



## ÉCHINE DE TESSOU “SOUS VIDE” 80° technique et quelques astuces

Pour une fois je vais vous parler d'un matériel qu'il faut posséder pour pouvoir avoir de bons résultats : une machine “sous vide” ? une “sertisseuse” pour sacs plastiques et qui fait le vide . Voyez la fiche “bidules pratiques” à la lettre M (machines)

Pour la préparation que nous allons évoquer elle vous est indispensable mais elle vous sera vite indispensable pour mille autres usages . Suivez mon conseil, vous l' amortirez vite, et financièrement, et en temps de loisir récupéré ... pour cuisiner, pardines !

Aujourd'hui nous prenons l'exemple d'un rôti d'échine “sans os” (bien que “le meilleur” soit le long de l'os) . Je vous conseille de prendre votre rôti sans os, car ils risqueraient de percer le sachet qui se rétracte lors du refroidissement : l'os est durci par la cuisson, la viande reste souple et “rétrécit” Donc l'os “pointe” et s'il risquant de gâcher tout votre beau travail

### **Ingrédients :**

Donc un beau rôti d'échine (note 1)  
du piquant LVC

de la poudre de Perlimpimpin  
oignon, échalote, ail et autres herbes (note 2)

### **Méthode:**

Hachez d'abord les herbes (parfois un peu taquines elles ont tendance à s'enrouler dans votre mixer, voir de bloquer la pale!) . Aussi quelques coups de couteau avant de mettre le tout dans le mixer ce n'est pas de trop .

Puis ajoutez vos gousses et des morceaux d'oignon et d'échalote . Vous obtenez une purée plus ou moins fine à votre goût .

Ajoutez de la poudre de Perlimpimpin et le piquant LVC

Posez le rôti sur une feuille de film étirable qui vous servira pour le rouler dans sa “marinade”

Répartissez bien partout votre préparation sur toute la viande , bien enfermer dans le film et mettez au frais .

Avant de vous lancer après quelques heures de “marinage”, relisez donc la fiche “bidules pratiques” à la lettre M au mot machines

### DEUX OPTIONS

-1 Vous faites dorer votre rôti sur toutes ses faces dans très peu de gras dans une cocotte 5 minutes pour former une “coûte avant de l'enfermer “sous vide” . : donne -> un goût “Rôti”

- 2 Vous souhaitez le consommer plutôt “sans croûte” . Alors mettez-le tel quel “sous vide” : donne -> un goût “Jambon de Paris”

Maintenant une astuce “économie”

Comme le chauffage du four (est un peu “grand” pour le seul rôti) que vous mangerez plus tard, profitez-en pour vous en faire cuire un deuxième “pour tout de suite” mais dans un plat car il va “faire du jus”.

Vous pouvez aussi préparer d'autres “sous-vide” qui cuiront en même temps : il faut juste que le degré de chauffe du four de cuisson soit le même . En effet, pour la durée vous sortez le premier cuit en premier et laisser les autres au four le temps nécessaire !!!

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

Pour une fois je vous donne un temps indicatif : selon votre four, l'épaisseur du morceau et surtout sa nature il peut y avoir des fortes variations . Mais, si la première fois vous n'allez pas forcément maîtriser parfaitement ce mode de cuisson, nouveau pour vous, vous allez très vite parfaitement maîtriser la chose ! Pour un rôti de 1k 500 bien round il faut bien compter 3 heures 30 à 4 heures avec 80 /90 ° . Rassurez-vous il difficile d'avoir une "sur-cuisson" : le tesson se consomme bien cuit .



Ainsi préparé, le rôti est toujours prêt et bien froid il se découpe impeccablement même en tranches très fine . Autre avantage : le jus se fige en une délicieuse gelée . Sur la photo elle est "rosée" car mon rôti n'était pas rôti avant . Inversement avec un rôti doré avant cuisson la gelée est colorée, d'un ton caramel .

