

PRÉPARATION DE LA VIANDE

..... Épices & marinades



Quelles épices s'accordent le mieux avec quelle viande?

En principe, plus le goût naturel de la viande est doux, plus les épices doivent être douces. Il est important de ne pas assaisonner tes morceaux de viande avec des herbes sèches hachées grossièrement avant de les griller ou de les rôtir. Elles brûlent avec la chaleur et donnent à la viande un goût amer.



Quand dois-je ajouter les herbes fraîches à la viande?

Tu peux poser des fines herbes fraîches telles que du romarin, de la sauge, du thym et de la sarriette sur la viande déjà lors du rôtissage. Ces herbes ne dégagent leur arôme qu'en cuisant. Des herbes à feuilles délicates telles que la coriandre, le basilic, la ciboulette ou l'estragon ne sont ajoutées qu'au moment de servir.



Les rubs, c'est quoi?

Le rub est un cousin de la marinade. Lui aussi est déposé sur la viande où on le laisse agir un peu plus longtemps.

Contrairement à la marinade, le rub se compose uniquement d'ingrédients secs, dont le sel, le sucre et les épices font toujours partie. Ces ingrédients servent principalement à aromatiser la viande.



Saler la viande avant ou après sa préparation?

Tu as probablement déjà entendu dire que l'on ne devrait pas saler la viande avant de la cuisiner, que cela la rendrait coriace ou la dessécherait. Ce n'est ni juste, ni faux. Car cela dépend du morceau de viande:

- nous recommandons de saler les petits morceaux, comme les escalopes, l'émincé ou la viande hachée, pendant ou après la cuisson;
- tu peux saler de grandes pièces de viande telles qu'un rôti ou des jarrets à l'avance ou a posteriori.

Il y a une bonne raison à cela: le sel retire l'eau des aliments. Quand tu parsèmes la viande de sel, elle perd du jus après quelques minutes déjà. Afin que de petits morceaux restent bien juteux, tu ne devrais les saler qu'après la cuisson.

Pour de grosses pièces de viande, le temps dont tu disposes est déterminant. Environ une heure après le salage, il s'amorce un processus au cours duquel l'eau qui a déjà fui et le sel qui s'y est dissous retournent lentement dans la viande. Le sel s'y répand uniformément, et la viande est ainsi salée à cœur.

En d'autres termes: le temps détermine si tu sales tes grandes pièces de viande avant ou après la cuisson. Si tu as le temps de laisser agir le sel, sale ta viande à l'avance. Dans le cas contraire, sale-la a posteriori. Plus le morceau de viande est grand, plus il faut laisser le sel agir longtemps. Tu peux saler un rôti entier 24 heures à l'avance.