

Palette

Préparation: env. 10 min
Pochage: env. 1 heure

1 kg de palette fumée

env. 3 litres d'eau

porter à ébullition dans une marmite.
Ajouter la palette, pocher env. 1 heure
à petit feu au seuil de l'ébullition

Par personne: lipides 22 g, protéines 51 g, hydrates de carbone 1 g, 1687 kJ (403 kcal)

Idéal avec: une purée de fruits confits (voir ci-dessous), de la moutarde à l'orange (voir ci-dessous).

Purée de fruits confits à la moutarde: réduire en purée 1 bocal de fruits confits à la moutarde, dénoyautés, et 4 c. à soupe de court-bouillon. Servir avec la viande.

Moutarde à l'orange

donne env. 1 dl

Cuire env. 5 min à feu doux un peu de zeste et tout le jus d'une orange non traitée et 1 c. à soupe de sucre (donne env. 2 c. à soupe), laisser refroidir, mélanger avec 5 c. à soupe de moutarde douce.

La recette convient aussi pour:

- Viande fumée: côtelettes, jambon roulé, lard, langue de veau ou de bœuf.
- Saucisses: boudin, saucisse au foie, saucisson, schübli, saucisse à bouillir, boudin blanc, saucisse de Vienne, etc. (voir ci-dessous).

Variante: Palette et choucroute (photo 1).

Pocher les saucisses

- Les saucisses doivent être recouvertes d'eau.
- Pocher les saucisses au seuil de l'ébullition. L'eau ne doit jamais cuire, cela altérerait la consistance et le goût et ferait éclater les saucisses.
- Pour les saucisses avec un temps de cuisson de moins de 20 min (p. ex. saucisse de Vienne, boudin blanc): remplir la casserole d'eau, porter à ébullition, éteindre le feu, ajouter les saucisses, pocher à couvert.
- Pour les saucisses avec un temps de cuisson de plus de 20 min. (p. ex. boudin, saucisson): remplir la casserole d'eau, porter à ébullition, baisser le feu, ajouter les saucisses, pocher sans couvrir en maintenant la chaleur au seuil de l'ébullition.

Remarque: observer les indications sur l'emballage ou demander conseil à votre boucher.



Palette et choucroute

Mettre 500 g de choucroute crue dans une grande casserole, y déposer la palette, ajouter 2 dl de vin blanc et autant d'eau, ajouter selon goût quelques baies de genièvre. Cuire env. 2 heures à feu moyen et à couvert. Assaisonner la choucroute de sel et de poivre selon besoin.



Pour éviter les éclaboussures lors de la coupe

Poser un morceau de pain sur la saucisse et piquer à travers à l'aide d'une fourchette. Le pain absorbe le jus.

Temps de cuisson pour bouillir/pocher

| Morceaux | bouillir/pocher |
|---------------------------------|-----------------|
| Bœuf | |
| Langue de bœuf (env. 1 kg) | env. 3 heures |
| Pot-au-feu (env. 1¼ kg) | env. 2 heures |
| Veau | |
| Langue de veau (env. 700 g) | env. 1¾ heure |
| Porc | |
| Côtelettes fumées (env. 1 kg) | env. 1 heure |
| Jambon roulé (env. 1 kg) | env. 1 heure |
| Lard (env. 250 g) | env. 40 min |
| Palette (env. 1 kg) | env. 1 heure |
| Volaille | |
| Blancs de poulet (d'env. 180 g) | env. 10 min |
| Poulet (env. 1½ kg) | env. 1 heure |