

CONFIT DE FAUX-FILET

Confire

Mise en place et préparation:
env. 15 min

Cuisson dans l'huile: env. 2½ h
Pour 1 bocal d'env. 1 litre

1 c. s. d'huile d'olive

2 faux-filets de porc

(tranche ronde,
d'env. 300g), coupés
en deux

¾ de c. c. de sel

un peu de poivre

env. 4 dl d'huile d'olive

1 pomme rouge, coupée
en quatre

200g de crème fraîche

¼ de c. c. de sel

un peu de poivre

1. Préchauffer le four à 80° C.
2. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle. Saler et poivrer la viande, saisir sur toutes les faces env. 3 minutes. Mettre la viande dans le bocal, poser sur une plaque. Planter le thermomètre à viande dans la partie la plus épaisse, ajouter l'huile de manière à juste recouvrir la viande. Disposer les quartiers de pommes sur la plaque.
3. **Cuisson dans l'huile:** env. 2½ h dans la moitié inférieure du four préchauffé. La température à cœur doit atteindre env. 65° C. Retirer la plaque. Sortir la viande de l'huile, couper en tranches perpendiculairement aux fibres. Couper les quartiers de pommes en petits dés, mélanger avec la crème fraîche, saler, poivrer, présenter à part.

Conseils du chef pour confire: voir page 2, ainsi que les conseils pour réutiliser l'huile.

Portion: 391 kcal, lip 26g, glu 5g, pro 35g



CONFIRE – CUISSON LENTE DANS L'HUILE

Dans ce mode de préparation, la viande mijote doucement dans de l'huile, au four à 80° C. Confire n'est pas une méthode nouvelle, mais elle fait actuellement un retour remarqué. La viande confite est tendre et conserve son propre arôme.

Accessoires

Un ou deux bocaux à conserves ou un récipient haut (Ø env. 18 cm; la viande doit remplir $\frac{2}{3}$ du récipient pour utiliser le moins d'huile possible). Env. 5 dl d'huile d'olive (de saveur douce).

Mise en place

Préchauffer le four à 80° C.

Préparation

Saisir la viande, ajouter évent. ail, herbes ou épices, faire revenir rapidement, mettre dans les bocaux. Poser les bocaux sur la plaque du four, verser l'huile sur la viande afin de juste la recouvrir, confire selon les indications dans la recette.

Suggestions

- Filtrer l'huile refroidie dans une passoire fine, laisser reposer env. 1 jour à couvert afin que le jus de viande se fige. Filtrer l'huile soigneusement une seconde fois en laissant le jus de viande au fond du bocal. Garder l'huile au maximum 1 mois dans un récipient hermétique, au frais et à l'abri de la lumière.
- Réutilisation de l'huile: pour rôtir ou faire revenir viande, poisson et légumes.

