

Joel Leboucher
Cuisine centrale Municipale
de Clamart 1992

LES CASSOULETS

TABLE DES MATIÈRES• LES CASSOULETS

- 01 Historique
- 02 Bibliographie

• LES HARICOTS

- 03 Généralités
- 04 Travail du Haricot
- 05 Corps gras
- 05 Epices et Aromates
- 05 légumes (garniture aromatique)
- 06 Garnitures complémentaires (Viandes)
- 07 Tableau d'Hydratation

• LES VIANDES

- 08 Principe de cuisson des viandes
- 09 Technique du ragout
- 10 le porc
- 11 le mouton

• MONTAGE

- 12 Récipient
- 12 Technique
- 12 Compotage
- 12 finition

• GRAMMAGES 13

- le vrai cassoulet plat renommé du midi de la France très en vogue dans les régions languedociennes et principalement dans l'Aude, la Haute Garonne et jusqu'aux confins des hautes pyrénées; se prépare bien sûr avec des haricots blancs et des tomates mais; à l'origine, avant que les haricots ne soient introduits en France au XVII^{ème} siècle c'était bien les fèves qui constituaient le fond du ragout.
- le cassoulet est une plantureuse estroffade de haricots tomates cuisinés avec la garniture ordinaire (carottes, oignons, herbes); préparée avec des viandes fraîches ou salées cuites, braisées; en estroffade ou en ragout classique avec éventuellement du confit oie ou canard.
- le cassoulet est servi dans le récipient même où s'est achevée la cuisson; sorte de marmite de forme spéciale en terre rougeâtre d'Issel (Aude) village près de Castelnaudary nommée elle même le "cassole" - "casslet" - "cassoulet"
- la cuisson en terrine qui est en fait une deuxième cuisson; un compostage, se faisait au four de boulangers chauffé avec des ajoncs et du genièvre de la montagne noire. Il devait mijoter longtemps, des heures, des jours, des mois, des années, voire des siècles. Le cassoulet de la mère Clémence rue Varin, rapporte Anatole France dans son histoire comique cuisait depuis 20 ans. Ecoutez Robert-Robert et Gaston Derys "Allez voir à Castelnaudary la marmite où cuit le cassoulet depuis Henri II. Neuf rois sont passés depuis et deux Empereurs et 3 Républiques sans compter la nôtre et le cassoulet est toujours sur le feu". paru en 1930 dans le dictionnaire de Gastronomie joviak.
- Il existe trois variétés classiques de cassoulet; cependant il n'y a rien d'absolu, les préparations empiétant souvent l'une sur l'autre; toujours est-il que le mouton ne doit pas constituer l'élément principal du cassoulet.

chef de File

CASTELNAUDARY	CARCASSONNE	TOULOUSE
PORC	PORC	PORC
longe jambon jarret Cocenne Fraîche Saucisson	longe jambon jarret Cocenne Fraîche Saucisson	longe jambon jarret Cocenne Fraîche Saucisson de Toulouse Lard de poitrine
MOUTON	MOUTON	MOUTON
Poitrine	Qigot	Poitrine Collet
	En période de CHASSE	CONFIT
	Perdreux desossés Farcis	oie ou canard

- Pour faire d'un bon cassoulet, il faut mettre tout son cœur à le préparer, inviter de bons amis et avoir le temps de rester à table "Edouard de Pomiane"
- Ce plat meridional celebre comporte des variantes suivant sa ville d'origine.
Un cassoulet de campagne est fait de porc frais en gros dés, de saucisses et de coenne de porc
Dans le perigord on prepare un cassoulet avec des coes d'oie farcie
En Arriège on y ajoute une andouille du pays; A Limousin des queues de cochon
En Alsace on remplace le mouton par du jarret et du pied de veau, on y fait entrer l'oie et aussi des saucisses, du saucisson et du jambon fumé.
Enfin il y a des variantes rustiques comme la pestache du côté de Lucbon:
Sauté de mouton: epaule en gros dés, cocennes, carottes, oignons piqué de clous de girofle, bouquet garni
Haricots trempés: avec 3/4 de cuisson du mouton, decanter, dégraisser la sauce, saler, poivre, ajouter les haricots et le porc en dés, terminer la cuisson

BIBLIOGRAPHIE :

- Escoffier Le Guide Culinaire
 Ali. Bab. Gastronomie pratique
 Larousse Gastronomie
 A.F.P.A.
 La Bourde Pratique et Technique en charcuterie
 Les Grands Maîtres de la cuisine : l'art culinaire Français
 Marie Claude Bisson : la bonne cuisine Française
 Coertine Grand livre de la France à table
 Marie Blausche Verghes : les grands plats uniques
 Celine Verce - Jacques Charlet : 52 semaines de Cuisine
 Raymond Oliver : la cuisine
 le livre officiel des deux academies : des Gastronomes et Culinaire Français
 Edouard de Pomiane : le code de la bonne chère
 Michel Mamicout : Technologie culinaire
 Brunetière Diffusion : La Viande
 Larousse

LE HARICOT : est une légumineuse originaire d'Amérique centrale et latine. Après son arrivée en Italie, c'est par l'intermédiaire de Catherine de Médicis que le Haricot fit son entrée en France et qu'il y fut adapté.

Dans la famille des haricots à s'écouter on peut noter :

Les cocos : cultivés en Bretagne et dans le Sud Est, sont blancs le plus souvent, mais il existe des variétés roses ou tachetées rouges, les grains sont assez gros et peu farineux.

les soissons : à gros grains blancs en forme de rognon aplati

les lunjots : du Nord et de la Vendée ont de gros grains blancs allongés

On trouvera ces haricots dans leur casse. frais en Août, Septembre et Octobre. Au delà ils seront séchés pour être écossés et conservés. Vendus en vrac ou paquet, il faut toujours regarder sur le paquet si ce sont des haricots de l'année.

