



# **VIANDES**

## **Volume 2**

## Sommaire

Filet mignon au barbecue.....	3
Rougail saucisse excellent .....	4
Tendrons de veau aux champignons.....	5
Boulettes de bœuf aux olives et pignons, spaghetti tomates fraîches, origan.....	6
Tajine de kefta (boulettes de viande hachée aux épices et aux herbes) .....	7
Travers de porc à la citronnelle .....	8
Poulet mariné sauce soja et miel .....	9
Brochettes d'escalopes de dinde marinées au yaourt et parfumées à l'estragon.....	10
Brochettes de poulet au poivron.....	11
Curry de porc au citron vert et au lait de coco.....	12
Poêlée façon paella .....	13

## Filet mignon au barbecue



### **Ingrédients:**

1 filet mignon  
5 tranches de jambon fumé  
De la moutarde  
1 à 2 gousses d'ail  
Sel, poivre

### **Préparation:**

Dégraisser le filet mignon, le piquer à l'ail, le poivrer.  
Badigeonner la viande avec de la moutarde.  
Sur une planche, disposer les tranches de jambon en les superposant de façon à obtenir un ensemble de la même longueur que la viande.  
Poser le filet sur le jambon.  
Et rouler "la bête".  
Ficeler "la bête" avec de la ficelle alimentaire.  
Posez le tout sur la grille du barbecue.  
Laisser cuire 30-40 minutes en fonction de la taille du filet.  
Découper au moment de servir.

## Rougail saucisse excellent



### **Ingrédients:**

6 saucisses natures (ou fumées)  
3 oignons (gros)  
4 gousses d'ail (4 grosses ou 6 petites)  
Piment  
4 tomates  
1 cc de gingembre râpé  
4 branches de thym frais

### **Préparation:**

Dans une casserole, faites chauffer de l'eau, piquez la saucisse et faites la cuire environ 10 minutes dans l'eau bouillante.

Pendant ce temps, faites chauffer une poêle, ajoutez un peu d'huile et faites y revenir le oignons émincés finement et l'ail haché. Coupez la saucisse en rondelles d'1-2 cm et faites-les revenir 5 minutes avec les oignons et l'ail.

Lorsqu'ils commencent à colorer, ajoutez le piment (moi j'ai haché 1/6 d'un piment fort), les tomates coupées en petits cubes, le gingembre râpé, le thym frais et laissez mijoter environ 15 minutes.

## Tendrons de veau aux champignons



### **Ingrédients:**

4 tendrons de veau

1 barquette de champignons de Paris

Sel, poivre

De l'huile d'olive

Pour le bouillon :

2 oignons

4 feuilles de laurier

1 branche de thym

1 branche de romarin

10 grains de poivre

1 clou de girofle

½ cuillère à café de graines de coriandre

1 baie de genièvre

1 cuillère à café de sel

### **Préparation:**

Préparer le bouillon et commencer la cuisson des tendrons à froid. Compter 1 heure 30 de cuisson à partir de l'ébullition.

Peu avant le service, émincer les champignons et les faire sauter dans l'huile d'olive avec un peu de sel et peu de poivre.

## Boulettes de bœuf aux olives et pignons, spaghetti tomates fraîches, origan



### **Ingrédients:**

Pour les boulettes :

700 g de bœuf haché

3 oignons nouveaux

1 œuf

120 g d'olives dénoyautées

50 g de pignons de pins

4 cc d'huile d'olive

Sel, poivre

Pour la sauce :

500g de spaghetti

3 tomates mûres

1 gousse d'ail

3 branches d'origan

50 g de parmesan

4 cc d'huile d'olive

2 pincées de piment d'Espelette

Sel

### **Préparation:**

Pour les boulettes :

Taillez les olives en brunoises. Ciselez la tige des oignons nouveaux et conservez le bulbe pour la garniture.

Mélangez la viande hachée, les pignons torréfiés, les tiges d'oignon et les olives. Salez, poivrez. Ajoutez l'œuf, mélangez, puis façonnez 16 boulettes.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les boulettes de viandes 15 minutes. Réservez.

Pour la sauce :

Ciselez les bulbes d'oignons restants. Lavez et épépinez les tomates puis taillez la chair en cubes. Ciselez l'origan.

Faites cuire les spaghettis dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les. Faites suer les oignons dans l'huile d'olive et la gousse d'ail écrasée. Salez. Ajoutez la brunoise de tomates et l'origan ciselé. Poursuivez la cuisson puis mélangez cette sauce aux spaghettis. Assaisonnez de sel et de piment d'Espelette.

Dans une assiette, dressez un nid de spaghetti puis disposez 4 boulettes de viande. Décorez de parmesan.

