

RILLETES MAISON



Vous adorez (et vous digérez!) les rillettes, qu'elles soient de canard, d'oie ou encore de porc. Vous voudriez aussi vous assurer de la qualité de la viande, de l'absence d'adjonctions et de la qualité originelle/ressourçante de la graisse? Faites vous-même des rillettes maison!

◆ **1kg de viande de canard, d'oie ou de porc** (voir page ci-contre)
◆ **10g de sel** (2 cuill.c.)
◆ **facultatif: 10cl de graisse** (voir page ci-contre)

❶ Coupez la viande en dés d'environ 3 cm.

❷ Laissez cuire à feu très doux dans un petit fond d'eau, dans une casserole à fond épais, à couvert. Remuez de temps en temps. Il ne faut pas que ça accroche. Cela peut prendre trois à quatre heures.

Il est possible de poursuivre au four à 180°C, pendant la même durée, pour ne pas devoir remuer régulièrement — indispensable dans le cas de rillettes de lapin, par exemple, où les petits os effilés s'y perdraient...

❸ Quand la viande commence à se défaire, remuez bien pour l'aider à s'émietter. Le tout devient filandreux. À la fin de cuisson, ôtez les débris (peau ou couenne, petits os, cartilages, etc.). Salez.

À ce stade-ci, j'aide parfois la viande à se défaire en la passant au robot de type Kenwood, outil «K», quelques instants — pas trop, ce serait une bouillie...

❹ Versez le mélange nettoyé, encore chaud, dans des pots en grès, à l'ancienne. Le gras va remonter et se figer en « couvercle », ce qui permet de conserver les rillettes hors congélateur. S'il le faut, ajoutez de la matière grasse: plus ou moins en fonction de ce que la viande a déjà donné. Conservez au réfrigérateur. Si vous ne consommez pas les rillettes dans la semaine, stérilisez-les 40 minutes¹.

¹ On peut aussi les congeler; il faut alors les consommer dans les trois mois sinon la saveur « tourne ».

Les rillettes ne sont pas un plat à mettre entre toutes les bouches, convenons-en... Par ailleurs, on n'en consomme pas tous les jours, voyons! En revanche, c'est un plat formidable pour se ressourcer en graisses utiles, figurez-vous. Me comprendront ceux qui ont lu mon topo *Pour qui Sonne le Gras*, dans lequel je détaille une cure de remise en forme à base de ... graisses!

Dans l'hypothèse où vous êtes profilé pour tirer profit des rillettes, quelle viande et quelles matières grasses utiliser?

Canard. Achetez un canard entier en demandant au volailler de le désosser pour vous. Gardez la carcasse pour un bon *Bouillon Maison*. Lors de cette cuisson douce, le reste de la viande du canard dégagera assez de graisse naturelle; vous ne devriez pas avoir à en ajouter. Le cas échéant, rajoutez de la graisse de canard de la meilleure qualité que vous puissiez trouver. Elle n'est jamais vendue crue, pour des raisons techniques (voir page suivante). Ces graisses (d'oie, de canard, de porc, etc.) gardent d'ailleurs leurs propriétés cuites.

Porc. On emploie de la poitrine de porc. S'il faut ajouter de la matière grasse (eh oui, la mode est de produire des porcs maigres!), choisissez du saindoux. La prouesse sera alors de trouver du saindoux de qualité, si possible bio... Quasi introuvable, puisqu'à l'heure actuelle, la plupart des producteurs croient que le saindoux est néfaste.

Poisson. Les rillettes de saumon s'arrondissent de... beurre et de crème fraîche.

Ne suivez surtout pas les «bonnes» résolutions saines de livres ou de sites proposant de remplacer le gras de la recette par du fromage frais maigre ou du yaourt. La recette mériterait alors un autre nom que « rillettes ». Elle n'aurait en tout cas plus les vertus apaisantes pour les nerfs que l'on peut attribuer à celle-ci — lorsque le mangeur est adapté à ce type de plat, bien sûr...