gélatineux mais pas gras) , collier d'agneau bien dégraissé et faites donc fumer un filet mignon de porc sans sel l'avant-veille mais ne le faites mariner que deux ou trois heures ! Donc un plat très goûteux et qui ainsi devient compatible avec votre régime !

Pour les "sans sucre" c'est un vrai problème car les pommes de terre vous sont interdites ... surtout dans de telles proportions . Je vais vous donner une version pour vous qui "présentera" moins bien mais qui sera quand même un beau souvenir culinaire . Marinade la veille identique . Coupez des courges, du potiron, du potimarron en morceaux d'un 1/2 cm d'épaisseur et dans les 4, 5 cms en surface . Pratiquez avec des légumes comme avec des pommes de terre mais ne mettez que très peu de marinade car vos légumes vont "rendre" beaucoup de jus " . Aussi vous ne luterez pas la terrine car l'excédent de vapeur doit pouvoir sortir et le jus doit pouvoir réduire .

Vous avez un couvercle en silicone?? Très bien utilisez-le jusqu'à mi cuisson, ( mais laissez le couvercle de la terrine dans la four pour qu'il soit à la même température que le plat ) . . Quand le jus sera suffisamment bas couvrez très vite ... et là , si vous pouvez, vous lutez ... (attention aux doigts mettez des gants c'est chaud ) et il ne faut pas que ça refroidisse

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**