Pour les variétés utilisées dans les cassoulets, il est fait mention de haricots de Pamiers; de Cazère, de Mazère ou de Lavelanet; autant de productions locales que de cassoulets.

Il existe d'autres variétés d'importation comme les cannellini Italiens, les haricots rouges d'Espagne ou d'Amérique qui entrent dans la composition des apprêts à la Condi. Les haricots noirs Brésiliens au goût prononcé, servent à la confection d'un plat complet; la Feijoda

Il faut savoir que les haricots secs contiennent des protéines (végétales) du calcium, fer, magnésium, potassium, phosphore, vitamines B et C. leur valeur énergétique est de 300 à 350 calories aux 100g. selon variété, et les glucides (59) en proportion. Mais ils sont également pauvres en certains acides aminés essentiels (Cystine, méthionine) pour rendre ces protéines plus complètes; il faudrait associer au cours du même repas, des céréales ou des produits à base de céréales comme le maïs ou le riz pour les haricots; le pois chiche à la semoule; les lentilles au riz.

- LAVAGE** : trois soignés pour éliminer les poussières, les gravés brisés ou les enveloppes qui remontent à la surface
- TREMPAGE** : Strictement limité à la durée nécessaire (qui est fonction de la variété et de l'âge des haricots) 2 à 5 heures, au delà peut commencer la fermentation, la germination et le haricot aura tendance à devenir toxique. Le trempage doit se faire en enceinte réfrigérée ou local frais. L'eau ne doit jamais être réutilisée.
- RINCER** : obligatoire
- BLANCHIR** : pour éliminer les impuretés (protéines coagulées) recourir largement d'eau fraîche (les produits secs finissent de se rehydrater et augmentent de volume). Porter en cuisson, écumer, tenir à douce ébullition 15 min. Arrêter la source de chaleur et laisser les haricots tomber au fond du récipient, rejeter ceux qui surnaissent ils ne cuiront pas bien.
- EGOUTTER** : rincer rapidement
- CUISSON** : plonger les haricots blanchis et rincés rapidement dans 4 fois leur volume d'eau bouillante; de court bouillon ou de fond blanc non salé. Les substances solubles et aromatiques pénètrent dans l'aliment et le parfument. Pocher un aliment dans un liquide bouillant précipite une partie du calcaire de l'eau, en l'empêchant ainsi de se combiner avec le sel, les pectines ou les légumineuses, et en évitant de durcir le végétal (ce phénomène concerne le carbonate acide de calcium dissout dans l'eau et qui correspond à la dureté temporaire). Elle préserve la teneur vitaminique (en détruisant les oxydases) et les sels minéraux. L'utilisation d'un fond corsé et riche en éléments dissous limite avantagusement la sortie des substances hydrosolubles de l'aliment. Bien que cette théorie ne concerne pas dans sa totalité les légumes secs, il est tout de même bon de le rappeler pour des fabrications diverses que vous aurez à effectuer et pour lesquelles vous n'aurez peut-être pas d'explications.

la durée de la cuisson dépend de la variété du légume, de sa durée de conservation, et de son pays d'origine (pour une même variété, les peaux étant plus ou moins épaisses et la chair ayant plus ou moins de tenue selon les conditions climatiques). la durée de cuisson dépend également de la qualité de l'eau.

Entre une eau calcaire (dure) et une eau non calcaire (douce) le temps de cuisson peut doubler

Dans le cas d'une eau calcaire, 2 explications

- 1) le calcium pénètre dans l'aliment et peut le durcir
- 2) le sel et le calcaire se combinent pour former une pellicule qui se fixe sur l'épiderme du légume et le durcit

Pour remédier à cet inconvénient, certains professionnels ajoutent parfois du bicarbonate de sodium à l'eau de trempage ce qui diminue le temps de cuisson de 20 à 30% mais altère les vitamines

D'autres mélangent par moitié eau courante et eau adoucie
Il est plutôt conseillé de "graisser" l'eau de cuisson.

CUISSON (suite): les corps gras provoquent une sorte de déminéralisation de l'eau par saponification.
Avant la cuisson du légume, faire suer dans un corps gras la garniture aromatique.

CORPS GRAS: les corps gras utilisés varient selon les coutumes et les auteurs.

Beurre
Huile

Graisse de cuisson des rôtis
saindoux

graisse d'oie
graisse de canard

ÉPICES et AROMATES: utilisés

Sariette
Romarin

Thym
laurier
Cerfeuil

Clous de girofle
poivre en grain et pulvérisé

Pil: âme de la cuisine languedocienne que je classe dans les aromates

- Rôle: aromatiser, parfumer, mettre en valeur et relever certaines saveurs. Donner un caractère particulier à un plat, varier les saveurs, faciliter la digestion en favorisant la sécrétion des sucs digestifs (salivaires, gastriques, pancréatiques, intestinaux) et donc diminuer les flatulences.
- Remarques: l'abus peut avoir des effets néfastes: difficultés digestives, irritation gastro-intestinale, hémorroïdes, dilatation des vaisseaux etc.
Le sel favorise l'hypertension et la rétention d'eau dans l'organisme.
Les épices n'ayant pas subi un traitement anti-microbien (ionisation par Ep) sont souvent très riches en germes, ce qui représente un risque d'intoxication alimentaire; si les épices ne sont pas bien cuites pour détruire les germes ou si elles ne sont pas ajoutées juste au dernier moment pour ne pas leur laisser le temps de se multiplier.
- Qualité: Comparer les produits, conserver en bocal hermétique (les arômes sont très volatils) à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité. Prendre les mêmes soins qu'avec le café moulu, l'idéal: moulu soit même au moment de l'utilisation.
- Les herbes: seront lavées rapidement à l'eau jaillissante à raison de 2 gouttes par litre d'eau (laines trempées; elles perdent leur arôme) égouttées sur papier absorbant, conserver au frais.

