

## QUASI-CHARCUTERIES MAISON

Vous êtes très attentif à la qualité alimentaire des viandes et des volailles, mais les charcuteries de qualité sont hors de prix. Votre budget ne peut pas suivre. Pour conserver les apports nutritionnels sans faire sauter la banque, je vous suggère la technique de quasi-charcuteries maison en hypocuisson.

Vous pourrez ainsi, à moindre coût, disposer d'une charcuterie garantie sans additifs, riche en juste proportions d'oméga-9, -3 & -6, à base de viande exempte de tout résidu d'hormones, d'antibiotiques ou de pseudo-hormones. En un mot, pure de toutes ces saloperies qui faussent la donne physiologique (les engrais, les pesticides...).

Vous êtes superorganisé depuis que vous avez lu le planning du jour P (p. 22). Vous disposez d'un stock permanent de riz et de quinoa cuit, d'excellent pain au levain, d'une « Vinaigrette » maison pour la quinzaine, de légumes vapeur cuits la veille et de légumes frais prêts à être transformés en crudités.

Vous composerez un pique-nique délicieux et complet, à base d'aliments frais et sans surprises si vous mélangez à cette base des tranchettes de « Filet Mignon » en hypocuisson (p. 88) ou des tranchettes de « Carbonnades » (p. 82). Des exemples concrets sont proposés dans les recettes de « Salades Riches » (p. 104).

« J'appelle quasi-charcuteries les pièces de viande cuites en hypocuisson, qui peuvent se garder cinq jours au réfrigérateur sur une assiette, sans couvercle. Elles servent d'appoint lors des casse-croûtes ou des collations improvisées.

## LES CUISSONS AU FOUR DOUX OU HYPOCUISSONS

Françoise n'aime pas le cru. Son thérapeute lui conseille de « tendre vers le crudisme ». Elle n'aime ni les carpaccios, ni les ceviches, ni les tartares ni les sushis. Zut et rezut. Que faire alors ? Mais du quasi cru, que diable ! Examinons les principes de ces coctions, nouveau terme pour les cuissons au four à basse température, cette merveilleuse technique remise au goût du jour par Hervé This, initiateur de la gastronomie moléculaire en France et promoteur des cuissons douces chez les chefs français.

Il vous suffira de goûter ne fût-ce qu'une fois l'incomparable saveur et tendreté d'un magret, d'un rôti, d'un poisson cuit de la sorte pour comprendre qu'il s'agit ici d'une transmutation !

Elles ont des vertus essentielles pour la santé. Une si basse température préserve l'intégrité des acides aminés et permet d'éviter les digestions laborieuses chez certains biotypes.

Elles sont aussi un atout de choix pour un *Jules* nul qui se rebranche nature, car elles sont inratables. Elles permettent par exemple d'obtenir des croquettes de haché de pur bœuf tendres et moelleuses alors qu'habituellement, sans ajout de porc, ce sont de sèches vilaines et petites choses.

Atout pour le cuisinier pressé : certaines de ces recettes permettent aussi de se préparer des quasi-charcuteries maison, sans additifs, sans excès de sel, sans sucre ajouté. Sur le mode du rosbif, on conserve au réfrigérateur un carré de porc ou un magret de canard cuits au four doux. On en ajoute des tranchettes dans les petites salades improvisées ou dans un bouillon minute.

### Moins j'ai le temps plus je cuis longtemps...

Les cuissons douces ne demandent pas de surveillance aussi attentive qu'une cuisson au four classique à 200°C, en marmite ou au wok.

Vous avez peut-être vécu l'expérience d'avoir transformé une viande en morceau de caoutchouc pour avoir attendu juste quelques minutes de trop. Avec la cuisson douce, il ne faut