

# Soupe aux poivrons rouges et épices

## **Ingrédients (pour 6 personnes) :**

- beurre
- 1 gros oignon émincé
- 2 poivrons rouges épépinés et hachés finement
- 2 branches de céleri hachés finement
- 1 carotte pelée et hachée
- 1 c.à café de paprika doux
- 1 litre de bouillon de légumes chaud
- 150g de boursin ail et fines herbes
- sel, poivre, coriandre moulu, persil

## **Préparation de la recette :**

Faire fondre le beurre et faire revenir la carotte avec l'oignon.

Quand la carotte est devenu fondante, rajouter le céleri et les poivrons rouges.

Faire revenir une dizaine de minutes, rajouter le paprika et poursuivre la cuisson 5 minutes.

Verser le bouillon chaud.

Porter à ébullition puis baisser le feu et couvrir, laisser mijoter 20 minutes.

Mixer. Ajouter le fromage et selon votre goût le sel, le poivre, la coriandre et le persil.

Passer la soupe au moulin à légumes pour une texture lisse.

Bonne dégustation





## Le gigot rôti en cuisson basse température

L'heure du gigot d'agneau a sonné. Vous avez l'habitude de le cuire « rosé » ? Testez une cuisson à basse température, plus douce et plus longue, à la façon d'un méchoui. Le résultat sera tendre et juteux.

RECETTE, TEXTE ET DESSINS ARTHUR LE CAISNE

### La recette

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN

MARINADE 1 NUIT CUISSON 3 H 10

1 gigot de 2,5 kg (demandez à votre boucher de vous garder les parures et des os en plus pour votre sauce) • 6 gousses d'ail épluchées et réduites en purée • 4 gousses d'ail écrasées sous la pointe d'un couteau • 2 têtes d'ail coupées en deux horizontalement • 3 c. à soupe de romarin frais finement ciselé • 3 branches de romarin • 1 carotte épluchée et coupée en petites rondelles • 1 oignon épluché et coupé en rondelles • 6 c. à soupe d'huile d'olive • 1 noix de beurre • Sel de mer et poivre fraîchement moulu.

• **La veille.** Préparez la marinade : mettez dans un bol 1 c. à soupe d'huile d'olive, les gousses réduites en purée et le romarin ciselé.

Faites chauffer à feu vif une grande cocotte. Posez le gigot dans un grand plat et enduisez-le avec 2 c. à soupe d'huile que vous étalerez partout avec vos doigts afin d'avoir une fine couche tout autour. Ne mettez surtout pas d'huile directement dans la cocotte ①.

• Dès que la cocotte est bien chaude, faites dorer le gigot sur toutes ses faces, sans le cuire. Ça ne devrait prendre que 15 min au maximum. Sortez ensuite votre viande et laissez-la refroidir dans un plat.

• Dès que le gigot est refroidi, enrobez-le avec la marinade, recouvrez l'ensemble de film alimentaire en serrant bien et placez l'ensemble au réfrigérateur pour la nuit ②.

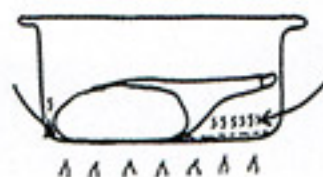
### À SAVOIR

Oubliez les gousses d'ail sous la peau du gigot : la chaleur à l'intérieur de la viande n'est pas assez forte pour cuire ces gousses qui resteraient donc crues.



