



Mossiur lou Tessou

RÔTIT DE FILET DE PORC AU LAIT

Le rôti de porc dans le filet est toujours un peu “sec” mais aujourd’hui devenu moins cher que l’échine . Certes plus entrelardée, l’échine n’est jamais “sèche” elle . Les acheteurs auraient -ils fini par découvrir qu’il faut que la viande soit grasse pour que la chair soit plus goûteuse ??

Mais voilà une méthode qui va vous faire déguster un délicieux morceau que vous ne connaissiez pas

Ingrédients :

un rôti de porc dans le filet (note1)

poudre d’herbes de Provence

un peu de corps gras

oignons et ail pilés ou persillade LVC(note 2)

poudre de Perlimpimpin

du lait complet (note 3)

Méthode:

Dans un sac de plastique mélanger les épices et assaisonnements et “farinez votre rôti avec . Laissez mariner quelques heures .

Dans une cocotte le plus près possible de la taille de votre rôti mais qui laisse une marge au dessus suffisante pour que le lait ne déborde en “montant” .faites le revenir sur toutes ses faces soigneusement . La coagulation par la chaleur fait une croûte , une couche protectrice qui empêche le jus d’exsuder de la viande .

Arrosez à couvert de lait chaud et dès que l’ébullition arrive baisser le feu . Fermez bien la cocotte et laissez “gourgouler” tout doucement , tout doucement . Cela a tendance à déborder surveillez . Selon la taille commencez juste à regarder la cuisson qu’après une bonne heure à une heure et demi . Vous pouvez aussi mettre le tout au four à 80 /90 ° ça marchera très bien et vous pouvez partir faire vos courses tranquille . Par sécurité mettez une lèchefrite pleine d’eau chaude dans la four pour recueillir les débordements :. Ainsi vous n’aurez pas besoin de décaper le four car le lait ça colle et ça sent mauvais quand ça brûle

Vous pouvez réserver la viande et faire réduire le jus de cuisson pour obtenir une délicieuse sauce d’accompagnement .

Dégustez -le bien froid : un “jambon blanc” de pique-nique ou pour un buffet épatant

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Bien sûr la méthode s’applique pour n’importe quel pièce de viande blanche

(note 2) Oignons, ail pilés peuvent être remplacés par de la persillade LVC . Si vous ne voulez pas les trouver dans le jus , mettez vos condiments dans un sac à épice LVC

(note 3) Pour les “sans gras, vous pouvez utiliser du lait écrémé 0% MG . Le résultat sera quand même bon et vous pourrez en manger pourvu que vous séchiez bien le rôti de tout son gras de rissolage avant de l’arroser de lait

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis !

T.S.V.P -->

Pour les “sans gluten” impeccable avec des aromates “maison”

Pour les “sans sucre” des traces de glucides dans le lait et les condiments ... mais ayez quand même bonne conscience c’est “bon-pou-vous” !

Pour les “sans gras” faites une version “lait écrémé et pour une fois vous pourrez manger du rôti de porc presque sans risques (aux alentours de 10 /12 % de MG ! Je sais c’est moins moelleux, 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