

BLANC DE BOEUF ET SAINDOUX MAISON



Le blanc de boeuf et le saindoux, ces graisses traditionnelles dans certaines régions, sont stables à la cuisson, comme le sont les graisses d'oie et de canard. Comme elles sont difficiles à trouver en version ressourçante, je propose de découvrir comment les réaliser à l'ancienne, en toute «sécurité nutrimentaire».

du gras de boeuf ou de la panne de porc, nettoyées (dont le boucher aura déjà ôté les parties fibreuses et sanguinolentes)

❶ Taillez le gras en petits dés à l'aide d'un couteau bien affûté. Si vous disposez d'un tranchoir, taillez-les en fines lamelles.



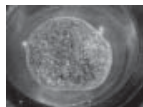
Plus les morceaux sont petits, plus la procédure sera rapide et facile. À titre d'exemple, les dés de la photo ci-dessus sont trop gros (3 cm de côté).

Voir aussi la technique en photos en bas de page suivante.



❷ Faites fondre le gras sur feu doux dans un faitout ou une cocotte, dans lequel vous aurez versé un fond d'eau.

❸ À l'aide d'une passoire, filtrez le «jus» ainsi rendu, directement dans le pot. La graisse, ambrée, blanchira en refroidissant.



La procédure de filtrage est particulièrement indispensable si vous produisez du saindoux à partir de lard gras, car les croustillons produits par la viande ainsi cuite ne se conservent pas.

❹ Couvrez le pot dès que la graisse a refroidi. Conservez au réfrigérateur.

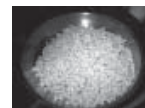
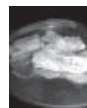


Je ne suis pas seule à ne jamais avoir vu de gras de boeuf pur avant mes cinquante ans. Je partage cette découverte avec vous, frères citadins qui se reconnectent en cuisine....

Petite remarque à l'intention des lecteurs qui débarquent dans le monde de *L'Assiette Ressourçante* sans avoir lu mes autres ouvrages. J'entends vos remarques: *Quel est l'intérêt culinaire du saindoux? C'est une graisse de mauvaise qualité nutritive... Les graisses si saturées sont nocives pour le cœur... Je résume ici ce que j'en dis dans mon topo Pour qui Sonne le Gras*, résultat de mon récent travail de recherche sur Lipidoland. Quand ces affirmations ne sont pas erronées (le saindoux saturé? il contient autant d'acides gras monoinsaturés; les graisses saturées toxiques pour le système cardiovasculaire? c'est à voir et à revoir!), elles sont souvent parcellaires et émises hors contexte. Tous les mangeurs ne peuvent pas métaboliser les huiles mono- ou polyinsaturées; certaines personnes ont même besoin de graisses saturées au principal, de par leur état génétique acquis ou en cas de fragilité momentanée (le cas des épuisés chroniques). Par ailleurs, peut-on se détacher si facilement de nos traditions culinaires nordistes? Si l'on retient qu'il est sage d'alterner les sources alimentaires, de jour en jour ou de saison en saison, il est impossible de démontrer que le saindoux et le blanc de boeuf seraient des poisons. Et enfin, c'est l'équilibre entre toutes les sources d'acides gras qui importe plus que le choix de l'une ou l'autre matière grasse. Dans tous les cas de figure, il semble évident qu'il vaut mieux produire ses propres matières grasses que de recourir à des sources non contrôlées de saindoux et de blanc de boeuf.



Choisissez une passoire métallique. La graisse chaude dans du plastique: yiiiiks et bonjour les déchets de type phtalates & Cie....



Si vous êtes équipé d'un hachoir à viande manuel ou électrique: taillez le gras en grosses lanières (photo 1) et broyez-le à la grille moyenne (photo 2). La fonte se fera plus rapidement qu'avec la technique du point 1. NB photo 1: la panne de porc est d'aspect plus lisse, plus nette que le gras de boeuf représenté ici.