



Les épicuriens de Montbrison
















Marinades et Gibier

Les Marinades de base, la technique du ragoût et un exemple de recettes que vous pouvez décliner avec d'autres viandes.

Les Recettes et Techniques :

Contenu de la séance	Etape	Progression	Règles et Précautions	Points clés
<p>Les marinades</p> <p>Objectifs Confectionner différentes marinades Donner des exemples d'application</p> <p>Composants Aromates, liquide acide (vin, citron), huile, Epices.</p> <p>Définition Préparation liquide aromatique dans laquelle on immerge la pièce à mariner afin de développer des arômes spécifiques, et d'attendrir les chairs . La marinade aide également à la conservation de la pièce traitée (mais ne suffit pas...)</p> <p>Applications : Crue : Boeuf bourguignon, coq au vin, civet de lièvre... Cuite : Civet de Sanglier, de Chevreuil, Gigots... Instantanée : Sardines grillées, darnes de saumon, Carpaccio, tartares...</p>	1	<p>Marinade crue : Réaliser une Garniture aromatique, un bouquet garni. Parsemer parmi les éléments à mariner. Recouvrir avec le liquide acide (du vin souvent). Ajouter l'huile, Couvrir, Réserver au froid.</p>	<p>La composition de la GA est fonction du produit. L'acidité attendrit les chairs, la matière grasse est facteur de goût et joue le rôle d'anti-oxydant en créant une pellicule étanche en surface. La GA doit être fine pour dégager le plus d'arômes possible...</p>	 <p>Bien mélanger la GA et l'élément Pour favoriser L'osmose.</p> <p>Immerger dans le vin.</p> <p>Ajouter la MG et Réserver sous film à 3°C.</p>
	2	<p>Marinade instantanée : Assaisonner la pièce à mariner. Les aromates sont facultatifs Ajouter l'élément acide en petite quantité(citron souvent. Terminer avec l'huile, couvrir et réserver. Utilisation rapide.</p>	<p>Cette marinade est destinée à des petites pièces consommées crues ou grillées le plus souvent pour aromatiser et commencer la cuisson. Retourner les pièces régulièrement pour une meilleure imprégnation.</p>	 <p>Etaler les pièces Et arroser de Citron. (AST)</p> <p>Ajouter les épices les herbes et l'huile</p> <p>Couvrir et Réserver à 3°C</p> <p>Laisser mariner de quelques minutes à quelques heures.</p>
	3	<p>Marinade Cuite : Mêmes ingrédients que la marinade crue, mais on cuit la marinade et tout ses composants avant d'immerger le produit. Suer la GA, Mouiller, cuire 30 min. ! : Refroidissement rapide.</p>	<p>Destinées à de grosses pièces ou aux gibiers pour des marinades longues d'éléments typés afin de limiter les développements microbiens. Utile aussi pour des marinades sous vide...</p>	<p style="text-align: center;">Un peu de législation...</p> <p>Trop longtemps, les marinades ont aussi servi de « cache misère » sur des viandes fortes et trop maturées... L'inspection vétérinaire préconise une utilisation des marinades dans les trois jours sous réserve de non rupture de la chaîne du froid à 3°C.</p>

<p>Les cuissons Mixtes</p>	<p>Ragoût à brun</p>			
<p>Objectifs Marquer un ragoût à blanc, marquer un ragoût à brun. (différences) Déduire le parallèle pour les braisés Observer la succession « concentration et expansion. » Citer des applications</p>				
<p>Composants</p>				
<p>Viande, garniture aromatique, bouquet garni, vin blanc et rouge, fond brun, fond blanc</p>				
<p>Matériels</p>	<p>Ragoût à blanc</p>			
<p>Cocotte ou marmite avec couvercle.</p> 				
<p>Applications : Fricassée de volaille à l'ancienne, coq au vin, veau Marengo, Estouffade bourguignonne, navarin, estouffade provencale...</p>				
<p>Observations : Singer la viande permet de parfaire la liaison finale (amidon), la torréfier permet une meilleure coloration.</p>				

Le Civet

Généralités, Conseils : La liaison au sang, comme toutes les liaisons à base de protéines est effectuée au dernier moment afin que la coagulation se fasse dans de bonnes conditions. Elle ne doivent en aucun cas bouillir. La marinade pour le lapin est superflue au contraire des gibiers auxquels on pourrait appliquer cette recette.

DENREES	Uté	Qté	P.U.	P.T.	TECHNIQUE DE REALISATION
lapin	kg	1.4			Découper le lapin. Réserver les morceaux.
beurre	kg	0.06			
huile	l	0.04			Réserver le foie, les rognons, les poumons, et le cœur.
sang	l	0.05			
cognac	l	0.03			Marquer en ragoût à brun.
vin rouge	l	0.5			
farine	kg	0.04			Garniture : oignons glacés à brun, lardons blanchis, sautés, champignons sautés, croûtons en cœur frits.
fond brun	l	0.6			
carottes	kg	0.1			
oignons	kg	0.1			Décanter le lapin.
B.G.	pm	pm			
romarin	pm	pm			Lier la sauce : mixer les abattis, détendre au sang, puis détendre cette préparation avec la sauce bouillante en fouettant.
poitrine salée	kg	0.13			
champignons	kg	0.13			
oignons grelots	kg	0.13			Passer sur les morceaux + garniture (sauf croûtons.)
pain de mie	kg	0.08			
sucre	pm	pm			Dresser en légumier avec croûtons et persil haché.
persil	pm	pm			
ast	pm	pm			

OBSERVATIONS