



CUISINAR DEMAN LOU TESSOU

“LOMBET MINHÒT FUMAT” “Filet mignon fumé”

Notre “filet mignon” est déjà bien mignon mais bien “fumat” il sera encore plus délicieux . Et puis “filet mignon” en françès c’est mignon, mais le “lombet minhòt” c’est plus joli.non ? Et “fumat” ce sera un bon moyen pour le rendre encore meilleur même pour les “sans sel”...

MÉTHODE

Mettez vos filets mignons dans un sac à épices de LVC avec un mélange
1/4 de poivre (ou du piquant LVC)
et 3/4 en épices et herbes séchées au choix, votre mélange de fumage à vous

FACULTATIF pour les avec sel”: Si vous le pouvez saupoudrez vos filets de sel qui va faire “transpirer “ la viande. Et laissez-les reposer au frais sous un linge . Essayez-les alors soigneusement avant “l’épîçage” dans votre sac à épices

NB : Si vous avez droit au sel vous pouvez saupoudrez vos filets de grains de sel gris de Guérande avant fumage



Enfarinez bien d’épices vos filets



les filets doivent être enduits partout



filets “calés” par des barres de porcelaine

Vous allez ranger vos filets dans les plateaux perforés du fumoir pour que la fumée puisse bien passer entre les filets, calez-les avec des baguettes de porcelaine (voyez la photo) . Mettez vos plateau au frais sous un linge en attendant la préparation du fumoir

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.

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

Les copeaux et les feuilles sèches vont commencer à dégager de la fumée . Laissez bien monter la température

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

Lorsque la fumée se dégage bien à nouveau, mettez l'ensemble dans le four préchauffé . Remontez quelques minutes la température à 80° pour qu'elle soit bien uniforme.

Baisser le thermostat ...à 60° et dormez tranquille !

Le lendemain

Vous avez laissé vos filets mignons dans leur fumoir refroidir totalement au froid .C'est fini pour une consommation immédiate

UTILISATIONS

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

"sous-vide" (voir note technique)

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



Une jolie couleur dorée et un parfum parfait

Vous récupérez vos filets avec des gants stériles et les mettez un par un dans des sacs "sous-vide" . Et soudez les.

Vos filets attendront tranquillement que vous en ayez l'usage au frigo, voir plusieurs mois dans le congélateur



emballé "sous vide" il vous attendra

Séchage classique :

Il faut les resaler l'extérieur soigneusement **c'est donc interdit aux "sans sel"**. Toutefois vous pouvez en mettre très peu et forcer sur une bonne dose de poivre . Mais c'est plus fragile dans ce cas.

Habiller chaque filet d'un sac de toile fine (éventuellement d'une double couche de collant bien préparé et stérilisé avec un bon alcool... pour ceux qui peuvent). Cet emballage les protégera des poussières et des insectes . Mettez-les dans un courant d'air frais pendus au "penchadou" et veillez bien à ce qu'ils ne se touchent pas : la zone de contact serait un endroit de risque pour votre viande de "tourner"

ATTENTION bien surveiller vérifiez régulièrement si le séchage se fait bien car c'est fragile

ET PUIS CONSOMMEZ-LES FRAIS !!! : C'est tellement varié comme usages :

Aussi délicieux à manger chauds, cuisinés directement avec tous les légumes de votre choix, toutes les sauces, bref voyez les recettes de LVC ... et puis vous inventerez vous même mille usages ! La dernière : avec du pied de cochon en cuisinée de choux et pommes

Et tout simplement en tranches fines dans votre plateau de cochonnailles , en tranches plus ou moins fines avec les salades de votre choix, en sandwichs magiques, bref un délice dans tous les usages ... et je ne vous dit rien du grignotage du bout des doigts ...!!!

NOTE TECHNIQUE: voir les détails au fur et à mesure mais

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

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 tissus stérile (une compresse ou de papier chiffon passé à la vapeur au FAO) pour qu’il absorbe l’excédent de jus éventuel

Vous pouvez, si vous n’êtes pas allergique à l’alcool, mettre quelques gouttes (ici une gniolle au genièvre sera parfaite) sur le tissus utilisé ... un petit plus pour parfumer en 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” le filet mignon est le morceau le moins gras du porc moins de 10% Ce n’est quand même pas “toxique” pour vous ... bien sûr dans des doses raisonnables

et puis vous connaissez ma formule

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A