LÉGUMES: complémentaires utilisés:

(garniture aromatique)

oignon
échalote

Blanc de poireaux
Persil

Carotte

Tomate: fraîche, concassée, coulis ou concentré obligatoirement sués pour en atténuer l'acidité

GARNITURE COMPLÉMENTAIRE : VIANDES préalablement blanchis pour la cuisson des haricots

Couennes
lard gras de porcine
lard maigre peu salé
Queue de cochon

Jarret de porc
palette
jambonneau
oreille de cochon

Crosse de jambon fumé désalé la veille
Saucisson : ail, à cuire, nature, aux pistaches, aux truffes ou aux morilles.

TEMPS DE CUISSON : 2 heures minimum

1^{er} temps de cuisson : 1 heure avec la garniture aromatique sans la tomate, sans sel apiter la couenne et les viandes à cuisson longue.
L'acidité de la tomate aura pour effet de durcir la peau des haricots

2nd temps de cuisson : 1 heure avec le saucisson à cuire, la tomate suée, le sel à raison de 4gr au litre de liquide.

Les Haricots seront cuits lorsqu'ils cèderont sous la pression du doigt.

EN FIN DE CUISSON :

Égoutter viandes et haricots ; le jus sera récupéré pour moriller la ou les ragrets de viande

Mélanger aux Haricots :

les couennes coupées en dés

certaines viandes peuvent être omises comme la crosse de jambon fumé

Enlever la peau du saucisson

Réserver au chaud + au égal 65° pour montage immédiat du cassoulet ou refroidir en dessous de +10° en moins de 2 heures pour montage le lendemain.

HARICOTS

CASSOULET

ESSAIS EFFECTUÉS AVEC DES COCOS		POIDS SEC DE BASE	POIDS SEC A COMMANDER + 8%	VOLUME DU POIDS SEC DE BASE	POURCENTAGE A AJOUTER POUR L'HYDRATATION	POIDS DE LA BASE HYDRATÉE	VOLUME HYDRATÉ	POURCENTAGE A AJOUTER POUR LA CUISSON	POIDS CUIT	VOLUME CUIT	POIDS DE LIQUIDE A AJOUTER POUR SERVIR	POIDS DE LIQUIDE A AJOUTER AUX LEGUMES CUITS POUR PUREE	POIDS DE LIQUIDE A AJOUTER AUX LEGUMES CUITS POUR POTAGE	POIDS DE LIQUIDE A AJOUTER AUX LEGUMES CUITS POUR MANTRE CASSOULET
1000g.	1000g.	1080g.	1060g.	708	1700g.	1,900L.	248	2,410g.	2,235L.	1055g.	1010g.	2,110g.	4,220g.	
588g.	588g.	635g.	620g.	702	1000g.	1,060L.	242	1,240g.	1,315L.	620g.	595g.	1,240g.	2,480g.	
475g.	475g.	515g.	501g.	708	807g.	0,855L.	242	1,000g.	1,060L.	500g.	480g.	1,000g.	2,000g.	

Le multiplicateur de base à cuis est généralement de 2,5 ; mais tout dépend de la variété du haricot et du temps de conservation.

Le poids sec à commander est augmenté de 8% qui représentent la perte en poids et haricots insensibles au blanchiment le poids de la base hydratée consistant le poids de départ des haricots secs plus tous les autres.

Le poids sec consistant le point de départ des haricots cuis sans vide ou appétit.

En plus des morceaux de viande rencelés, peuvent s'ajouter :

saucisse fumée
porcini fumés
chair d'oie fraîche pour ragoût

les viandes peuvent être dessossées ou non, piquées à l'aïl, assaisonnées la veille etc.
Il est bon de panacher viandes sèches avec viandes gélatineuses pour satisfaire tous les goûts

PRINCIPES DE CUISSON DES VIANDES

Bien que certains rotissent quelques morceaux, la cuisson courante est plus souvent le ragoût. Les ragoûts sont souvent jugés riches, lourds et indigestes, pour éviter ces inconvénients, il suffit de bien dégraisser les viandes lors de la préparation, ainsi que la sauce en cours et en fin de cuisson.

Pour le ragoût, rissoler les viandes de 2^e et 3^e catégories riches en tissus conjonctifs (collagène) gélatineux ou non découpés en morceaux.

Le rissolage forme une croûte superficielle plus ou moins colorée selon qu'il s'agit d'un ragoût à brun ou à blanc, riche en substances sapides et aromatiques, puis lors du mouillement, il y a solubilisation de ces substances dans le fond du ragoût pour le parfumer et le colorer.

Cuire à couvert et régulièrement dans un liquide (cuisson des haricots, eau, fond) lié en principe. La liaison se fait quelquefois à la farine, mais les garnitures aromatiques cuites puis mixées à raison de 100g. au litre de liquide appâteront plus de sauce.

Les protéines coagulent à des températures variant selon leur environnement, (présence de sel, de sucre, d'amidon, de graisse etc.) les protéines seules coagulent vers 65°. Dans les aliments qui renferment toutes sortes d'autres nutriments, elles coagulent entre 65° (blancs œuf pur, viande, poisson) et 95° crème pâtissière riche en amidon.

Certaines protéines sont solubles dans les liquides de cuisson et peuvent coaguler vers 70° (en formant une écume) myoalbumines pour les viandes et les os; certains légumineux pour les légumes secs.

Au dessus de 68° les protéines perdent leur pouvoir de rétention d'eau et les viandes dont la température interne dépasse 68° perdent de leur jutosité.

Cuisson prolongée : Hydrolyse des protéines avec détachement et dissolution des fibres musculaires

Plus une viande est riche en tissus conjonctifs (collagène) plus la durée de cuisson nécessaire est longue. Le ramollissement des tissus conjonctifs à base de collagène (protéine responsable de la dureté d'une viande et qui a la propriété de se gélifier) ne s'obtient qu'après une cuisson prolongée.

