

## I Electrochef

Avec ce type d'appareil, plus besoin de surveiller les cuissons, les plats mijotés se font seuls. Côté saveur, on attend des améliorations...

TEXTE CÉCILE JUNOD, STYLISME  
PHOTOS IMAGE ET ASSOCIÉS



# Emmanuel Hébrard & le mijoteur

## 3 RECETTES D'EMMANUEL HÉBRARD



**POULPE  
À LA BOURGUIGNONNE**  
15 min - Facile



**JARRET DE PORC LAQUÉ  
AU MIEL ET AUX ÉPICES**  
15 min - Facile



**FENOUIL ET ANANAS  
CONFIT AUX ÉPICES**  
10 min - Facile

Emmanuel Hébrard, c'est le jeune chef de l'Abbaye de la Bussière, un havre de paix bourguignon enraciné au cœur d'un superbe parc, et dont le rayonnement dépasse les frontières de la Bourgogne. Son assiette propose avec tonus les beaux produits des marchés régionaux. Chez lui, il aime cuisiner bœuf bourguignon, daube, coq au vin, blanquette, civet... « Avec les mijotés, ça fleure bon les petits plats d'antan, ceux qui nous ramènent à une cuisine généreuse, rassurante, véritable promesse de partage. Mais la vraie raison d'être de la cuisson longue, c'est qu'elle attendrit viandes et légumes un peu coriaces, tout en créant un beau melting-pot des saveurs. Résultat: des plats tendres et goûteux à souhait. »

Technique de cuisson ancestrale qui remonte à plus de 20000 ans, fouilles archéologiques à l'appui, le mijotage demeure d'une grande simplicité: on met tous les ingrédients dans la cocotte et on laisse cuire doucement pendant des heures. « Il y a tout de même un inconvénient, reprend Emmanuel Hébrard, la surveillance doit être constante. Alors, c'est là que réside l'avantage du mijoteur électrique: il est libérateur. Plus besoin de surveiller la cuisson, le thermostat veille. »

### LIBÉRATEUR

Partir travailler et rentrer pour mettre les pieds sous la table quand c'est prêt est forcément un atout de taille! Pour autant le résultat final est-il aussi bon que ce que réalisaient nos grands-mères dans leurs cocottes de fonte? La réponse du chef est sans appel: « Non! » La raison? Les 2 niveaux de températures disponibles: 90 °C et 120 °C. « La plus basse est trop élevée pour

un mijotage doux, l'autre est trop haute pour le mijotage mais pas assez pour saisir les aliments en début de cuisson. » En effet, il ne suffit pas de mettre tous les ingrédients dans la cocotte, fermer et appuyer sur le bouton pour obtenir un résultat satisfaisant. Avec une telle pratique, on obtient quelque chose qui s'apparente plus à du bouilli qu'à du mijoté. « Pour un résultat satisfaisant, il faut saisir les pièces de viande avant de les placer dans le mijoteur avec les autres ingrédients. Après quoi, c'est vrai, on ne s'en occupe plus: il n'y a pas de risque que ça brûle. Pendant la cuisson programmable de 2 à 20 heures, on peut vaquer à ses occupations sans avoir à surveiller, ce qui pour certains représente un réel avantage. Les autres atouts sont la polyvalence - on peut préparer des mets de l'entrée au dessert - et la facilité d'utilisation et d'entretien. »

Marmites autonomes dotées d'un système de chauffe, les mijoteurs ne jouent bien leur rôle que si les matériaux qui les constituent sont de bons conducteurs de chaleur et si le thermostat régulant la température est fiable. Habillés de revêtements modernes antiadhésifs, les récipients de ces mijoteurs permettent la réalisation de plats allégés, sans matière grasse rajoutée. Fini l'idée que plat mijoté égal plat riche. Enfin, certains produits du marché proposent le départ différé et la plupart sont équipés d'un programme automatique de maintien au chaud en fin de cuisson. Quand on rentre chez soi, ça sent bon dans toute la maison...



## 3 RECETTES AU MIJOTEUR

SIGNÉES EMMANUEL HÉBRARD



PRÉPARATION 15 min  
CUISSON 6 h  
REPOS aucun



PRÉPARATION 15 min  
CUISSON 20 h  
REPOS 24 h

### 1 Poulpe à la bourguignonne

DIFFICULTÉ **INGRÉDIENTS**  
POUR 6 PERS

- 2 poulpes de 1 kg
- 3 carottes
- 2 oignons
- 1 bouquet garni
- 4 gousses d'ail
- 1 l de vin rouge de Bourgogne
- 30 cl de fond de veau
- 20 cl de fumet de poisson
- 100 g de poitrine de porc fumée
- 2 clous de girofle
- 2 baies de genièvre
- 5 grains de poivre

Pour la liaison:  
30 g de beurre  
30 g de farine

Préparer le poulpe, ou mieux, demander à votre poissonnier de le préparer. Éplucher et tailler les oignons et les carottes en 4. Tailler la poitrine fumée en petits lardons. Placer tous les ingrédients dans le mijoteur et cuire pendant 6 heures à 90 °C. Dix minutes avant la fin de la cuisson, ajouter le mélange de beurre et de farine pour la liaison.

