



SOMMAIRE

- Dans ce coffret p 3
- Fumage à chaud vs fumage à froid ? p 4
- Avec quoi fumer ? p 5
- Le salage ! p 6 et 7
- Comment réaliser son fumage maison ? p 7 à 9
- Quels aliments peut-on fumer ? p 10
- Cuire au foin p 11 et 12
- Quelques précautions à prendre ! p 13 et 14
- F.A.Q..... p 14 et 15

FUMAGE À CHAUD CUISSON AU FOIN

Dans le coffret :

- 1 grille pour poser votre produit à fumer.
- 200gr de sciure de bois de hêtre BIO
- 200gr de foin de grau AOC/AOP Provence BIO
- 1 sachet de baie de genévrier
- 1 sachet de fenouil
- 1 sachet de coriandre

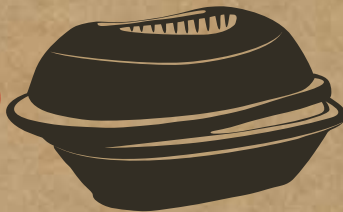
Dans votre cuisine :

Une source de cuisson adaptée
à votre cocotte



Une cocotte en
fonte ou en inox
avec couvercle

Pour la cuisson au foin,
on peut aussi utiliser
un plat fermé en terre
poreuse, de type Römer-
topf ® ou brique à poulet



FUMAGE À CHAUD VS FUMAGE À FROID?

Le fumage est un procédé de conservation et/ou cuisson des aliments qui met en contact un aliment avec la fumée aromatique issue de la combustion de sciure ou copeaux de bois, foin, ou autres herbes et plantes sèches. Pour obtenir de meilleurs résultats, il est souvent précédé d'une étape de salage ayant pour but de réduire la teneur en eau des aliments et améliorer leur conservation.

On distingue deux sortes de techniques de fumage, bien différentes l'une de l'autre : le fumage à chaud et à froid.

Le fumage à chaud

Le fumage à chaud consiste à cuire un aliment tout en lui apportant un goût fumé. La température de fumage est plutôt élevée, entre 55 et 100°C. Le procédé dure ainsi beaucoup moins longtemps que le fumage à froid – en général entre 20 minutes et 1 heure. C'est ce type de fumage qui vous est proposé dans ce coffret, car il nécessite un matériel plus simple et peut s'effectuer dans sa cuisine. Il permet ainsi d'obtenir rapidement un résultat très goûteux et un fumage réussi.

Le fumage à froid

Avec le fumage à froid, la température ne doit pas dépasser 25 à 30° C et plusieurs heures voire plusieurs jours sont nécessaires. L'aliment n'est pas cuit, mais après séchage, la fumée rendra l'aliment peu sensible aux bactéries et moisissures. C'est ce type de fumage qui est le plus traditionnellement utilisé pour conserver le lard, le jambon, le speck (italien), mais aussi les poissons tels le saumon, truite et autre anguille. Le fumage à froid nécessite un matériel spécifique, assez encombrant, souvent coûteux et difficilement utilisable en intérieur.

AVEC QUOI FUMER ?

De manière générale, on peut fumer ses aliments avec toutes sortes d'essence de bois, sous forme de sciure plus ou moins fine, voire de copeaux grossiers.

Pour un fumage à chaud, à la maison, nous vous conseillons de choisir une sciure fine qui produit une fumée beaucoup plus rapidement. Nous conseillons également de ne pas choisir d'essences de bois résineux tels le sapin ou l'épicéa qui risquent de donner un goût trop prononcé à l'aliment et dégagent souvent une odeur âcre et désagréable. On privilégiera ainsi les bois plus doux, tels le hêtre, le chêne ou le bouleau.

La sciure doit être bien sèche, et ne pas provenir de bois fraîchement coupé, ni de bois pourris, moisis, peints ou vernis qui peuvent contenir des composés toxiques.

Dans ce coffret, nous vous proposons une sciure fine de hêtre qui donne un résultat très intéressant tant en terme gustatif qu'en terme d'efficacité de combustion.

Pour apporter encore plus de parfum pendant le fumage, on peut aussi ajouter dans la sciure des épices de type coriandre, baies de genièvre, curry, poivre, herbes de Provence.

On peut enfin également fumer avec du foin, du thé, voire des branches d'herbes aromatiques bien sèches (des branches de thym ou romarin par exemple).

Ce coffret vous permet également de découvrir la cuisson au foin, de plus en plus répandue et appréciée par les professionnels et amateurs de la gastronomie.

Le foin a même acquis ses lettres de noblesse avec la première certification AOC et AOP de France du foin de Crau.



On peut ainsi cuire volailles, rôtis et poissons avec une saveur et une odeur originale...

Vous trouverez pages 11 et 12 une recette pour cuire son poulet au foin.

LE SALAGE

Le salage est la première étape du fumage d'une pièce de viande ou de poisson en vue de sa conservation. Lorsque un aliment est ainsi « mis au sel », la teneur en eau des cellules le composant diminue, ainsi que celle des cellules des micro-organismes qui y sont présents. Cela limite voire annihile l'activité de ces micro-organismes et permet ainsi une meilleure conservation de l'aliment.

