



## Le saumurage des viandes

**Ce n'est pas d'hier que l'homme a découvert les qualités du sel pour la conservation des aliments, en particulier des viandes et des poissons. Les techniques de salage, de fumage et de séchage ont longtemps remplacé la glacière ou le frigo.**

Le saumurage ou le salage sont utilisés pour préparer les charcuteries comme le jambon, mais aussi pour conditionner les viandes et les poissons avant le fumage. On peut penser au fameux bœuf fumé (smoked meat). Dans ce cas précis, c'est une macération dans un mélange sec de sel, de sucre et d'épices qui donne à une pièce de viande de qualité moyenne une tendreté et un goût unique. On utilisera, aussi un mélange sec de sel et de sucre dans le cas du saumon avant de le passer au fumoir. Des épices, des herbes et des condiments pourront aussi y être ajoutés et pour le saumon, on pourra remplacer le sel, par de la sauce soya japonaise et le sucre par du sirop d'érable.

Si vous avez déjà eu le plaisir de déguster une dinde saumurée (faite maison), vous aurez constaté à quel point ce procédé rend la viande moelleuse et juteuse. Le saumurage se fait par la macération d'une ou de plusieurs pièces de viande dans une solution d'eau, de sel et parfois aussi de sucre et d'épices. Ce procédé est une combinaison de diffusion et d'osmose. Le sel agit sur les parois des cellules en les rendant plus perméables ce qui les fait absorber de l'eau, ce procédé empêche, aussi les cellules de perdre leur eau à la cuisson. Cette technique n'a pas pour but de saler les viandes à outrance, mais plutôt d'empêcher leur dessèchement et leur

durcissement à la cuisson. Les viandes comme la dinde, le poulet et les rôtis de porc doivent atteindre une température interne assez élevée pour être considérées comme cuites, cela augmente le temps de cuisson et le risque de dessèchement. Les viandes ainsi traitées seront moelleuses et juteuses et juste assez assaisonnées. Vous connaîtrez enfin le secret du poulet St-H... mais en moins salé!

### Voici quelques trucs utiles ou importants :

- Il est primordial d'utiliser un contenant qui ne réagira pas avec le sel, soit de verre, de terre cuite, d'acier inoxydable ou de plastique. Les sacs à congélation peuvent être utilisés, dans ce cas vous n'aurez besoin que d'une demi-recette de saumure.
- Vous devez utiliser du gros sel ou du sel de mer, car le sel de table ordinaire contient des additifs qui peuvent altérer la viande.
- Faites toujours saumer les viandes au frigo et jetez toujours la saumure utilisée. La viande doit être complètement submergée.
- Avec la saumure de base, on ne doit pas compter plus de 1 heure de macération par livre (454 g) de viande, sinon celle-ci sera trop salée.
- La macération en saumure prendra aussi peu que 1 heure, dans le cas de 2 poitrines de poulet avec une sau-

mure de base ou, au-delà de 12 heures pour une dinde avec une saumure un peu moins concentrée.

- Une saumure trop concentrée combinée à une durée de macération trop longue rendra la viande immangeable. Si vous désirez mettre une petite quantité de viande (environ 1,5 k), à saumer le matin pour la cuire le soir, je vous conseille de couper le sel de moitié (2 c. à soupe par litre d'eau).
- Si vous faites griller votre viande à découvert et à haute température, vous devrez plutôt couper le sucre de moitié, sinon la coloration se fera trop rapidement et votre viande noircira.
- Après le saumurage, il est important de rincer la viande soigneusement, puis de l'éponger avec un linge de cuisine ou un essuie-tout.
- Vous pourriez ajouter des épices comme du poivre grossièrement moulu, des graines de coriandre, de l'anis étoilé, des feuilles de laurier, du thym, etc. Une partie de l'eau peut être remplacée par du jus de pommes, du bouillon de légumes, etc.
- Ne jamais rajouter de sel avant ou après la cuisson. Par contre, on peut poivrer et ajouter nos herbes et nos épices préférées.

