



## CUISINAR DEMAN LOU TESSOU

### “VENTRÊCHES FUMS” Lards fumés mode LVC”

Avec la couenne enlevée: beaucoup plus facile à rouler (et plus facile aussi à couper plus tard!) nous allons préparer la “carselade”, “la ventrèche” en français “le lard” . Avouez que “ventrèche” c’est plus joli et en plus nous allons la “fumar” pour un parfum ... qui compensera le sel pour les “sans”... en grande partie !

Posez la ventrèche sur un torchon assez grand et un lit d’épices mélangées:  
avec 1/4 sel ( pour les “sans” à 1/3 minimum ) voir 1/2 de sel (pour les “avec”) ,  
+ 1/3 poivre (ou piquant LVC)  
et + le reste en épices et herbes séchées au choix, votre mélange de fumage à vous

Le sel va faire “transpirer” la viande. Laissez reposer quelques heures pour que la ventrèche se “ressuie” bien .

Lorsque votre ventrèche est bien “ressuyée” vous allez vous faire aider pour la rouler car c’est assez difficile .



Vous allez renforcer la couche d’épices au fur et à mesure à l’intérieur du rouleau mais ATTENTION:

pour les “sans sel” n’en mettez plus, contentez-vous des poivre (ou piquant LVC) et de votre mélange de fumage à vous



Vous allez serrer autant que possible votre rouleau et l’attacher, toujours en serrant au maximum avec de la ficelle à trousser la volaille forte . Lorsque votre “rôti” est bien “fixé”, remettez une couche d’épices (un peu salée éventuellement) sur le dessus et surtout sur les “bouts” pour que tout soit bien uniforme (ici jaune) . Posez votre viande sur un des plateaux-grilles . Vous pouvez éventuellement faire de même avec une deuxième ventrèche si elles ne sont pas trop épaisses . Il faudra que l’air, la fumée puisse circuler tout le tour . Laissez votre viande reposer au frais sous un linge au frais en attendant que le fumoir soit prêt

: C’est prêt pour la fumer cette nuit . Voir les fiches LVC “[le fumoir de LVC](#)” et “[SAURRISERIE LVC](#)” .

Faites préchauffer votre four à 70°

Préparer le “fumoir” . Mettez bien les copeaux et les lauriers en bas ; couvrez du couvercle et mettez en chauffe maximum . Les copeaux et les feuilles sèches vont commencer à dégager de la fumée . Laissez bien monter la température

Mettez vite votre plateau( voir les deux empilés) en place et remettez vite le couvercle bien clos . Laissez remonter la chaleur ... et donc la fumée .

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

Lorsque la fumée se dégage bien à nouveau, mettez l'ensemble dans le four préchauffé . Remontez quelques minutes la température pour qu'elle soit bien uniforme.  
Baisser le thermostat ... et dormez tranquille !



Le lendemain

Laissez vos ventrêches dans leur four de fumaison refroidir totalement au froid

Lorsque tout est bien froid vous allez passer à la deuxième partie : la conservation

Séchage classique :

Bien le passer avec du sel et du piquant à l'extérieur... (**et donc interdit aux "sans sel"**) . Glissez-la dans un sac d'étamine (ou de toile fine) pour la protéger des poussières et des insectes dans un courant d'air frais pendue au "penchadou" . ATTENTION bien surveiller **vérifiez** régulièrement si le séchage se fait bien car c'est fragile . Au moindre doute consommer rapidement après une cuisson avec n'importe quelle recette de LVC : rien à voir avec les produits industriels .

Sinon vous pouvez la garder en morceaux "sous vide" au frigo voir au congélateur pour un usage lointain (voir dessous)

Conservation "sous-vide"

Une conservation très sûre et comme il n'y a pas d'ajout de sel, la recette marche parfaitement pour tout le monde

Vous récupérez votre canelade avec des gants stériles et la mettez dans votre sac "sous-vide" . Et soudez le . Votre ventrêche attendra ainsi tranquillement son utilisation



**NOTES TECHNIQUES: voir les détails au fur et à mesure mais UN TRUC** Lorsqu'on fait le vide, du jus de la viande risquerait de sortir de la viande et de vous gêner pour souder le sac . Mettez un morceau de tissu stérile (une compresse ou de papier chiffon passé à la vapeur au FAO) pour qu'il absorbe l'excédent de jus éventuel

Vous avez, si vous n'êtes pas allergique à l'alcool, de mettre quelques gouttes (ici une gniolle au genièvre sera parfaite) sur le tissu utilisé ... un petit plus...

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel", "sans sucre" pas de problème non plus que pour les "sans gluten" avec vos épices "maison" vérifiés

Pour les "sans gras" j'enfonce les portes ouvertes le lard c'est gras ! Utilisez les techniques avec des viandes extra-maigres mais je reconnais que c'est absolument pas pareil...Bon, tant pis, oubliez et vous connaissez ma formule

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