



# Sandwich au pastrami avec pain au levain et légumes fermentés



La différence est là.

 Durée totale: 10 jours

 Temps actif: 4 h

 Moyenne



## Ingrédients

Pour 4 personnes

### Ingrédients pour la fabrication du pastrami

**1 kg** poitrine de bœuf (600 g parée)

**1 poignée** copeaux de fumage (hêtre) pour le four

### Mélange pour le saumurage

**40 g** sel à saumure

**50 g** sucre de canne

**20 g** grains de poivre noir

**5 g** graines de coriandre

**8 g** ail en poudre

**2 g** gingembre en poudre

### Rub

**20 g** poivre noir en grains

**2 g** poivre du Sichuan en grains

**1 g** gingembre en poudre

**1 g** feuilles thym fraîches

### Ingrédients pour le sandwich au pastrami

Fond pour les légumes fermentés en bocal

**1 l** eau

**50 g** sel

gousse d'ail

**1 bouquet** estragon

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

**1 bouquet** aneth

### **Légumes fermentés en bocal**

**1** poivron rouge  
**1** poivron vert pointu  
**1** carotte  
**1** carotte jaune  
**100 g** haricots verts blanchis  
**0.25** chou blanc  
**1** oignon rouge  
**1 cc** pois chiches crus  
**100 ml** vinaigre aux herbes  
**1** laurier  
**10** grains de poivre noir  
**1** clou de girofle

### **Fond pour le radis mariné**

**250 ml** vinaigre aux herbes  
**250 ml** eau

### **Radis mariné**

**250 g** grand radis  
**500 g** sucre  
**1** laurier  
**10** grains de poivre noir  
**1** clou de girofle

### **Tartinade au fromage frais**

**100 g** fromage frais  
**1 p. de c.** moutarde de Dijon  
**0.25 bouquet** ciboulette  
**1 pincée** sel  
**1 pincée** poivre noir du moulin

### **Oignons rôtis**

**1** oignon

**200 g** farine  
**1 cs** paprika doux en poudre  
**500 ml** huile de colza HOLL

### Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

**1193** kcal  
**49 g** de protéines  
**124 g** de glucides  
**52 g** de lipides



Contient du gluten



Contient du lactose

## Préparation

### Fabrication du pastrami

1

#### Le saumurage

Enlever la graisse sur le dessus et le dessous de la viande aussi soigneusement que possible («parer») – les parures peuvent être utilisées pour préparer des bouillons ou des sauces. Pour le pastrami, utiliser si possible un morceau de viande d'épaisseur uniforme.

2

Pour le mélange de saumurage, écraser les grains de poivre et les graines de coriandre et les mélanger avec les autres ingrédients.

3

Frotter la viande de tous les côtés avec le mélange de saumurage et la conserver sous vide dans un sachet ou enveloppée dans une feuille d'aluminium et lestée d'une assiette au réfrigérateur pendant environ 5 jours (selon l'épaisseur). Retourner la viande de temps en temps.

4

#### Le trempage

Après environ 5 jours, rincer soigneusement la viande sous l'eau courante et la faire tremper dans un récipient pendant 1 heure. Après une demi-heure, changer l'eau.

## 5 Le rub

Pour le rub, écraser les grains de poivre, le poivre du Sichouan et les graines de coriandre, hacher finement le thym et mélanger tous les ingrédients.

6 Sécher la viande trempée et la frotter avec le rub.

## 7 Le fumage

Placer la viande sur une plaque à égoutter au milieu du four préchauffé à 110° C.

8 Allumer les copeaux de fumage. Quand ils sont incandescents, les placer dans un récipient ignifuge, sous la viande, en les rallumant éventuellement pendant le processus de fumage.

9 Lorsque la viande a atteint une température à cœur de 68° C (après environ 2 heures), la retirer du four et la laisser refroidir à température ambiante.

10 Le pastrami est maintenant prêt à être mangé. Il est cependant conseillé d'emballer une nouvelle fois le morceau de viande refroidi sous vide et de le laisser reposer au réfrigérateur pendant 2 jours avant de le découper en tranches fines.

## Préparation du sandwich au pastrami

1 Pour le sandwich au pastrami, utiliser un pain au levain et une tartinaude au fromage frais avec un peu de moutarde de Dijon, des oignons frits et du radis mariné. Accompagner de légumes fermentés.

## 2 Fond

Porter à ébullition tous les ingrédients du fond dans une casserole, laisser refroidir et couvrir les légumes, coupés uniformément en fines lamelles et en tranches, avec le liquide. Laisser tirer à couvert et au réfrigérateur pendant env. 7 jours. Éviter à tout prix les récipients en acier inoxydable, car ils empêchent la fermentation due à la levure contenue dans les pois chiches.

### 3 **Légumes fermentés**

Laver le chou blanc, les carottes, les haricots verts, les poivrons rouges, le poivron vert pointu et les couper en morceaux égaux de la taille d'un pouce – ou alternativement en lanières. Peler l'oignon rouge et le couper comme les légumes. Couper les gousses d'ail en deux, ajouter l'aneth, l'estragon et faire fermenter le tout avec les légumes et les pois chiches crus dans un bocal dans une saumure composée d'eau, de vinaigre aux herbes, de laurier et de poivre pendant environ 5 jours à température ambiante.

### 4 **Radis mariné**

Peler le radis. Couper en fines lamelles à l'aide d'un économe. Placer dans un bocal, couvrir avec le fond et fermer. Laisser reposer pendant env. 1 journée. Le radis est ensuite prêt à être consommé. Le radis ajoute une note aigre-douce au sandwich.

### 5 **Tartinade au fromage frais**

Pour la tartinade, mélanger un peu de fromage frais avec de la ciboulette, de la moutarde, du sel et du poivre. Son goût ne doit pas être trop intense, car la viande apporte déjà du sel et du piquant. La tartinade empêche également le sandwich d'être trop sec.

### 6 **Garnissage du sandwich**

Pour les oignons frits, les couper en fines rondelles, les saupoudrer du mélange de farine et de paprika et les faire frire à environ 160° C jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

7 Tartiner deux tranches de pain de l'épaisseur d'un doigt avec la tartinade et les garnir d'env. 80 g de pastrami, de deux lamelles de radis mariné et d'oignons frits. Pour finir, faire griller le sandwich des deux côtés sur le gril et le servir avec des légumes fermentés en bocal.