NB : Si vous avez un doute, ouvrez votre sac et vérifiez la cuisson . Si c'est pas assez cuit, ne vous affolez pas . Vous en serez quitte pour avoir "gâché" un sac . Vous le remettez bien vite dans un nouveau et ... re-au four !

Pour le garder plus longtemps ?? Un tour au FAO lorsque le sac est complètement gonflé c'est fait . Attention ne le laissez pas trop il exploserait ... et cela coûterait beaucoup d'huile de coude pour nettoyer . Mettez -le au plus vite au frais puis au frigo lorsqu'il est froid .

Service ? Comme ici froid avec des "quenelles" de "fevoumoss" (des fevettes refroidies puis "cuisinées" comme un oumoss de pois chiches classique . (Voyez la fiche "tahin ou tahini page 8)

A toutes fin utiles voir la note 3

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) optez pour une qualité impeccable des ingrédients , même si le prix est plus élevé vous vous y retrouverez au goût !

(note 2) Optez pour les aromates et les herbes que **vous** vous aimez . Pensez simplement à nos pas mélanger trop de choses ensemble : il faut une "dominante" qui va "guider" votre langue lors de la dégustation .

Pour la viande de porc pensez particulièrement, en dehors de la traditionnelle sauge, et aux autres plantes "dites digestives" car elles facilite le "passage du gras" . Vous pouvez choisir sans risque :

- l'estragon (fut-il de Russie qui est certes moins parfumé mais un peu amer cela peut vous plaire),
- la menthe ( pardon aux menthes car chacune a sa petite note personnelle) ,
- l'hélicrise (vous savez l' "herbe à curry" "à utiliser plutôt sèche en poudre) . Attention c'est "fort" en goût

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

Ici nous allons “pulvériser” vos plantes car cela sera plus facile à bien répartir une couche sur le rôti . Mais si vous souhaitez retrouver les morceaux sous la langue, vous pouvez parfaitement opter pour cette technique !

(note 3) Rappel méthode express pour un “oumoss” rapide :

marche particulièrement bien avec les légumes- fruits et les légumes-grains

dans le panier de votre cocotte minute, dans votre cuit-vapeur ou mieux de votre cocotte à FAO car cela cuira juste avec son jus et gardera tout son parfum .

Losqu’il est bien mou, le fruit est cuit . Ajoutez lui tous les épices préparés et 2 options :

-soit l’écraser tel quel à la fourchette c’est plus “rustique” et l’on trouve des petits morceaux mais plus difficile à “mouler” comme sur notre recette d’aujourd’hui

- soit un coup de votre mixeur girafe et vous aurez une purée très fine

Vérifiez les assaisonnement . Vous pouvez selon vos goûts ajouter un rien de bon beurre frais ou de bonne crème double ou de l’huile d’olives (ou de sésame ou de noix) ... voir rien du tout au choix

## **NOTES DIÉTÉTIQUES**

Pour les "sans sel" pas de problèmes ” puisqu’il y en auras pas .

Pour les “sans gluten” ? pas de soucis non plus avec des épices maison !!

Pour les “sans sucre” pas de problème y en a pas pour la viande quand aux quenelles d’oumoss optez pour un caviar d’aubergines de LVC et tout va bien

Pour les "sans gras" certes lou “tessou” et à fortiori l’échine particulièrement entrelardée, c’est pas pour vous . Mais vous pouvez opter pour du filet mignon qui sera tendre mais pas sec malgré tout . Et puis vous pouvez opter pour le veau, moins gras sans problème . Température de cuisson dans les 75 / 80°.

Quant au boeuf , ça marche aussi mais là vous n’aurez pas de viande rouge, juste un rôti tendre et moelleux mais la cuisson sera uniforme . Pour l’oumoss de votre choix pas de problème mais vous n’ajoutez aucun corps gras

Et ce sera bon quand même! ... et puis vous connaissez ma formule :

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