

MÉDAILLONS ET FROMAGE FUMÉS

Fumer

Mise en place et préparation:
env. 50 min

Fumage: env. 15 min

4 médaillons de veau
(d'env. 150g)

160g de fromage de chèvre
(p. ex. Chèvre
St-Jacques)

1 c. s. d'huile d'olive

500g de fenouil, émincé à
la mandoline

1 c. s. de sucre

**1 dl de bouillon de
légumes**

sel, poivre, selon goût

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

1 c. s. d'huile d'olive

½ c. c. de sel

un peu de poivre

1. Sortir les médaillons et le fromage du réfrigérateur env. 30 min avant le fumage.
2. **Fenouil:** faire chauffer l'huile dans une casserole. Faire revenir le fenouil, saupoudrer de sucre, faire revenir encore env. 2 minutes. Mouiller avec le bouillon, cuire le fenouil al dente env. 10 min sur feu moyen, rectifier l'assaisonnement, réserver à couvert.
3. 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 les médaillons, planter le thermomètre dans la partie la plus épaisse, poser le fromage à côté.
4. **Fumage:** env. 15 min à couvert sur feu doux. La température à cœur doit atteindre env. 55°C. Retirer les médaillons et le fromage. Laisser refroidir la sciure dans un bol, essuyer la cocotte.
5. Ajouter l'huile, bien faire chauffer. Saisir les médaillons env. 1 min sur chaque face, saler, poivrer, dresser avec le fenouil et le fromage.

Conseils du chef pour le fumage: voir page 2.

Suggestion: remplacer le fromage de chèvre par 1 tomme (env. 150g).

Portion: 366 kcal, lip 21 g, glu 6 g, pro 39 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.

