

Rillons « light »



Pour deux personnes

- 450 g de poitrine de porc fraîche désossée
- 2 cuillères à soupe de fleur de sel
- 20 cl de vin blanc (en principe du Vouvray mais vu le prix, moi j'ai mis du muscat sec)
- 20 cl d'eau
- 1 oignon
- 1 branche de thym
- Poivre noir

Jour J-2

Découper la poitrine de porc en gros cubes et la déposer dans un saladier.

Mélanger le poivre concassé grossièrement, le sel et le thym effeuillé (si on a de la fleur de thym c'est super, mais en plein centre de Lyon ça pousse pas bien alors j'avais juste du thym normal) et verser sur les cubes de poitrine de porc. Mélanger pour que tous les morceaux de viande soient bien en contact avec le sel, filmer et laisser 24 heures au frigo.

Jour J-1

Déposer les cubes de viande dans une passoire et rincer sous un filet d'eau froide. Eponger sur un torchon propre ou un papier absorbant.

Mettre la viande dans une poêle anti adhésive, et faire dorer les morceaux sur chaque face.

Eplucher l'oignon et le couper en fines lanières, puis les déposer au fond d'une cocotte en fonte qui va au four.

Ajouter les morceaux de viande, verser le vin et l'eau, puis la graisse rendue dans la poêle.

Couvrir et enfourner pour deux heures à 160°C. Laisser refroidir dans le four

Jour J

Sortir les rillons de la marmite et racler la graisse au maximum. C'est délicieux avec une salade verte, mais moi j'ai décidé de faire un plat 100% fat alors j'ai cuisiné des lentilles (simplement cuites à l'eau avec une carotte, un oignon et un morceau de céleri), je les ai égouttées puis réchauffées avec la graisse rendue par les rillons lors de la cuisson.

C'est trop bon : les lentilles prennent le bon goût de la viande, c'est délicieux. Si on veut rester dans l'esprit de Touraine, on sert ça avec un bon Vouvray bien frais si on arrive à en trouver.