Bien remuer. Servir dans la cocotte avec en accompagnement du riz pilaf ou des tagliatelles fraîches.

#### ET POUR ACCOMPAGNER ?

Mas du Novi, IGP pays-d'oc Lou Blanc 2010, blanc 9,50 €. Lecture un peu moderne du chardonnay qui, dans cette région, est souvent plus généreuse. Pas de bois mais des notes d'agrumes, de menthol et quelques notes fermentaires. Simple et bien tendue, la bouche joue la carte de la fraîcheur.



DIFFICULTÉ **INGRÉDIENTS**  
POUR 6 PERS

- 3 pièces de jarret de porc frais
- 100 g de poitrine fumée
- 100 g de miel
- ½ l de vin rosé type rosé de Provence
- 2 l de fond de veau
- 2 étoiles de badiane
- 2 bâtons de cannelle
- 3 clous de girofle
- 3 baies de genièvre
- 1 feuille de laurier
- 1 piment oiseau

Dans une casserole, faire bouillir à feu vif le miel avec le fond de veau, la feuille de laurier et toutes les épices (badiane, cannelle, clous de girofle, baies de genièvre). Ajouter le vin rosé, donner encore un bouillon et laisser refroidir.

Tailler la poitrine fumée en tranches. Placer dans un récipient les jarrets de porc et les tranches de poitrine fumée. Verser dessus la marinade préparée précédemment. Laisser mariner 24 heures au frais.

Verser l'ensemble dans le mijoteur et laisser cuire 20 heures à 90 °C.

Vous pouvez servir ce plat avec un boulgour et une jardinière de légumes.

#### ET POUR ACCOMPAGNER ?

Les Vignerons de Saint-Pourçain, saint-pourçain rosé, Réserve Spéciale 2010 6 €. Vin léger et réjouissant, aux arômes de fruits blancs et rouges et aux notes de cerises à l'eau-de-vie et de fleurs. La bouche, guillerette, fraîche, est bien équilibrée avec du gras et une persistante et fruitée.





PRÉPARATION  
10 min

CUISSON  
3 h 10

REPOS  
aucun

## 3 Fenouil et ananas confit aux épices

DIFFICULTÉ   
**INGRÉDIENTS**  
POUR 6 PERS

**2 fenouils**  
**2 petits ananas**  
**10 g de graines d'anis vert**  
**1 gousse de vanille**  
**1 bâton de cannelle**  
**2 étoiles de badiane**  
**20 cl de jus d'orange**  
**100 g de sucre cassonade**

Éplucher les fenouils et les ananas et les détailler en 3 parts chacun de façon à obtenir 6 parts au total.

Dans une casserole, réaliser un caramel avec le sucre. Quand il a une jolie couleur blonde, l'allonger hors du feu avec le jus d'orange, puis ajouter toutes les épices et la gousse de vanille fendue en deux et grattée. Porter à ébullition. Placer les portions d'ananas et de fenouil dans le mijoteur, verser le sirop par dessus et laisser cuire 3 heures à 90 °C.

Placer ananas et fenouil sur chaque assiette, arroser de sauce caramélisée. À déguster tiède.

### ET POUR ACCOMPAGNER ?



Le Clos des Cazaux, vacqueyras blanc 2009  
8,60 €. Ses arômes de fruits blancs, de fenouil et de fleurs de pêcher, sa fraîcheur, son côté iodé, sa matière et son ampleur envelopperont ce plat d'une belle réjouissance.

## 3 mijoteurs pour avoir le choix

### SEB Mijot'Cook

Cuve céramique entourée d'air et fonction « boost » assurent une cuisson homogène. 2 niveaux de températures (90 et 120 °C) et maintien au chaud automatique. Temps de cuisson de 2 à 20 heures. Capacité 5,7 litres. Puissance 350 W. **150 €.**



### RIVIERA & BAR Mijoteuse QD 240A

Design tout en rondeur, faitout et couvercle en verre 100% transparent pour une visibilité intégrale. 3 modes de cuisson : douce, élevée et mixte. Garantie 2 ans. Capacité 5 litres. Puissance 240 W. **90 €.**



### SIMÉO DeliCook

8 fonctions préprogrammées, départ différé, touche « maintien au chaud ». Avec sa puissance, il mijote, cuit à la vapeur, grille, rissole. Cuisson homogène grâce à un système de chauffe exclusif. Capacité 4 litres. Puissance 980 W. **200 €**

