



## LE “BOUCANAGE” mode LVC

Vous savez maintenant “fumar” du poisson ou de la viande avec le “fumoir” de LVC mais les beaux jours vont enfin arriver et il sera temps alors de vous lancer dans du “boucanage” mode “caraïbes” ... ou presque . Pour mes chers “sans sel” pas question bien sûr de salaison préalable ce qui interdit une conservation à long terme donc ... Sauf, de sortir votre machine “sous-vide” et vous obtiendrez de bons résultats dans la durée

Le boucanage est né en Amérique latine et centrale où dès les Incas et autres les messagers qui courraient le long de la route des Andes emportaient avec eux poissons et viandes boucanés en guise d’ “en-cas” car il leur fallait du “combustible” pour courir sur ces chemins escarpés et sur des dizaines de kms jusqu’au relayeur suivant .

Les corsaires et autres pirates découvrirent la technique et l’adoptèrent car cette technique permettait la conservation des viandes et gibiers pour leurs longues expéditions

Le résultat obtenu avec ma méthode n’est pas une viande “séchée” à réhydrater pour l’usage futur, c’est plutôt un apport gustatif . Mais comme le “fumage LVC” il demande du temps ... plus de présence surtout pour une surveillance plus importante

### INGRÉDIENTS :

Baron de chevreau (note 1)

la valeur de 2 pains sec (note 2)

Marinade:

ail

échalote

oignons

thym

feuille de laurier et/ou de bois d’inde

écorce d’orange et citron sèches

Poudre de Perlimpinpin

Piquant LVC

Huile de colza

eau et/ou “boulhon” d’herbes LVC

### MÉTHODE :

#### MARINAGE :

La marinade ?? Mélangez au mixer tous les éléments de la marinade . Vous obtenez une bouillie pas trop fluide . Dans le “sac à épices de LVC” mettez votre marinade et “bouléguez” bien le tout pour que votre viande soit bien imbibée partout d’une couche uniforme de marinade . Fermez le sac avec un noeud .

Vous pourrez poser le tout sur un plat creux au frigo (ou dans la glacière ça suffit il ne faut simplement pas de chaleur et une température continue .

Pour bien faire comptez au moins 24 heures de “marinage” au frais en retournant la viandes toutes les 3 ou 4 heures pour qu’elle soit bien “imbibée” : c’est indispensable pour obtenir une viande parfumée et pas sèche .

#### CUISSON

**NB : Il vous faut un barbecue qui puisse être fermé afin de garder toute la fumée possible autour de la viande POUR Une cuisson au barbecue, lente, dans une chaleur basse, humide et sans flamme.**

Les durées de cuisson sont données pour des pièces de 3 à 4 kg :

Le lendemain, faire tremper les 2 pains dans de l’eau.

Préparation du barbecue

Disposez suffisamment de charbon de bois et faites le prendre avec quelques bouchons de liège dispersés dans l’ensemble, lesquels vous avez fait tremper dans un mélange d’huile et d’alcool : ça prend tout seul

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

Attendez que le charbon soit bien pris et que l'ensemble soit suffisamment chaud pour ne pas s'éteindre . Poussez les braises sur les tour pour pas que le gras qui coulera de la viande ne provoque des flammes : il ne faut pas des flammes mais une chaleur régulière .

Vous allez effectuer une "pré-cuisson".

Sortez la viande de la marinade, tamponnez pour qu'il n'y ait pas d'excès de jus et posez sur la grill . Étouffez les flammes éventuelles en remettant le couvercle .

Si malgré toutes vos précautions le barbecue. s'emballe , une poignée de gros sel calmera le feu du BBC Au bout de 10 mn , retournez votre pièce .

Essorez grossièrement le pain dans les mains, ouvrez le BBC, sortez la grill avec la viandes le temps de mettre le pain mouillé et essoré *partout* sur les braises . Vous pouvez ajouter pour un parfum plus intense, selon vos goûts, du laurier frais , des branches de sauge, etc ... Laissez repartir le feu , remettez la viande retournée en place et refermez le BBC pour une 1h30 de cuisson lente .

Rouvrez le BBC et si nécessaire remettre du pain humide . Vous pourrez à ce moment ajouter quelques légumes d'accompagnement (aubergines et/ou christophine en peau, oignons, petites patates douces etc ) . Pour un air d'ailleurs mettez quelques petites bananes vertes dans leur peau ou des petites oranges coupées en deux (coupe vers le haut) et dorées à côté de la viande

Refermez à nouveau le barbecue pour encore 1h à 2h de cuisson selon le volume de votre morceau (et son épaisseur). A surveiller avec une pique de bambou : lorsque qu'il ne sort plus de jus blanc rose mousseux : c'est bon .

Servez votre baron sur un plat chemisé si possible de branches d'herbes et feuillages, des légumes et fruits cuisinés avec la viande et de quelques sauces LVC au goût de chacun des convives

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Ici, je vous propose , pour plus de couleur locale, de boucaner un "baron" de chevreau (voir d'un agneau de lait) . Le "baron" ? vous savez , les deux cuisseaux attachés ensemble : ce n'est finalement ce n'est pas très gros car ces très jeunes animaux n'ont guère les cuisses plus grosses que certaines dindes. Si vous n'en trouvez pas, rabattez-vous sur de la dinde justement : ça marchera très bien quand même

(note 2 ) Vous savez bien que je suis "vieille France" et que je ne jette jamais de pain ... J'aurais plutôt tendance a en acheter plus pour en avoir "d'avance" pour chapelures, croustades, croûtons; pains grillés etc ...)

Mais si n'avez plus de pain sec, optez pour des écales de châtaignes , des cosses de noix pillées , des feuillages aromatiques bien mouillés et hachés , du riz pré-cuit etc ... Une amie m'a dit que ça marchait aussi avec du marc de café mais je n'ai pas essayé ... L'astuce est de maintenir la fumée chaude en permanence ... tenez pensez au four polynésien, creusé dans la terre et recouvert de feuille de bananier et de terre . Mais plus simple ... et sûr :

A toutes fins utiles, mettez donc votre pain de dessert de côté dans un sac à herbes pour qu'il sèche tranquillement, à l'abri de la poussière et des insectes ...(voir la fiche) et vous en aurez toujours sous la main

### NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" on en a pas mis donc tout va bien

pour les "sans gluten" pas de problème avec une poudre de Perlimpimpin "maison"

pour les “sans sucre” choisissez des légumes d’accompagnement auxquels vous avez droit et bien sûr pas de bananes certes mais pour la viande boucanée en elle même “no problem”

pour les “sans gras” chevreau et même agneau sont peu gras , cuits ainsi ils perdent même le peu de gras qu’ils auraient mais bien sûr pas d’huile dans la marinade !!!

Certes l’huile protège la peau de la dessiccation mais pour vous c’est interdit . De temps en temps un petit coup de jus de marinade avec un pinceau et on referme vite .D’accord c’est pas tout à fait pareil mais

vous connaissez ma formule :

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

NB :

Pas de photos perdues dans un accident , juste un résultat . Mais le “vieux hibou” confirme “c’était super, tu en re-feras dis ?)

