



Les astuces de **JULIE & THIERRY**

Dans son émission "les Carnets de Julie avec Thierry Marx", sur France 3, Julie Andrieu et le chef doublement étoilé nous livrent leurs conseils pour réaliser sans faille de grands classiques. Cette semaine, la moutarde est à l'honneur. L'occasion pour les deux comparses d'élaborer deux recettes fortes en goût.

Palette de porc à l'alsacienne de JULIE

Pour 8 personnes - Préparation : 45 min - Cuisson : 2 h 10

• 100 g de lard fumé • 200 g de moutarde à l'ancienne • ½ bouquet de persil • 1 palette de porc fraîche désossée de 1,5 kg non ficelée • crêpine de porc • 30 g de beurre • 1 kg de pommes de terre • 300 g de céleri-rave • 300 g de carottes • 3 gros oignons • 2 bonnes pincées de muscade • thym • 20 cl de crème • 20 cl de vin blanc sec de type riesling • sel et poivre

• Préchauffez le four à 250 °C (th. 8-9). • Otez le gras de la palette et découpez-le en petits morceaux. Réservez. • Hachez le lard au robot. • Mélangez-le à la moutarde et ajoutez le persil finement ciselé. • Badigeonnez la palette entièrement avec ce mélange, puis entourez-la de crêpine. • Ficelez-la comme un rôti pour lui donner une forme régulière. • Faites fondre dans la cocotte les morceaux de gras réservés, puis faites bien dorer la palette sur toutes les faces. • Laissez tiédir. • Réservez la viande dans un plat. • Débarrassez la cocotte des morceaux de gras restants. • Pelez les pommes de terre, le céleri, les carottes et les oignons. • Coupez ces légumes en tranches de 4 mm (vous pouvez utiliser le robot pour aller plus vite). • Déposez-les dans un grand saladier. • Salez et poivez, ajoutez la muscade et le thym. • Mélangez. • Beurrez les parois de la cocotte. • Tapissez-en le fond avec des tranches de légumes, puis déposez la palette et recouvrez avec les légumes restants pour qu'elle cuise à l'étouffée. • Ajoutez la crème, le vin blanc sec, couvrez et enfournez pour 2 h en baissant la température à 170 °C (th. 5-6). • Otez le couvercle 30 min avant la fin de la cuisson. • Servez dans des assiettes un peu évasées pour profiter de la sauce.

LE COIN DES ASTUCES

• **Retirez** le piquant de la moutarde. Pour cela, il suffit de la cuire. A partir de 50 °C, les molécules à l'origine du goût piquant s'évaporent sans altérer les autres saveurs. • **Préparez** une moutarde maison. Placez les graines de moutarde dans un mélange de vinaigre, d'eau et de sel. Laissez-les gonfler toute une nuit. Egouttez-les et écrasez-les dans un mortier. Ajoutez quelques gouttes d'huile puis quelques gouttes de saumure. Rectifiez l'assaisonnement. Laissez reposer avant de servir. • **Conservez** la moutarde. Ses saveurs et son piquant étant très volatils, elle se consomme rapidement et se conserve au frais. Reconditionnez-la dans un récipient plus petit pour éviter l'oxydation. • **Vérifiez** la cuisson sans sonde. Piquez votre viande à cœur avec la pointe d'un couteau. Si la pointe est chaude, la cuisson est terminée.

Râble de lapin de THIERRY

Pour 4 personnes - Préparation : 40 min - Cuisson : 30 min

• 2 râbles de lapin • 1 œuf • 100 g de crème fraîche épaisse • 4 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne • 1 échalote • 4 gousses d'ail • 1 bouquet garni • huile de colza • 200 g de beurre • 100 g de crème liquide • 12 pommes de terre type agria • ½ litre de bouillon de volaille • feuilles de betterave • cerfeuil • frisée (facultatif) • sel et poivre • 1 rouleau de film alimentaire **Pour la farce** • 400 g de suprême de volaille • 200 g de crème fraîche épaisse • 1 œuf • 7 g de sel fin • 1 g de poivre moulu

• Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). • Réalisez la farce fine de volaille. • Réunissez tous les ingrédients de la farce dans un blender, mixez pour obtenir un mélange homogène, puis passez au tamis. • Versez la préparation dans une poche à douille, étalez les râbles sur le plan de travail et déposez la farce qui vient coller les chairs entre elles. • Rabattez les râbles pour envelopper la farce et enduisez-les avec 2 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne. • Enfermez les râbles dans du film alimentaire (comme une paupiette) et pochez-les 7 ou 8 min dans une eau à 90 °C. • Votre viande doit atteindre 62 °C à cœur. • Pendant ce temps, faites revenir l'échalote épluchée et coupée en deux, l'ail et le bouquet garni dans un filet d'huile de colza, puis poêlez la paupiette sur toutes les faces. • Ajoutez 80 g de beurre et enrobez la viande généreusement. • Enfourez pendant 5 min. • Laissez reposer. • Réalisez la sauce froide à la moutarde : fouettez la crème fraîche et ajoutez-y la moutarde restante. • Réservez-la au frais. • Epluchez les pommes de terre et tournez-les à l'aide d'un couteau d'office. • Faites-les cuire avec le bouillon de volaille et du beurre pendant 12 min env. en fonction de leur taille. • Assaisonnez en fin de cuisson. • Dressez les râbles découpés en tronçons, surmontés de quelques feuilles de betterave, de cerfeuil et de frisée, la sauce à la moutarde et quelques pointes de moutarde. • Accompagnez avec les pommes de terre fondantes.

Par Valérie Duclos

Retrouvez **JULIE ANDRIEU**

SUR FRANCE 3 dans l'émission

"Les Carnets de Julie avec Thierry Marx", diffusion les samedis à partir de 16h15 et ses recettes en vidéo sur france3.fr/lescarnetsdejulie.