①

Là, ça brûle



Là aussi, ça brûle

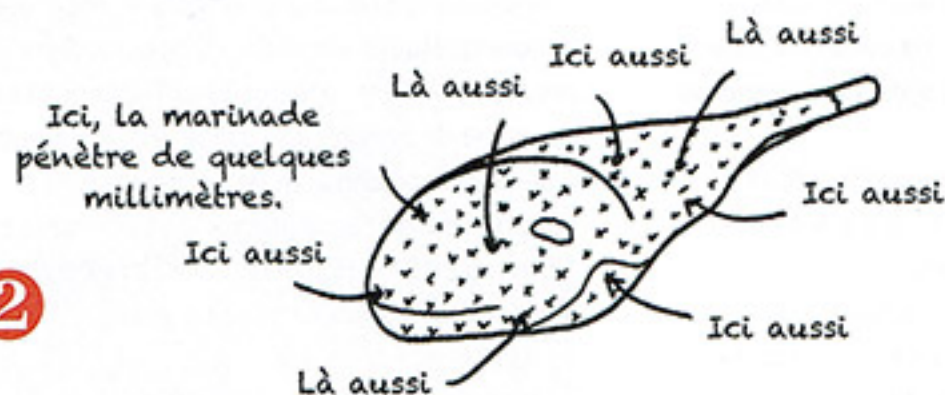
Là, ça ne brûle pas



Là non plus, ça ne brûle pas

Si vous mettez directement votre huile dans la cocotte, l'huile qui ne sera pas en contact avec le gigot va chauffer trop fort et brûler. Mettez l'huile nécessaire directement sur la viande.

②

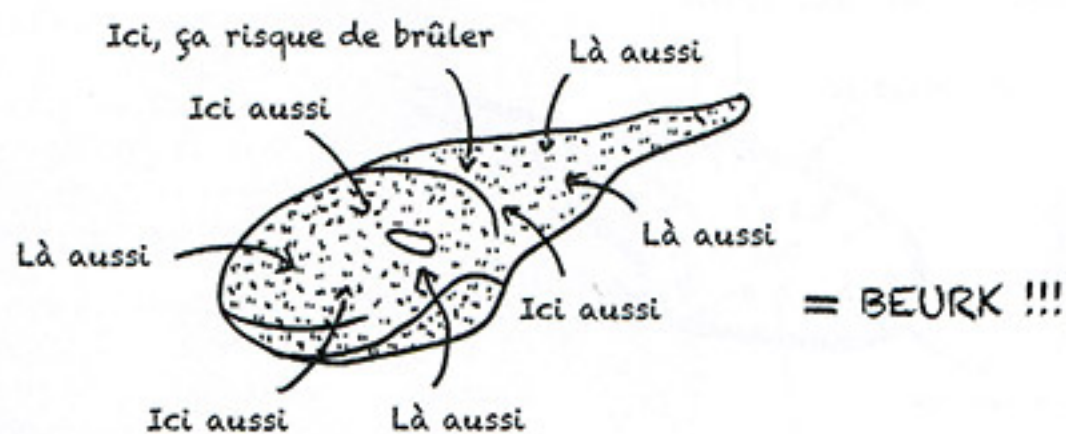


Ici, la marinade pénètre de quelques millimètres.

En faisant dorer la viande, ce qui nous intéresse, c'est de détruire une partie du collagène qui entoure les fibres extérieures. La marinade pénétrera beaucoup mieux dans la viande. D'ailleurs, pour la petite histoire, on faisait mariner les viandes il y a longtemps pour les protéger de l'oxydation de l'air, pas pour leur donner du goût ou les attendrir. On profitait juste de la marinade pour préparer un fond de sauce.



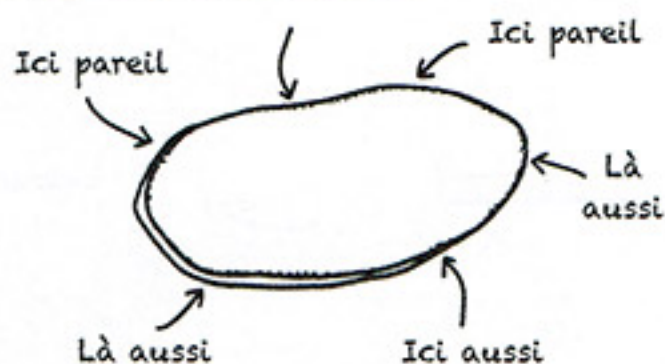
3



Si vous laissez la marinade sur le gigot, l'ail va cuire trop vite, brûler et donner un mauvais goût. Retirez la marinade, ses arômes ont déjà assez pénétré dans le gigot.

