

LES BRAISÉS

de Jean-François

JUSTE A LIRE CES RECETTES DE JEAN-FRANÇOIS
PLANTE, VOUS SEREZ RECONFORTÉES.
IMAGINEZ SI C'ÉTAIT CE QUE VOUS METTIEZ
AU MENU POUR VOTRE SOUPER!

JAMBON BRAISÉ LONGUEMENT À L'ÉRABLE ET À LA BIÈRE DOUCE

PORTIONS: DE 8 À 10

INGRÉDIENTS

- 1 épaule de porc fumé picnic d'environ 4 kg (9 lb)
- 2 bouteilles de 341 ml (12 oz) chacune de bière blonde douce
- 250 ml (1 tasse) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de sambal oelek
- 15 ml (1 c. à soupe) de grains de poivre grossièrement broyés
- 4 branches de romarin frais
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre brun

PRÉPARATION

- Déposer l'épaule de porc dans une très grande casserole et couvrir presque entièrement d'eau salée (environ 3 litres / 12 tasses). Ajouter le reste des ingrédients et porter à douce ébullition. Cuire environ 6 heures, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le thermomètre à viande indique 170 °C (340 °F) à cœur.
- Retirer le jambon de la casserole. Enlever délicatement le filet qui entoure la viande, dégraisser et réserver au chaud.
- Dégraisser le jus de cuisson, puis porter à ébullition. Laisser réduire à feu vif de 20 à 30 minutes.
- Effiloche le jambon en gros morceaux ou découper en tranches épaisses et servir arrosé de jus de cuisson.

POULET RÔTI AUX HERBES, AU YOGOURT GREC, AUX AGRUMES ET À LA FETA

PORTIONS: 4

INGRÉDIENTS

1 beau poulet de 1,5 kg (3 1/3 lb)
500 ml (2 tasses) de bouillon de volaille corsé
3 citrons bios (ou blanchis), coupés en quartiers
15 ml (1 c. à soupe) d'origan séché
60 ml (4 c. à soupe) d'aneth frais, ciselé
4 gousses d'ail finement hachées
1/2 petit oignon rouge très finement émincé
80 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive extravierge
250 ml (1 tasse) de yogourt grec
10 ml (2 c. à thé) de piment d'Espelette
5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé
150 g (1 tasse) de feta de brebis, émiettée
20 olives Kalamata dénoyautées
Sel et poivre du moulin, généreusement



PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Déposer le poulet sur le dos dans une lèchefrite. Verser le bouillon de volaille dans le fond de la lèchefrite et réserver.
- Dans un grand bol, mélanger tout le reste des ingrédients en pressant les quartiers de citron pour en extraire le jus.
- Remplir la cavité du poulet du mélange. Décoller la peau de la chair et y insérer aussi une partie

du mélange, puis garnir le dessus du poulet du mélange restant.

- Faire cuire au four 1 heure 30 minutes ou jusqu'à ce que la chair soit bien cuite et la peau, bien dorée.
- Retirer le poulet de la lèchefrite. Fouetter le jus de cuisson, puis le transvider dans une saucière. Servir le poulet aussitôt, accompagné de sauce.

MACREUSE BRAISÉE À LA NIÇOISE

PORTIONS: 4

INGRÉDIENTS

1 macreuse d'environ 1 kg (2 lb), parée et coupée en quatre tranches épaisses
15 ml (1 c. à soupe) de beurre
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
20 gousses d'ail entières, pelées
1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates étuvées en dés, avec le jus
40 petites olives niçoises, dénoyautées
500 ml (2 tasses) de fond de veau ou de consommé de bœuf
4 branches de romarin frais
4 branches de thym frais
60 ml (4 c. à soupe) de basilic frais, finement ciselé
60 ml (4 c. à soupe) de persil plat finement ciselé
Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 160 °C (325 °F).
- Saler et poivrer généreusement les tranches de viande.
- Dans une cocotte, à feu moyen-vif, faire fondre le beurre dans l'huile et saisir les tranches de viande 2 minutes de chaque côté. Ajouter les gousses d'ail, colorer 3 minutes, puis déglacer avec le jus des tomates. Laisser réduire 2 minutes, ajouter les tomates, les olives, le fond de veau, le romarin et le thym. Couvrir et faire cuire au four 3 heures.



- Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson à découvert 45 minutes.
- Ajouter le basilic et le persil frais, mélanger délicatement et cuire encore 15 minutes à découvert.
- Servir en sauce dans la cocotte disposée au centre de la table.

JOUE DE PORC BRAISÉE À LA BIÈRE BLANCHE, AU CITRON

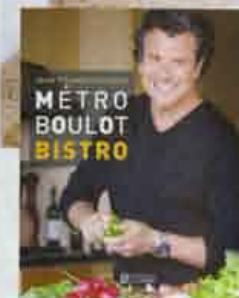
PORTIONS: 4

INGRÉDIENTS

15 ml (1 c. à soupe) de beurre
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
100 g (3 1/2 oz) de bacon épais, coupé en dés
6 gousses d'ail, pelées
12 petites échalotes, pelées
8 joues de porc
30 ml (2 c. à soupe) de marmelade
Le jus de 2 citrons
1 bouteille de 341 ml (12 oz) de bière blanche
500 ml (2 tasses) de bouillon de porc (ou de volaille) corsé
4 branches de romarin frais
Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

- Dans une cocotte, faire fondre le beurre dans l'huile à feu moyen. Ajouter le bacon et cuire 5 minutes. Ajouter l'ail et les échalotes, et poursuivre la cuisson 3 minutes. Saler et poivrer. Retirer la préparation de la cocotte à l'aide d'une écumoire et réserver dans une assiette.
- Déposer les joues de porc dans la cocotte et les saisir à feu moyen-vif de tous les côtés de 4 à 5 minutes en tout. Ajouter l'ail, le bacon et les échalotes réservées, incorporer la marmelade et caraméliser 3 minutes à feu moyen. Déglacer avec le jus de citron et laisser réduire presque à sec. Mouiller avec la bière et laisser réduire 3 minutes. Ajouter le bouillon et le romarin, couvrir et laisser mijoter à feu doux 90 minutes. Retirer le couvercle et cuire encore 60 minutes.
- Servir deux joues par convive, en les nappant généreusement de sauce.



Les photos et les recettes sont tirées du livre *Méto boulot bistro*, de Jean-François Plante, photographies de Studio Edikom/Ariel Tarr, publié aux Éditions de l'Homme.