## Tajine de kefta (boulettes de viande hachée aux épices et aux herbes)



### Ingrédients:

La kefta :

1 kg de viande de bœuf hachée  
0.5 oignon  
0.5 gousse d'ail  
0.5 petit bouquet de persil  
0.5 petit bouquet de coriandre  
1 càs de cumin moulu  
0.5 càs de paprika  
Sel, poivre

Le tajine :

0.5 oignon  
200 gr de pulpe de tomate  
0.5 càs de persil haché  
0.5 càs de coriandre hachée  
Cumin  
Sel, poivre  
2 œufs  
Huile d'olive

### Préparation:

Faites chauffer de l'huile d'olive dans le fond du tajine. Faites-y rapidement revenir l'oignon émincé, puis ajoutez la pulpe de tomate, les herbes hachées, le sel, le poivre et le cumin. Mélangez et laissez cuire à feu très doux.

La kefta : dans un saladier, mettez la viande hachée. Ajoutez du sel, du poivre, le cumin et le paprika. Dans un hachoir, mettez l'oignon, la gousse d'ail, et le persil et la coriandre lavés. Hachez finement. Ajoutez ce mélange à la viande hachée et mélangez bien avec vos mains. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Formez des boulettes de la taille d'une balle de ping-pong, et placez-les sur la sauce tomate dans le tajine.

Couvrez et laissez cuire 15 minutes à feu très doux. Après ce temps, ouvrez votre tajine et cassez les œufs sur la viande. Vous pouvez en mettre autant que vous le souhaitez.

Refermez le tajine et laissez cuire environ 8 minutes de plus (vérifiez la cuisson régulièrement afin que le jaune d'œuf reste coulant.)

## Travers de porc à la citronnelle



### Ingrédients:

Une rame de travers de porc (en gros 16 morceaux) coupés en morceaux de 2 à 3 cm de large  
1/3 cuillère à café de cinq parfums  
3 tiges de citronnelle  
1 cuillère à soupe de miel  
3 cuillères à soupe de sucre  
2 gousses d'ail  
1 gros oignon émincé  
4 cuillères à soupe de sauce soja  
4 cuillères à soupe de sauce Nuoc Mam  
1/3 cuillère à café de piments séchés  
Sel et poivre  
Huile d'arachide

### Pour la sauce Nuoc Mam:

4 sucres en morceaux  
Une grosse gousse d'ail  
Sauce Nuoc Mam  
1 Piment rouge

### Préparation:

Emincer finement les tiges de citronnelle et la placer dans un mortier. Ajouter l'ail haché grossièrement ainsi que les oignons émincés grossièrement. Piler au mortier. Dissoudre le sucre dans très peu d'eau et ajouter le miel. Mélanger jusqu'à dissolution.

Mettre les morceaux de travers dans une jatte, saler et poivrer. Ajouter le contenu du mortier. Ajouter alors l'eau sucrée, mélanger avec la viande. Ajouter les 5 parfums, le piment séché, le Nuoc Mam et la sauce soja. Il faut ensuite longuement malaxer la viande pour qu'elle s'imprègne bien de la marinade.

Pour la cuisson au four, préchauffer le four au thermostat 6 (180°) en mode grill. Lorsque le four est chaud, enfourner les travers assez près de la source de chaleur. Au bout de quelques minutes, lorsque les morceaux sont bien dorés, les tourner et les arroser de l'huile de cuisson. Lorsque la seconde face est dorée, descendre la grille de cuisson et achever la cuisson.

Au total, la cuisson doit durer, pour cette quantité 25 à 30 minutes. Sortir alors les travers du four et les couvrir d'aluminium. Laisser reposer 15 minutes à la sortie du four. Cela permet aux fibres de se détendre, et la cuisson de s'achever à température plus douce.

Pour la cuisson au barbecue, Préparer le barbecue avec une importante provision de charbon de bois. Réserver une partie du barbecue avec beaucoup de braises pour la cuisson, et en fin de cuisson réserver une partie pour le repos de la viande, avec très peu de braise en dessous. Attendre de n'avoir plus aucune flamme, mais qu'un beau lit de braise

Placer les travers de porc sur la grille. Les retourner fréquemment et les déplacer en fonction de leur cuisson. La chaleur sous un barbecue n'est jamais homogène. La cuisson est contrôlée à la vue, mais ne devrait pas excéder 20 minutes. Le repos de la viande se fait sur le côté du barbecue.

Pour la sauce, dans un quart de verre d'eau, faire fondre 4 morceaux de sucre. Le passer deux minutes au micro-onde ou les amener à ébullition dans une casserole, et couper le feu à l'ébullition. Presser dans le sirop deux gousses d'ail. Ajouter le jus d'un quart de citron vert. Ajouter le nuoc mam à votre goût.



## Poulet mariné sauce soja et miel



### **Ingrédients:**

4 blancs de poulet (250gr)  
4 cuillère à soupe de sauce soja  
2 cuillère à soupe d'huile de sésame (ou autre neutre)  
2 cuillère à soupe de miel  
2 cuillère à café de gingembre frais (ou en poudre)  
2 cuillère à soupe de sésame (+ un peu plus à saupoudrer en déco)  
Quelques feuilles de coriandre fraîche

### **Préparation:**

#### Préparation de la marinade :

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients sauf le poulet.

Couper le poulet en lamelles et l'ajouter à la marinade. Bien mélanger.