4

Le sel ne pénètre que de 2-3 millimètres dans votre gigot.



Il ne sert à rien de saler la viande à l'avance, c'est même contre-productif, car le sel fait toujours sortir un peu de jus, donc de goût. Que vous saliez avant ou pendant la cuisson, le sel ne pénètre que de 2 ou 3 mm, soit dans 2 % du poids total de la viande... Il vous faudra forcément resaler une fois les tranches coupées... C'est ainsi pour toutes les grosses pièces de viande.



= ÇA NE SERT À RIEN



= ÇA NE SERT À RIEN ET ÇA BRÛLE

Le poivre, lui, ne va pas pénétrer. Il restera à l'extérieur. Et comme on sait que le poivre brûle à partir de 140 °C, c'est une erreur de poivrer la viande avant ou pendant la cuisson.

5



Vous pourrez servir un peu de la pulpe d'ail sur des toasts, ou juste servir ces têtes à table. C'est absolument délicieux.

- **Le jour même.** Sortez votre gigot du réfrigérateur, ôtez la marinade 3.
- Préchauffez votre four à 140 °C, mettez les rondelles de carotte, les rondelles d'oignon, les gousses d'ail écrasées et les branches de romarin au fond du plat de cuisson, ajoutez les parures, les os, et posez dessus votre gigot, côté rond vers le haut, arrosez-le de 3 c. à soupe d'huile et du beurre. Ne salez pas et ne poivrez pas 4.
- Enfouissez, et ne vous embêtez pas à arroser en cours de cuisson, cela ne sert à rien.
- Au bout de 1 h 30 de cuisson, retournez votre gigot, ajoutez les têtes d'ail coupées en deux 5 et laissez encore cuire 1 h 30.





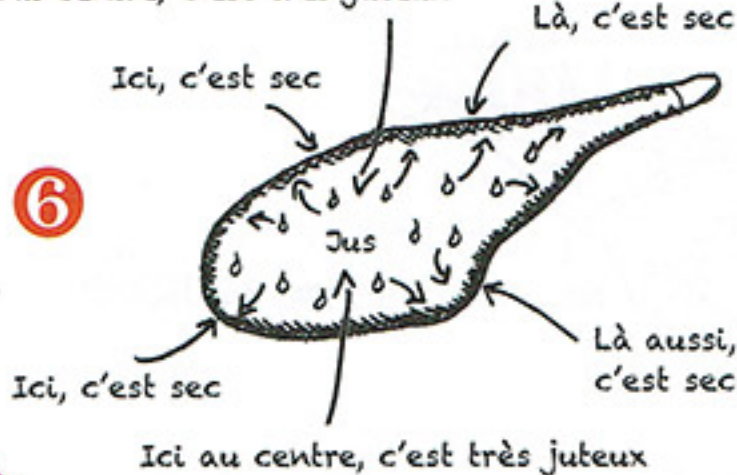
• Dès que le gigot est cuit, enrobez-le d'une triple épaisseur de papier aluminium, posez-le dans un plat et laissez-le reposer 15 min dans le four grand ouvert ⑥.

**Pendant ce temps, occupez-vous de la sauce.**

• Mettez de côté les têtes d'ail et posez le plat de cuisson sur feu doux, ajoutez 1 verre d'eau, grattez bien tous les sucs qui ont attaché au fond du plat ⑦ et faites réduire de moitié ⑧.

