

# RILLONS DE TOURAINE

Octobre 2011 (Actualisé en avril 2018)

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 800g à 1 Kg de poitrine de porc fraîche
- ★ 1 oignon paille
- ★ 250 g de saindoux
- ★ 20 cl de vin blanc sec (Vouvray, Sauvignon)
- ★ 1 cuillère à café d'arôme Patrelle
- ★ 1 bouquet garni
- ★ 1 demi-cuillère à café de 4 épices
- ★ 1 branche de thym
- ★ 1 feuille de laurier
- ★ Sel fin, poivre gris moulu

Ustensiles : Boîte plastique, cocotte en fonte, grille

Macération : 24h00

Préparation : 5 mn

Cuisson : 65 mn

Difficulté : Assez facile

Coût (indicatif) : 9,20 € (soit 2,30 € par personne)



## Recette :

Couper la **poitrine de porc en cubes** de 5 cm de côté. Ciseler finement une feuille de laurier. Placer les cubes de viande dans une grande boîte en plastique, saupoudrer avec le 4 épices, 2 grosses pincées de sel, 2 grosses pincées de poivre, le laurier émincé, le thym émietté. Mettre le couvercle, bien secouer pour répartir les épices sur la viande, placer au réfrigérateur pour 24 heures. Peler et émincer l'oignon. Dans une cocotte en fonte, faire fondre 50 g de saindoux, ajouter les oignons, faire suer 1 minute en tournant, ajouter les cubes de poitrine, laisser dorer 3 à 4 minutes en retournant les morceaux sur toutes les faces. Mouiller avec le vin blanc, incorporer le reste de saindoux, le bouquet garni, 2 pincées de sel, 2 pincées de poivre, l'arôme Patrelle. Bien mélanger, couvrir et laisser mijoter à feu doux durant 1 heure. Retourner les cubes de viande régulièrement. Lorsque la cuisson est terminée, égoutter les morceaux de poitrine sur une grille, éponger le surplus de graisse, laisser complètement refroidir et conserver au réfrigérateur.

Les **rillons** se consomment froids ou tièdes, à l'apéritif, en entrée ou en viande pour un repas frugal, accompagnés d'une salade verte, dans les salades composées. Servir avec des cornichons, de la moutarde, des tomates, ...

 Utiliser un **morceau de poitrine de porc** d'environ 5 à 6 cm d'épaisseur, bien maigre (Même si le gras donne son goût à la viande, la tendance actuelle est à la réduction de la consommation de graisses animales). Lors de la découpe, éliminer les os et cartilages. L'**arôme Patrelle** qui donne leur belle couleur aux rillons, est constitué principalement de caramel de glucose; difficile à se procurer en dehors de la région Centre, on peut l'acheter sur Internet. Le **saindoux** est de la graisse de porc raffinée.

## Boisson :

Le même vin que celui qui a servi à la cuisson : Vouvray, Sauvignon servi à 10°C. (\*)

(\*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.