



## POIVRES

### Utilisation

Le poivre doit être choisi en grains à moulin au dernier moment, plus ou moins fin selon son usage car il perd son parfum s'il est moulu en avance .

### **COMME JE VOUS LE RECOMMANDE TOUJOURS N ASSAISONNEZ QUE LE PLUS TARD POSSIBLE**

pour ne pas modifier le parfum de l'épice dans votre plat . Saler trop tôt durcit la viande et les épices perdent toute leur force s'ils mijotent trop longtemps

### Choix : "les "poivres

En fait, les différentes variétés de poivre proviennent de la même plante , récoltées à des stades de maturation et de coloration différents.

En mûrissant, le poivre passe successivement du vert, au rouge puis au brun. Il ne devient véritablement noir que récolté, traité et séché.

- *Poivre noir* : baie entière, récoltée rouge, et qui une fois séchée, devient noire. C'est le plus piquant de tous les poivres.

- *Poivre vert* : cueilli bien avant maturité, il peut être vendu séché, conservé dans du vinaigre ou dans de la saumure On en trouve aussi du lyophilisé et même du congelé ! Moins piquant que le poivre noir, il est plus fruité et plus fin.

- *Poivre blanc* : quand il est très mûr, le poivre est bien rouge. On le triture après préparation pour lui enlever la chair de la baie dans de la saumure avant de le sécher, d'où sa couleur . Ce poivre est le moins puissant des trois, mais non la moins parfumé ! Son summum est le poivre "extra blanc" : il est sélectionné à la main grain par grain... et donc très cher . Réservé aux "grands chefs " ... ou aux cas exceptionnels !



## **STEAK AU POIVRE**

Préparation : 1 mn \*\*Cuisson : 4 mn \*\*Repos : 0 mn \*\*Temps total : 5 mn

### **Ingrédients** Par personne :

1 steak	crème fraîche liquide
1 petite c a c "mignonette"	sel ???

### **Méthode :**

Cuire le steak dans très peu de matière grasse selon votre habitude.

Le retirer de la poêle et le poser sur une assiette (chaude de préférence).

Ajouter le poivre concassé et le chauffer à feu vif une dizaine de secondes.

Verser la crème fraîche et remuer. . Dès le premier bouillon, arrêter le feu.

Arroser le steak avec la sauce. C'est tout !

NB ça marche aussi avec les côtes de porc.

**Tournez S.V.P**

Si vous avez le moindre souci appelez “la vieille chouette” au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou [la.vieille.chouette@wanadoo.fr](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.fr)

### **NOTES TECHNIQUES :**

(note 1) migonette = du poivre concassé assez grossièrement Utilisez les trois poivres c’est encore meilleur

Dès le premier bouillon, arrêter le feu car sinon le crème tournerait !

### **NOTES DIETETIQUES**

Pour les “sans sel”, “sans gluten” et “sans sucre” pas de problème

Pour les “sans gras”, “déglacez” avec 2 cuillères de pulpe de pomme dans une poêle vidée de son gras . Ajoutez un demi yaourt 0% LVC Servez brûlant !

..; et puis vus savez bien

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**