### Saumure de base

Utilisez cette saumure pour les viandes étuvées au four à couvert, en cocotte comme une dinde, un poulet entier ou un rôti de porc. Pour les viandes à rôtir (à décou-

vert), coupez le sucre de moitié. Cette saumure est plutôt concentrée, alors il ne faudrait pas prolonger la durée de la macération. Cette recette donne assez de saumure pour faire macérer 1 poulet en morceaux (1 à 1,5 k) ou 8 côtelettes de porc, 1 poulet entier ou 1 rôti de porc.

- Eau froide, 8 tasses (environ 2 litres)
- Gros sel ou sel de mer fin, ½ tasse (environ 8 c. à soupe ou 135 g)
- Sucre, ½ tasse (environ 8 c. à soupe ou 135 g)
- Mélange d'épices au choix, 1 c. à soupe (environ 15 ml) (facultatif)

Dans un grand bol ou contenant non corrosif (verre, terre cuite, inox ou plastique), préparez la saumure en mélangeant bien tous les ingrédients. Mettez-y les morceaux de viande et laissez-les macérer, au frigo, pendant la durée que vous aurez calculée pour donner 1 heure par livre (454 g) ex. : 2 livres (1 k) = 2 heures. Après, rincez la viande et épongez-la à l'aide d'un linge de cuisine ou d'un essuie-tout. Cuisez la viande selon la méthode de votre choix.

### Saumon Québec/Japon

Dans cette recette se rencontre le meilleur de nos deux mondes. Cette recette est une façon de conditionner le saumon avant le fumage, quoique l'on puisse très bien le cuire au four, sur la braise ou sur le gril. On pourra laquer le saumon en le badigeonnant d'un peu de sirop d'érable, durant la cuisson. Agrémenté de gingembre, d'ail et de zeste d'orange, c'est un vrai délice.

- Filet de saumon entier ou tranché en pavés, 1 d'environ 3 livres (1,4 kg)
- Sirop d'érable, 3 cuil. à soupe (45 ml)
- Sauce soya japonaise (Kikkoman), 2 à 3 cuil. à soupe (30 à 45 ml)
- Gingembre, ail, zeste d'orange râpé finement, 1 cuil. à thé (15 ml) de chacun (facultatif)
- Poivre du moulin ou piment broyé, ½ cuil. à thé ou au goût
- Huile d'olive, 1 cuil. à soupe

Placez le filet dans un grand plat de service. Mélangez tous les ingrédients, sauf l'huile. Badigeonnez le saumon, des deux côtés, avec ce mélange. Placez le filet côté peau en haut, couvrez-le et mettez-le au frigo pendant une douzaine d'heures. Vous pourriez aussi le mettre dans un sac de plastique. Avant la cuisson, épongez bien le filet et enduisez-le d'huile d'olive des deux côtés. Tranchez le filet en pavés et faites-les cuire selon la méthode de votre choix sur le côté peau.

N.B. Si vous avez choisi le gril extérieur, vous pouvez cuire et fumer le saumon en plaçant sur la grille, un petit sachet de copeaux de bois aromatique (préalablement trempé dans l'eau) façonné avec du papier d'aluminium et percé de quelques trous. Vous placerez le sachet directement sur le feu jusqu'à ce que de la fumée s'en échappe, puis vous le mettrez sur le côté. Vous cuirez le saumon à couvert, plus longtemps et à chaleur indirecte, en allumant qu'un seul brûleur et en plaçant le saumon du côté du brûleur éteint. Bon appétit!

**AGIR  
DE FAÇON  
RESPONSABLE  
ET DURABLE**

« JE SUIS RECONNAISSANT DE L'IMPLICATION DE LOTO-QUÉBEC ENVERS LES ORGANISMES SANS BUT LUCRATIF COMME LE MIEN. »

PIERRE BÉLANGER,  
DIRECTEUR GÉNÉRAL DE LA FONDATION INTÉGRATION DU QUÉBEC

Loto-Québec s'implique activement dans la collectivité québécoise en contribuant directement au financement de plusieurs organismes sans but lucratif. L'année dernière, la Société a versé 19,4 millions de dollars pour soutenir plus de 2 500 OSBL.