TECHNIQUE DU RAGOÛT

Parer, dégraisser, dénaturer, dessaler, découper les viandes en morceaux réguliers
(90g cru moins 30% = 56g après cuisson)

Choisir un récipient bien adapté. (le rissolage peut être effectué dans une poêle)
la matière grasse choisie. Si le récipient est trop petit, le rissolage se fait mal
et la viande risque de bouillir, trop grand, la matière grasse brûle.
le récipient doit pouvoir contenir la cuisson des haricots, plus éventuellement un
mariage complémentaire.

le volume utile pour le cassoulet est deux fois le volume des haricots cuits
(1 litre de Haricots cuits = 2 litres de cuisson. 1 litre pour le compotage des haricots
et des viandes lors du montage du plat et 1 litre pour l'évaporation dans le feu
et la consommation)

En fonction de la coloration désirée, rissoler vivement ou raidir les morceaux
plus lentement.

Dégraisser, ajouter et faire suer la garniture aromatique.

oignons, carottes, ail, Tomate

Suigner ou non si l'on met les garnitures aromatiques des haricots et du ragoût
pour leur à la fin.

Mouiller avec la cuisson des haricots, de l'eau ou du fond, ajouter

Thym	Céleri	persil
laurier	Vert de poireaux	
parés en grains ou pulvérisés.		

Sel: attention la cuisson des haricots est déjà salée à 4g. au litre. Il y a eu
concentration par évaporation. le salage classique se fait généralement à 10g.
de sel au litre de liquide. Il est prudent de ne mettre que 9g. au litre, penser
à la concentration par évaporation au cours du compotage.

Cuire à couvert lentement et régulièrement en sauteuse, marmite, ou sur plaque de
mijotage ou au feu à 200° - 45 minutes à 1 heure.

FINITION: décaper la viande, passer la sauce dans la foule au chinois et tamis
dégraisser, vérifier l'assaisonnement.
Mettre la garniture aromatique si l'on souhaite faire la liaison
avec.
Garder à + ou égal 65° pour le montage du cassoulet le jour même ou,
refroidir à une température inférieure à + 10 degrés pour
montage du cassoulet le lendemain

TECHNIQUES DE BASE

CASSOULET

REMPER

les Haricots
2 à 5 Heures
Maximum

BLANCHIR

les couennes
les viandes
selées

ÉGOUTTER

les Haricots

les couennes
les viandes

CUIRE

les Haricots
doucement pour ne pas
les faire éclater avec
couennes, aromates
épices, ne pas saler
1 Heure environ

CUIRE

le saucisson piqué
dans les haricots
et ajouter 4 g de
sel au litre de
liquide
1/2 heure environ

ÉGOUTTER

les Haricots
les viandes

RÉCUPÉRER

le cuisson des
Haricots

7

RISSOLER

les os, les viandes
les aromates
pour le ragout

8

MIJOTER

les viandes en
ragout + couennes
mouille avec cuisson
des haricots
assaisonné

10

DÉCANTER

le ragout

ôter les os, les
aromates s'ils ne servent
pas mieux à la cuisson
de la sauce

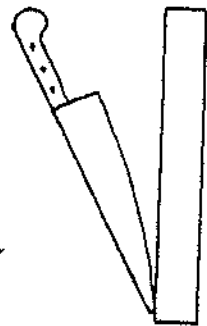
11

BOUILLIR

la cuisson du ragout
ébullition lente
et régulière
rectifier l'assaison-
nement et la
liaison avec haricots
mises

12

COUPER



les couennes cuites
en dés, mélanger
avec les haricots
éputés

13

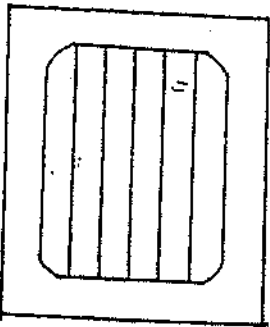
DRESSER

- Chapelure
- Sauce brouillée à l'ail
- Confit et rondelle saumon
- Haricots et couennes
- Morceaux maigre, féc de
- Haricots et couennes

la viande et les légumes
en bols ou plats en terre
vernissés

14

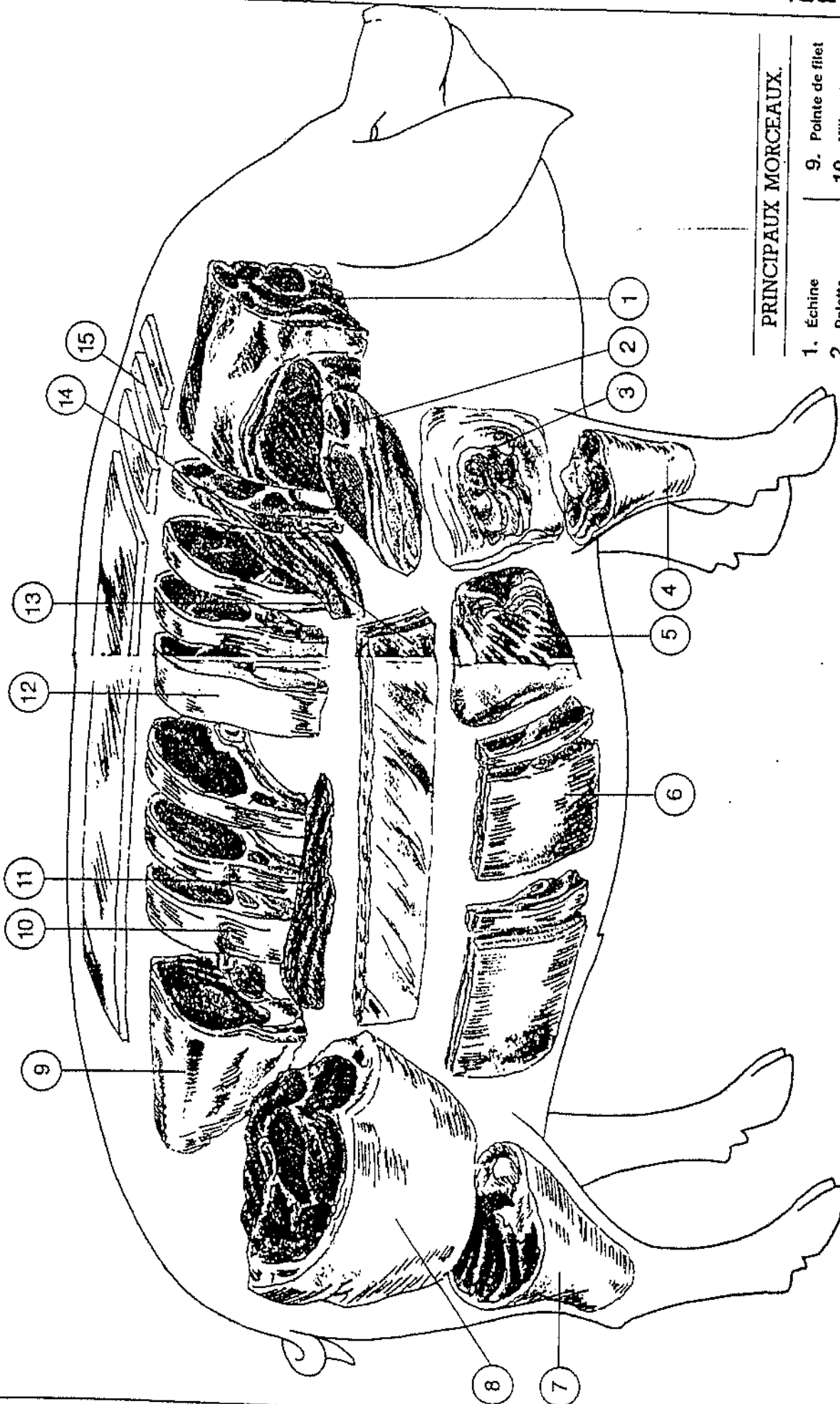
COMPOTER



ou four 1 Heure 30
120 degrés environ

LE PORC

CASSOULET



PRINCIPAUX MORCEAUX.

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. Échine | 9. Pointe de filet |
| 2. Palette | 10. Milieu de filet |
| 3. Épaule | 11. Filet mignon |
| 4. Jarret avant | 12. Carré de côtes |
| 5. Plat-de-côtes | 13. Grillade |
| 6. Poitrine | 14. Travers |
| 7. Jarret arrière | 15. Lard gras |
| 8. Jambon | |

La gorge du porc n'est pas vendue en morceaux. Les bouchers et les bouchers-charcutiers la commercialisent sous forme de chair à saucisse ou à farce.



A BOUILLIR
OU A BRAISER

Il y a de nombreuses variantes de recettes selon les régions de France. Toutefois, elles comportent toujours un ou plusieurs morceaux de porc frais ou demi-sel.

Si vous aimez la viande un peu gélatineuse, vous choisirez un jarret arrière, plus avantageux que le jarret avant.

Sinon, vous choisirez de l'échine, viande moelleuse et un peu grasse, de la palette qui constitue l'omoplate du porc, viande tendre aux fibres longues, ou du plat-de-côtes, déla-ché de l'épaule.

Vous pouvez d'ailleurs mélanger différents morceaux pour salastaire tous les goûts.

Vous pouvez utiliser les mêmes morceaux demi-sel ; il faut alors les faire déssaler avant la cuisson (voir petit-salé ci-dessous).

Ajoutez un peu de poitrine fraîche ou mieux, fumée, elle parf-umera votre plat, et quelques saucisses à cuire.

Quelques conseils pour la cuisson :

Utilisez de préférence à toute autre matière grasse, du sain-doux, lard gras fondu.

N'oubliez pas de piquer les saucisses à l'aide d'une four-chette avant de les ajouter.



- * Jarret
- ** Palette ¹⁾
- ** Echine
- * Poitrine
- * Plat-de-côtes
- * Travers

LE PETIT-SALÉ

A BOUILLIR
OU A BRAISER

Le salage des morceaux de porc est une méthode ancienne de conservation.

Aujourd'hui, bien que les moyens modernes la rendent inu-tile, elle a conservé un grand succès. La viande salée a, en effet, davantage de goût et cuit plus rapidement que la viande non salée.

Le nom de petit-salé s'applique à tout morceau de porc ayant été salé : jarret, poitrine, plat-de-côtes,...

Quelques conseils pour la cuisson :

Si vous achetez du petit-salé, avant de le cuire, vous le ferez tremper plusieurs heures dans de l'eau froide que vous changerez plusieurs fois.

Demandez à votre boucher ou à votre boucher-charcutier de vous préciser le temps de déssalage. Ce dernier peut varier, en effet, selon la durée de salaison de la viande, de 1 heure à 12 heures environ.

Si vous ne disposez pas de suffisamment de temps, vous pouvez gagner quelques heures de déssalage en plaçant la viande dans de l'eau que vous porterez à ébullition. Laissez-la frémir de 5 à 10 minutes.

Ensuite, retirez la viande et jetez l'eau. Terminez la cuisson selon les indications de la recette que vous avez prévue.

Tout morceau
préalablement salé

LE SAUTÉ

- ** Épaule
- ** Jarret
- ** Palette
- ** Échine



Les morceaux les plus économiques du porc : jarret désossé, épaule coupés en cubes, vous permettront de confire de délicieux sautés à un prix très avantageux. Prenez soin de les choisir le plus maigre possible.

