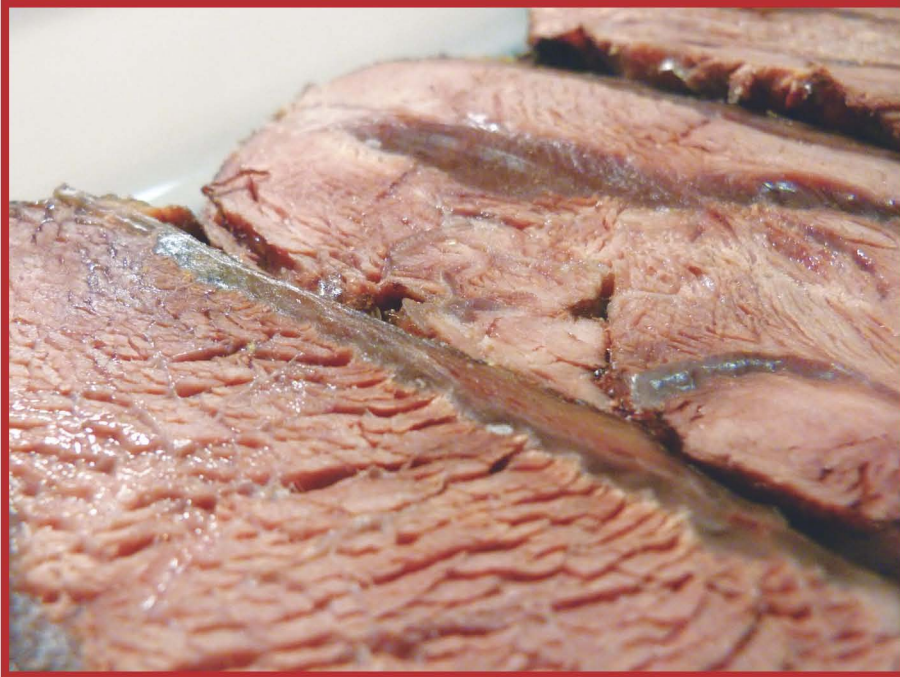


Paleron de bœuf, cuisson basse température de nuit

Perte à la cuisson : Environ 28% - Les + : Facilité de la préparation, le moelleux, proposer une viande de 3ème catégorie en plat printanier ou d'été.

Préambule: Toujours dans un objectif de satisfaire à la fois nos convives et notre porte-monnaie, la valorisation des morceaux de troisième catégorie, moins onéreux que les muscles dit nobles, est une piste intéressante.

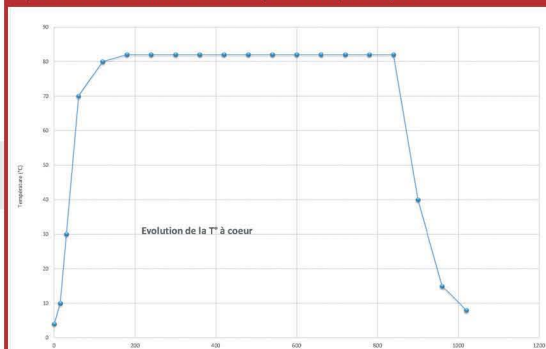


Les ingrédients:

Ingrédients pour 15 parts:

Paleron de Bœuf:	2Kg
Sel fin:	12g
Brunoise de légumes:	100g
Thym:	1 Branche
Bouillon de volaille poudre:	10g ou un cube

Conservation: Le couple temps / température représenté par le schéma suivant permet d'obtenir plus de 10 000 valeurs pasteurisatrices. Après des études de vieillissement la D.L.C. de ce produit conditionné sous-vide peut être prolongée.



Préparations préliminaires:

Salez le paleron cru et saupoudrez le bouillon de volaille déshydraté. Pour une cuisson de nuit il n'est pas nécessaire de faire revenir la viande, elle deviendrait plus sèche.

Déposez la brunoise et le thym sur les palerons qui sont dans un bac gastro inox suffisamment haut pour les recouvrir avec un couvercle.

Bien sûr si vous êtes équipé pour le sous-vide mettez ces ingrédients dans une poche et procédez à l'extraction de l'air. Les couples temps / température resteront identiques pour la cuisson.

La cuisson de nuit:

Régler le four à 82°C en mode vapeur. Si vous préférez utiliser en thermoplongeur ou cuire dans une marmite régulant au degré prêt c'est également possible avec les mêmes consignes de cuisson. Laissez mijoter les palerons la nuit pendant quinze à seize heures.

Le lendemain:

Refroidir le produit de 63°C à 10°C en moins de deux heures avant de le trancher.

La finition:

Découper le paleron refroidi le déposer dans un plat avec son jus et réchauffer au four à 120°C pendant 30 minutes. Dès que les tranches sont à 70°C à cœur, baissez votre four à 80°C pour ne pas apporter de la sécheresse au paleron.

Le saviez-vous?: