

1. Marinade (H - 48 H)

1. 3 à 3.5 KG de paleron ou à la rigueur de jarret (voir le paragraphe préalable)
2. 2 ou trois bouteilles de bon vin blanc (je privilégie le « chablis »)
3. 300 Gr de carottes épluchées découpées en rondelles
4. 2 cuillers à café de sucre en poudre
5. 3 gousses d'ail écrasées ou pilées
6. 3 gros oignons émincés grossièrement
7. 300 G de poitrine de porc ½ sel
8. 1 bouquet garni (j'utilise pour ma part 2 cubes de bouquet garni)
9. 3 cuillers à soupe bien pleines de fond de veau (ou de rôti)
10. Poivre à la demande (ajuster à la cuisson)
11. Sel suivant besoin (attention la poitrine et le fond sont salés) (ajuster à la cuisson)
12. 1 à 2 piments de Cayenne (j'utilise 1 cuiller à café de mon huile pimentée)
13. 3 cuillers à soupe de vinaigre balsamique
14. 3 bonnes cuillers d'armagnac
15. Des os à moelle (plus t'en mets, plus t'en as)

2) Cuisson (H-24)

400 Gr de champignons de Paris

3) Préalable (H-48 H)

Parer la viande si nécessaire (dégraisser, dénervier)

Dans un fond d'huile d'olive faire dorer à la limite du brulé la poitrine de porc qui va lâcher du gras puis la viande et réserver

Pendant que la viande refroidit, préparer les ingrédients de la marinade. Attention , on ne met pas la viande chaude dans la marinade froide car ça la durcit.

Quand la viande a refroidi mettre les ingrédients et la viande dans un récipient creux, couvrir avec du vin, mettre un couvercle et stocker au réfrigérateur.

4) Elaboration (H- 24)

Réserver la viande, mixer abondamment la marinade, la passer au chinois

- soit dans une cocotte en fonte (c'est l'idéal)

- soit dans un récipient pouvant aller au four

ajouter les champignons et les os à moelle et cuire pendant 2 heures à petit feu ou au four à 200 ° C pendant 2 à 2.5 H

5) Laisser refroidir lentement et réchauffer à température de cuisson ; laisser refroidir de nouveau et stocker au réfrigérateur

6) H -2 réchauffer lentement jusqu'à début d'ébullition

7) Servir avec du riz et des pommes de terre vapeur ou l'idéal mais encore du boulot sortir la viande et la réserver, passer au chinois pour récupérer les champignons, cuire les pommes de terre dans la sauce, réserver les pommes de terre, réchauffer la viande dans la sauce et servir

8) Bon appétit (Nota, pour le régime, attendre le lendemain)