Si vous êtes amené à dégraisser légèrement la viande, conservez la graisse. Hachée, elle se mélangera avec légumes ou mie de pain pour constituer une délicieuse farce.

La palette ou l'échine, morceaux un peu plus coûteux, pourront également être cuisinés en sauté.

Quelques conseils pour la cuisson :

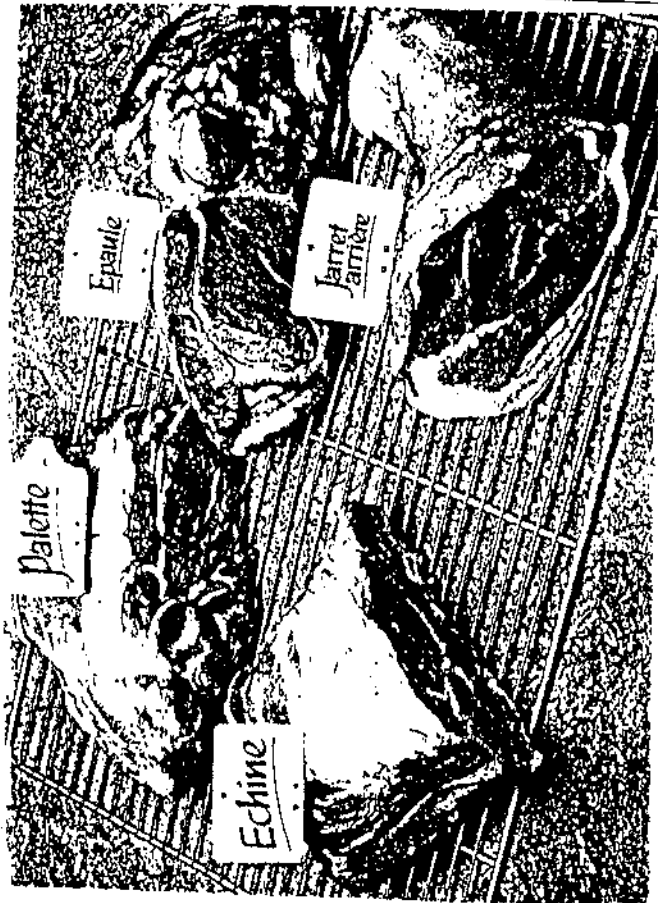
La viande de porc se marie très bien avec les épices fortes ou bien avec le sucre. N'hésitez donc pas à accompagner vos plats de pruneaux, de pommes ou même d'ananas.



Jarret arrière

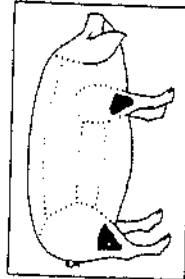


A BRAISER



LE JARRET

- * Jarret (ou jambonneau) avant
- * Jarret (ou jambonneau) arrière



A RÔTIR
OU A BRAISER
OU A BOUILLIR

Les jarrets ou jambonneaux sont les morceaux situés entre les pieds et l'épaule ou le jambon. Ils sont osseux et gélatineux.

Le jarret avant est moins riche en viande que le jarret arrière, plus charnu.

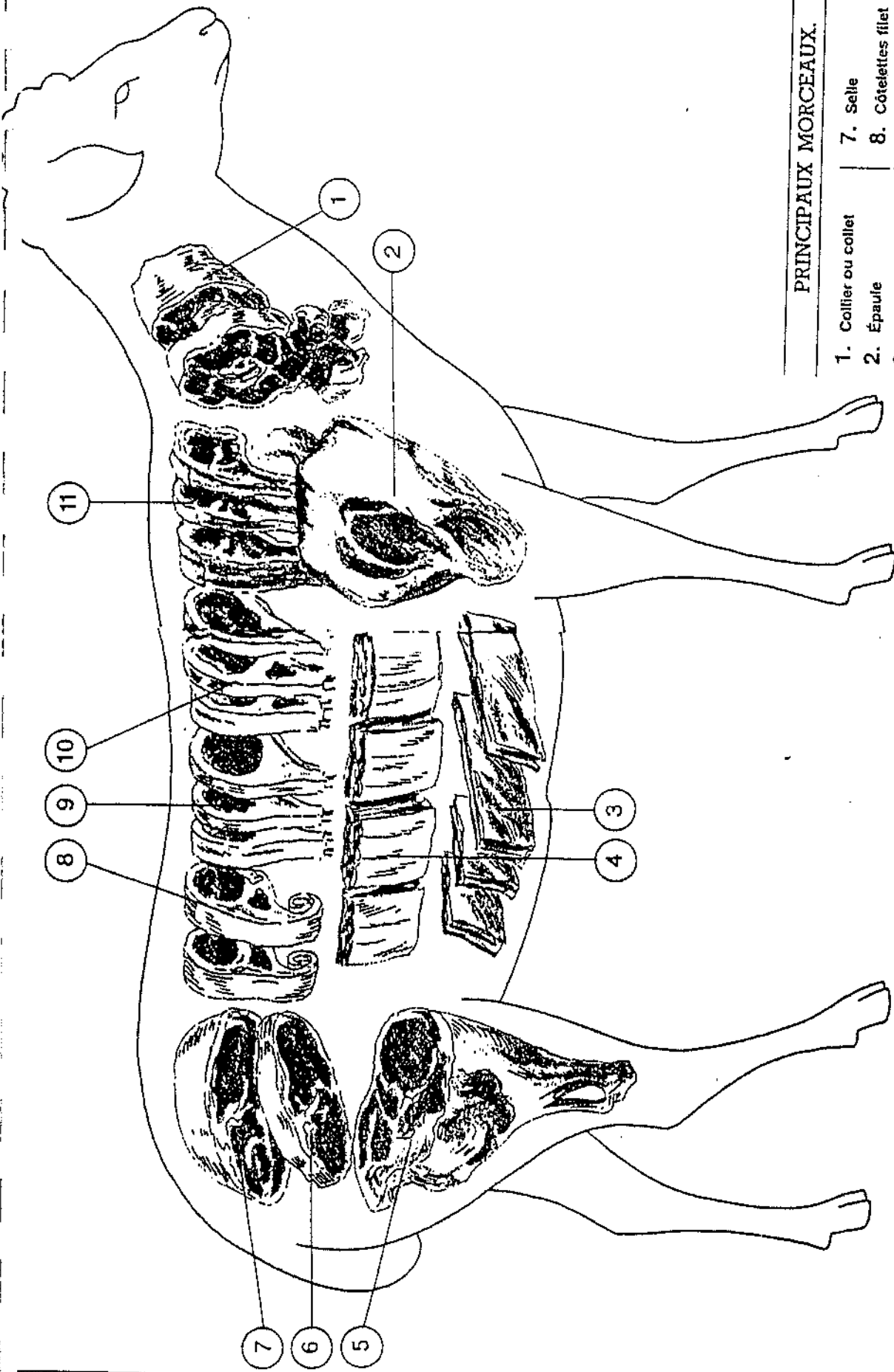
Quelques conseils pour la cuisson :