Recouvrir le saladier de film alimentaire et laisser reposer la marinade au réfrigérateur durant toute une nuit (Si vous souhaitez faire cette recette le même jour, laissez reposer minimum 1h30).

#### La cuisson :

Verser la marinade dans une poêle sur feu moyen. Cuire les lamelles 5-6 minutes de chaque côté.

Pour une cuisson au four : faire cuire 15 minutes à 210°C.

Sinon optez pour une cuisson au barbecue ou à la plancha

Une fois cuites, accompagner les lamelles de poulet de riz et saupoudrer le tout de coriandre fraîche / ciselée puis de graines de sésame.

## Brochettes d'escalopes de dinde marinées au yaourt et parfumées à l'estragon



### **Ingrédients:**

4 escalopes de poulet ou dinde  
8 brins d'estragon frais  
Un pot de yaourt nature  
Poivre, sel

### **Préparation:**

Faire mariner au moins 2 heures au frais, les escalopes de dinde dans le yaourt avec l'estragon. Saler et poivrer.

Plier chaque escalope en 2 et les embrocher.

Faire cuire les brochettes marinées au yaourt et parfumées à l'estragon, au barbecue et déguster.

## Brochettes de poulet au poivron



### **Ingrédients:**

400 gr de blanc de poulet  
4 c. à soupe d'huile d'olive  
1.5 c. à café de cumin  
1.5 c. à café de paprika  
1.5 gousse d'ail  
1.5 petit bouquet de coriandre  
1.5 poivron rouge ou vert  
Sel, poivre

### **Préparation:**

Coupez les blancs de poulet en morceaux (pensez bien à la taille qu'ils feront sur vos brochettes).

Ajoutez-y l'huile d'olive, le cumin, le paprika, la gousse d'ail écrasée, le sel, le poivre, et la coriandre ciselée. Mélangez et laissez au frais quelques heures (minimum 1 heure, au mieux une nuit complète).

Passé ce temps, coupez votre poivron afin de faire des morceaux de la taille de vos morceaux de poulet. Enfilez-les sur les brochettes avec le poulet.

Faites cuire au barbecue, à la plancha ou à la poêle avec un peu d'huile d'olive.

## Curry de porc au citron vert et au lait de coco



### **Ingrédients:**

400 g de filet mignon de porc  
1 gros oignon  
Le jus d'1 citron vert  
20 cl de lait de coco  
1 cuillère à café de curry en poudre  
1 cuillère à café de gingembre en poudre  
2 gousses d'ail  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
Quelques de feuilles de coriandre fraîche  
Sel, poivre blanc du moulin

### **Préparation:**

Dégraisser si besoin le filet mignon et le couper en gros cubes.

Eplucher et hacher l'oignon et l'ail. Réserver.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire dorer les cubes de viande. Retirer les morceaux de viandes et les réserver.

Ajouter ensuite l'oignon et l'ail dans la sauteuse. Saupoudrer de curry et de gingembre. Laisser cuire environ 2 minutes en remuant.

Ajouter le jus de citron vert et le lait de coco. Porter à ébullition et ajouter les cubes de viandes. Saler et poivrer.

Couvrir et laisser cuire 1 heure à feu doux en remuant de temps en temps. Ajouter un filet d'eau si la sauce réduit trop.

Rectifier l'assaisonnement si besoin et servir parsemé de feuilles de coriandre.

## Poêlée façon paella



### Ingrédients:

180 g de riz long  
3 escalopes de poulet  
150 g de crevettes (crues décortiquées)  
80 g de chorizo (doux ou fort)  
8 noix de st jacques  
2 poivrons (1 rouge et 1 vert)  
1 oignon rouge  
100 g de petits pois (surgelés)  
50 g de haricots verts (surgelés)  
1 gousse d'ail  
2 doses de safran  
Huile d'olive  
300 ml d'eau  
2 capsules de cœur de bouillon volaille (MAGGI)

### Préparation:

Faites cuire le riz selon le mode d'emploi. Egouttez-le.

Emincez le poulet. Coupez le chorizo en rondelles. Lavez et taillez les poivrons en lamelles. Epluchez et hachez l'oignon et l'ail. Coupez les haricots en tronçons.

Dans une grande poêle chaude, faites dorer le poulet 4 min de chaque côté dans l'huile d'olive. Ajoutez une capsule de bouillon, mélangez et réservez-les. Faites revenir les crevettes dans la poêle 2 min et réservez-les. Faites revenir les St Jacques 1 min de chaque côté et réservez-les également.

Faites revenir l'ail et l'oignon puis tous les légumes dans la poêle 2 min avant d'ajouter l'eau. Faites revenir 15 à 20 min à feu moyen en remuant jusqu'à évaporation. Ajoutez la deuxième capsule et mélangez. Ajoutez le poulet, les crevettes, le chorizo, le riz, les doses de safran, mélangez. Laissez cuire 5 min à feu vif en mélangeant. Déposez les noix de st jacques et servez sans attendre.