

# Flugramme

## (progression pour réaliser les trois recettes)

Heure	Étapes	Rillettes	Estouffade	Carottes	Pêche
16 h 30	Sortez 50 g de beurre salé du réfrigérateur au moins 30 min à l'avance pour bien le ramollir et coupez-le en dés.	×			
	Épluchez et lavez tous les légumes : 250 g de carottes, 100 g d'oignon, 1 échalote et 3 gousses d'ail. Émincez grossièrement 50 g de carotte et 50 g d'oignon. Laissez les gousses d'ail et l'échalote entières.	×	×	×	
	Coupez 400 g de viande de bœuf en cube d'environ 5 cm.		×		
	Dans une casserole à fond épais, faites chauffer 1 cuiller à soupe huile d'olive. Lorsqu'elle est bien chaude (jetez quelques gouttes d'eau dans la casserole pour vérifier que l'huile crépite), ajoutez les cubes de viande. Les saisir de tous les côtés.		×		
	Allumez le grill de votre four.		×		
	Ajoutez les morceaux de carotte et d'oignon pour les faire suer 2 minutes.		×		
	Saupoudrez la viande et les légumes de 1 cuiller à soupe de farine.		×		
	Placez la casserole sous le grill durant 3 minutes.		×		
	Sortez (sans vous brûler !) la casserole du four. Ajoutez 20 cl de vin blanc sec, la sauce tomate et complétez avec de l'eau jusqu'à couvrir entièrement les morceaux de bœuf. Ajoutez une demi-cuiller à café de gros sel, une pincée de poivre, une pincée d'herbes de Provence.		×		
	Faites bouillir puis baissez le feu et couvrir la casserole d'un couvercle.		×		
	Maintenez une cuisson frémissante, à couvert, pendant 2 h 15 en remuant régulièrement.		×		
	Placez les 10 olives vertes dénoyautées dans la seconde casserole. Couvrez-les d'eau froide. Faire bouillir pendant 5 minutes. Égouttez-les à l'aide de la passoire.		×		
17 h 30	Placez 120 g de saumon frais dans une casserole d'eau froide avec une cuiller à café de gros sel et le jus d'un demi-citron. Mettez à chauffer à vif. Dès que l'eau frémit, arrêtez la cuisson. Laissez le saumon environ 10 min le court-bouillon.	×			
	Égouttez le saumon poché, détaillez-le en 3 morceaux et laissez refroidir.	×			
	Avec un couteau, hachez finement les 120 g de saumon fumé.	×			
	Ciselez (c'est-à-dire coupez le plus fin possible) 1 échalote.	×			
	Dans un saladier, émiettez le saumon frais (pas trop finement). Ajoutez le saumon fumé haché et l'échalote ciselée. Ajoutez le beurre ramolli, une pincée de poivre, 10 baies roses séchées et écrasées et l'aneth. Mélangez à la main (propre !) pour ne pas laisser de morceaux de beurre.	×			
	Disposez le tartare dans le récipient dans lequel vous le servirez. Couvrez d'un film plastique et placez au réfrigérateur environ 2 heures.	×			
18 h 15	Lavez les 125 g de framboises.				×
	Dans la casserole, mettez 70 g de sucre, 70 g d'eau froide et les framboises. Faites bouillir. Dès le premier bouillon, passez le coulis à travers une passoire fine dans un bol. Réservez au frais.				×
<b>PAUSE</b> (pour dresser la table)					

18 h 55	Coupez en rondelles le reste des carottes (200 g). Ciselez (c'est-à-dire coupez le plus fin possible) les 50 g d'oignon restant.			x	
	Dans la casserole, chauffez 1 cuiller à soupe d'huile d'olive. Faire suer les oignons sans coloration. Ajoutez les carottes. Laissez cuire 5 minutes à feu doux.			x	
	Versez 80 g de boulgour dans un verre doseur et notez le volume. Ajoutez le boulgour aux oignons et carottes. Faites chauffer l'eau (deux fois le volume de boulgour mesuré) au micro-onde. Versez l'eau dans la casserole. Ajoutez une pincée de gros sel, du poivre et une pincée d'herbes de Provence. Laissez frémir 15 minutes à découvert.			x	
	Versez les carottes au boulgour dans le plat de service. Placez le plat au four à 75 °C.			x	
19 h 30	Au bout des 2 h 15 de cuisson de la viande, ajoutez dans la casserole les gousses d'ail entières.		x		
	Terminez la cuisson durant 15 minutes.		x		
	Avec une fourchette, piquez les morceaux de viande et placez-les dans le plat de service. Laissez le plat au four à 75 °C.		x		
	Passez le fond de cuisson à travers une passoire fine au-dessus d'une autre casserole pour enlever les légumes que vous pouvez éliminer.		x		
	Faites réduire le fond de cuisson jusqu'à une consistance sirupeuse. Vérifiez l'assaisonnement.		x		
	Ajouter le jus de cuisson et les olives vertes à la viande dans le plat de service. Mélangez. Réservez au four à 75 °C.		x		
19 h 55	Ouvrez la boîte d'oreillons de pêches au sirop. Réservez-la au frais. Mettez les coupes ou les ramequins au congélateur.				x
	Taillez des tranches de pain frais pour manger les rillettes de saumon. Les griller.	x			