Le jarret arrière peut être rôti, braisé ou bouilli comme le jambon ; mais, sa viande étant moins tendre que celle du jambon, le temps de cuisson doit être un peu augmenté.

Le jarret avant sera seulement braisé ou bouilli, ou encore désossé, coupé en morceau et cuisiné en ragout ou en sauté.

LE MOUTON

CASSOLET



PRINCIPAUX MORCEAUX.

1. Collier ou collet	7. Selle
2. Épaule	8. Côtelettes filet
3. Poitrine	9. Côtelettes premières
4. Haut-dé-côtelettes	10. Côtelettes secondes
5. Gigot raccourci	11. Côtelettes découvertes
6. Côte de gigot	

L'agneau, dont la chair est plus fine et plus tendre que celle du mouton, est découpé et cuisiné comme le mouton.

L'ÉPAULE

A RÔTIR
OU A BRAISER

L'épaule, selon qu'elle est désossée ou non, sera accommodée de diverses façons. Pour une cuisson au four ou au grill, il est préférable de ne pas la désosser, car à la cuisson les os communiqueront à la viande une saveur incomparable. Non désossée et débarassée des membranes et de la graisse superflue, elle sera grillée ou rôtie « façon gigot ». Bien que moins charnue, sa chair est tout aussi délicate que celle du gigot.

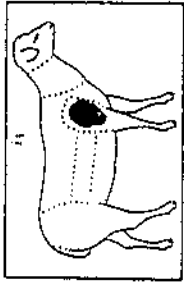
Désossée, elle forme une masse large et de faible épaisseur. Sa forme aplatie permet de l'enduire facilement de farce. Roulée et ficelée, elle constituera un délicieux rôt.

Quelques conseils pour la cuisson :

« Façon gigot » : piquez l'épaule de petits morceaux d'ail et cuisez-la à four ou à grill chaud.

Farcié, l'épaule cuira au four ou en cocotte. Un peu de vin blanc ajouté en fin de cuisson relèvera délicatement le goût de la viande.

** Épaule



LE RAGOÛT

A MJOTER

Comme pour le bœuf ou le veau, on utilisera, pour réaliser un ragoût, les morceaux les plus économiques du mouton. La poitrine, le collier ou le haut-de-côtelettes conviennent particulièrement au mode de cuisson lente. Cette dernière permettra à la viande de s'attendrir et à la graisse et aux cartilages de fondre.

Toutefois, la viande de mouton étant souvent grasse, choisissez avec soin les morceaux comportant le plus de chair maigre.

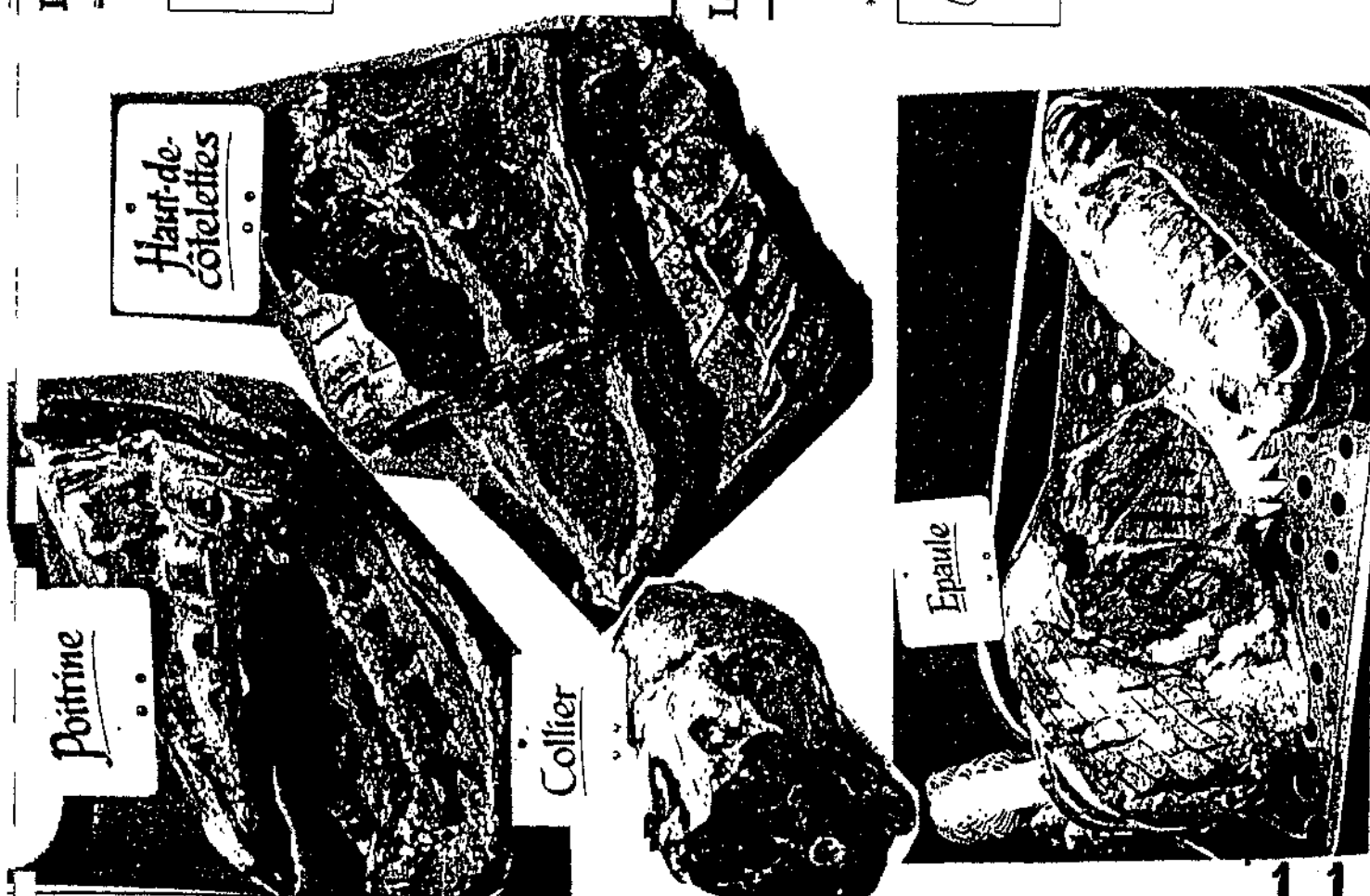
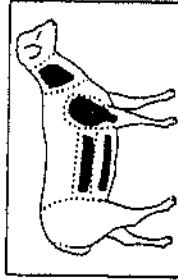
Vous pouvez découper un morceau d'épaule beaucoup plus maigre mais plus coûteux.

