

LARD ET MAÏS DU FUMOIR

Fumer

Mise en place et préparation:
env. 50 min

Fumage: env. 1 h

2 morceaux de lard salé
(d'env. 300 g)

3 c. s. d'origan, ciselé

60 g de sciure de fumage
(p. ex. cerisier)

**2 épis de maïs avec
les feuilles**, coupés
en deux

200 g de lentilles noires
(beluga)

8 dl d'eau, bouillante

1 c. s. de beurre

1 oignon, haché finement

**2 c. s. de vinaigre
balsamique**

½ c. c. de sel

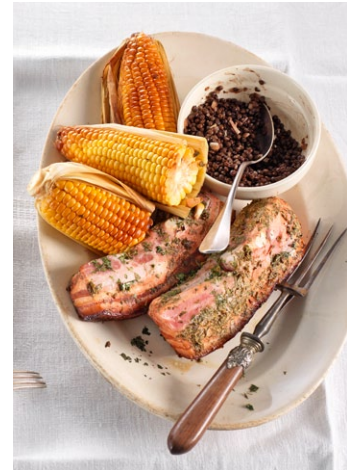
un peu de poivre

1. Sortir le lard du réfrigérateur env. 30 min avant le fumage, frotter avec l'origan.
2. Faire roussir la sciure dans une cocotte env. 5 min sur feu vif jusqu'au dégagement de fumée. Baisser le feu, poser un panier vapeur sur la sciure de fumage. Déposer le lard et les épis de maïs.
3. **Fumage:** env. 1 h à couvert sur feu doux.
4. **Salade tiède de lentilles:** faire cuire les lentilles dans l'eau bouillante env. 20 min sur feu doux, égoutter. Faire fondre le beurre dans la même casserole, faire revenir l'oignon, ajouter les lentilles, mijoter un court instant. Ajouter le vinaigre, saler, poivrer.
5. Retirer le lard et les épis de maïs, ôter les feuilles du maïs, dresser avec les lentilles. Laisser refroidir la sciure de fumage.

Conseils du chef pour le fumage: voir page 2.

Servir avec: beurre salé.

Portion: 773 kcal, lip 49 g, glu 41 g, pro 42 g



FUMAGE

Le fumage est un moyen très ancien, utilisé autrefois surtout pour la conservation de la viande, de la charcuterie et du poisson. Aujourd'hui, ce procédé est aussi employé pour donner à la viande une saveur particulière.

Accessoires

Cocotte sans revêtement antiadhésif, panier vapeur, thermomètre à viande et sciure de fumage.

Mise en place

Sortir la viande du réfrigérateur 30 min à 1 h avant la préparation.

Faire roussir la sciure dans la cocotte env. 5 min à découvert sur feu vif jusqu'au dégagement de fumée. Baisser le feu, poser un panier vapeur sur la sciure de fumage.

Préparation

Déposer la viande dans le panier vapeur, piquer le thermomètre à viande dans la partie la plus épaisse, poser le couvercle de la cocotte. Fumer la viande selon les indications dans la recette, jusqu'à ce que la température à cœur soit atteinte.

Conseils pratiques

- La sciure de fumage est en vente chez Coop Brico+Loisirs ou sur internet.
- Brancher la hotte aspirante pendant l'opération car le développement de fumée est comparable à celui d'un feu ouvert.
- Toujours laisser refroidir la sciure de fumage dans un bol avant de la jeter.
- Les résidus de suie dans la cocotte et dans le panier vapeur s'éliminent facilement.