• Dès que la sauce est prête, retirez les branches de romarin. Passez-la à travers une passoire fine en écrasant bien la carotte, l'oignon et les gousses d'ail, puis versez-la dans une saucière préchauffée. Sortez votre gigot du four, mettez le jus qu'il a rendu dans la saucière, découpez-le ⑨, posez-le dans un beau plat de service préchauffé lui aussi. Salez, poivrez, ajoutez les têtes d'ail et apportez l'ensemble à table. Félicitations, vous avez fait un magnifique gigot ! ■

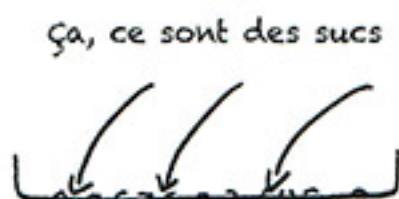
Au centre, c'est très juteux



Pendant la cuisson, la surface s'est un peu asséchée. En laissant reposer votre viande, vous allez permettre à cette partie de redevenir tendre et moelleuse en absorbant un peu de jus contenu au centre. Comme un buvard absorbe une tache d'encre.

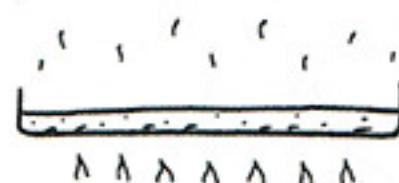


⑦



Toutes les petites particules qui ont attaché au fond du plat, c'est absolument délicieux et ce serait vraiment dommage de ne pas en profiter pour préparer la sauce.

⑧

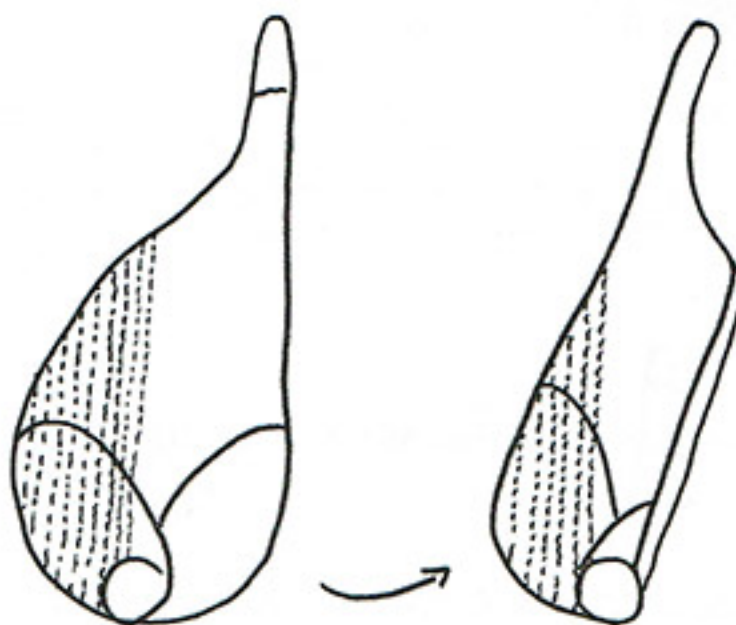


Quand vous faites réduire votre sauce, vous faites évaporer une partie de l'eau qu'elle contient. Elle va devenir beaucoup plus goûteuse.

### BONNE IDÉE

Pensez à bien garder le reste de sauce pour préparer une vinaigrette divine ou pour en agrémenter une mayonnaise ⑩.

⑨



Commencez par couper des tranches verticales sur le côté bombé du gigot, puis faites-le pivoter pour couper d'autres tranches, toujours verticalement de l'autre côté. C'est la découpe à la française.

Le dessus est composé du gras de la sauce

Le dessous est très riche en goût

⑩



Le gras de la sauce, aux saveurs de gigot, sera sublime pour remplacer l'huile dans une vinaigrette (pour une salade de mâche par exemple), et vous pourrez ajouter un peu de la partie inférieure à une mayonnaise pour terminer le gigot froid. Succès assuré !

**Arthur Le Caisne** a publié *La cuisine, c'est aussi de la chimie*. Un coup d'essai qui fut aussi un coup de maître. Ce livre qui mêle approche scientifique et gourmande, compte parmi les best-sellers culinaires de l'année 2013.



Hachette cuisine,  
70 recettes,  
190 pages,  
19,90 €