Attention ! N'oubliez pas que la viande d'un bon mouton ne doit pas avoir d'odeur forte.

Quelques conseils :

La graisse de mouton a tendance à figer rapidement. Il importe donc de la servir dans des assiettes très chaudes et de maintenir le plat de service au chaud. S'il vous reste de la viande, vous pouvez bien sûr la réchauffer, mais vous pouvez également la hacher et la mélanger à un peu de mie de pain trempée dans du lait. Vous confectionnez ensuite des boulettes que vous saupoudrez de paprika ou d'herbes de Provence et poêlez.

* Poitrine
* Collier,
* Haut-de-côtelettes
** Épaule



RECIPIENT : Cassole, plat creux, terrine ou marmite ; plus la surface sera large, mieux le cassoulet gratinera

MATÉRIAU : Terre vernissée. la terre accumule et diffuse doucement et régulièrement la chaleur, évitant une évaporation trop rapide du liquide de manière.

PRÉPARATION DU RECIPIENT : Frotter les parois intérieures avec des gousses d'ail jusqu'à usure de celles-ci

COUENNES CUITES : coupées en carrés et ajoutées aux haricots
ou : en tapiser le récipient côté gras sur les parois

HARICOTS : recouvrir le fond du récipient de haricots égouttés. Poirier au moulin

VIANDES DE BASE : désosser et trancher, queue, jarret, palette, jambonneau, travers et mouton. Disposer sur les haricots

HARICOTS : recouvrir les viandes tranchées, poirier au moulin

VIANDES DE FINITION : Confit et saucisses revenus peaux croustillantes dans un corps gras au choix avec ail broyé.
Saucisson sans peau, poitrine, saucisses et confit tranchés, disposés sur les haricots

SAUCE : volume total à prévoir 2 fois le poids des haricots cuits
4 fois et demi le poids des haricots secs
Mouiller un peu plus qu'à hauteur soit environ le même poids de liquide que de haricots. le reste de sauce servira au cours du compotage et pour le service si nécessaire.
Parsemer de noisettes de graisse d'ail, de canard ou de saindoux

TEMPS DE COMPOTAGE : minimum 3 heures ; en principe 5 heures
enfourner à 120° - 2 heures minimum. enfoncer la croûte toutes les 30 minutes, mouiller si besoin pour compenser l'évaporation.

FINITION chapelure, environ 15g par personne
crottage : 1 heure

SERVICE : chauffer les assiettes et les saucières, poser le plat sur table

PROPORTIONS COURAMMENT UTILISÉES

	Maternelles	Primaires	Adultes Sédentaires	Adultes Actifs et Adolescents
Viandes cuites	90g.	110g.	130g.	160g.
Viandes crues sans os (avec os après 258)	120g.	140g.	160g.	190g.
Haricots crus	50g.	60g.	80g.	90g.
Haricots cuits	120g.	150g.	180g.	220g.

POIDS MOYENS DE VIANDES CUITES (pertes en cuisson 28 à 35%)

1 saucisse	40g.	1 morceau de mouton	30g.
1 tranche de saucisson	10g.	1 morceau de confit	70g.
1 tranche de porcini	20g.	1 part de cuenne	10g.
1 tranche de longe	40g.		

GARNITURES DE LEGUMES

Pour 1kg de haricots secs - 4 litres d'eau - 670g de légumes épluchés - 230g. de cuenne

carottes	150g.	Blanc de poireau	150g.
oignons	200g.	Tomates fraîches	150g.
ail	20g.		

Pour 1kg de viande crue : 800 g de liquide - 150g. de légumes épluchés

carottes	40g.	Tomates coulis ou pelées	50g.
oignons	30g.	Vert de céleri	7g.
échalotes	5g.	Vert. de poireau	10g.
ail	3g.	Persil	5g.