Tout d'abord, il est important de bien préparer l'aliment avant de le saler. Un magret de canard par exemple sera "paré", on enlèvera l'excédent de gras sur les côtés ainsi que les veines et autres tendons



Le salage s'effectue ensuite en recouvrant le morceau de viande ou de poisson avec du gros sel, bien sec. La durée de salage dépend de la taille du morceau mais pour un fumage à chaud, la durée de salage est en moyenne de 1 à 2 heures. (Voir la table des durées de salage et fumage page 10)



Il est également important de bien dessaler les aliments avant de procéder au fumage.

Il convient de rincer abondamment chaque morceau à l'eau claire, puis bien l'égoutter, et le tamponner avec du papier absorbant ou un linge propre.



On peut fumer un aliment (viande, poisson ou végétaux) sans que celui-ci ait été préalablement salé, mais il devra être consommé rapidement, comme une cuisson classique. Il n'est bien sûr pas nécessaire de passer par l'étape de salage pour les épices, et autres aliments secs.

COMMENT RÉALISER SON FUMAGE MAISON?

Pour un fumage à chaud, vous n'avez pas besoin de matériel spécifique, coûteux et encombrant.

Il vous suffira en effet d'une cocotte en fonte (émaillée ou non) ou en inox pourvu qu'elle soit munie d'un couvercle. Vous pouvez également utiliser votre cocotte minute...

Évitez seulement les ustensiles en acier galvanisé, zingué ou chromé qui peuvent dégager des métaux lourds lors de la combustion de la sciure.

Évitez également les ustensiles dont l'intérieur est recouvert de revêtement anti-adhérent - comme le téflon - qui peut dégager des fumées nocives au contact d'une flamme ou de cendre chaude.

1 Déposer tout d'abord dans le fond de la cocotte une à deux cuillères à soupe de la sciure fournie dans le coffret et bien l'étaler pour qu'elle forme une couche fine de quelques millimètres.





Pour aromatiser son fumage, on peut ajouter quelques baies de genièvre, une cuillère à café de coriandre, d'herbes de Provence, de thé...

2 Poser ensuite la grille de fumage fournie dans le coffret directement dans le fond de la cocotte.



3 Coucher ensuite sur cette grille l'aliment à fumer, un magret de canard par exemple (préparé comme expliqué dans le chapitre « Le salage »).



4 Poser sur la plaque de cuisson et faire chauffer à feu vif pendant quelques minutes, jusqu'à ce que la sciure commence à fumer (si la sciure prend feu, fermer immédiatement avec le couvercle pour étouffer les flammes mais ne surtout pas souffler sur les flammes ni verser d'eau dessus).



5 Couvrir alors la cocotte avec son couvercle, et continuer de cuire à feu moyen pendant le temps indiqué dans la table de durées de salage et fumage. On peut éventuellement retourner la pièce de viande ou de poisson à mi-cuisson.



6 A la fin de la cuisson, éteindre sous la cocotte et soulever délicatement le couvercle pour que la fumée s'échappe par petites volutes.



7 Vous pouvez alors déguster votre magret, chaud, accompagné de la garniture de votre choix. Vous pouvez également le laisser refroidir et le conserver au réfrigérateur dans une boîte hermétique au maximum une dizaine de jours.



Fumage au foin

On peut également à l'étape 1) remplacer la sciure par une petite poignée de foin de Crau, fournie dans le coffret. Il faut faire d'autant plus attention à l'apparition de flammes car le foin bien sec s'enflamme facilement sous la chaleur de la plaque de cuisson.

QUELS ALIMENTS PEUT-ON FUMER?

On peut apporter le goût de fumé de manière directe, en fumant les viandes et les poissons bien sûr, mais également le fromage (chèvre, camembert...), les fruits de mer tels que les St Jacques et autres crustacés, et aussi les légumes et les fruits.

On peut également apporter un goût de fumé de manière indirecte en fumant des condiments qui assaisonneront ces aliments. On peut ainsi fumer du sel, du poivre, des épices ou de l'huile.

La table suivante donne quelques exemples d'aliments et condiments qui peuvent être fumés, la durée de salage (si nécessaire) ainsi que de fumage moyen.

Aliment	Préparation	Salage	Dessalage	Fumage
Saumon ou truite saumonée en filet (200 à 500g)	Désarêté, avec ou sans peau. Découpé en portions individuelles. Lavé, rincé et épongé au papier absorbant.	1 à 2 heures	Rincer à l'eau claire, éponger au papier absorbant.	15 à 30 minutes
Truite portion entière (200 à 300g)	Vidée, lavée, rincée et éponagée au papier absorbant.	1 heure	Rincer à l'eau claire, éponger au papier absorbant.	20 minutes
Anguille (200 à 500g)	Entière si pas trop grosse ou en tronçons de 15 à 20 cms. Peau enlevée.	2 heures	Rincer à l'eau claire, éponger au papier absorbant.	30 à 40 minutes
Magret de canard (350 à 500g)	Paré, entier	2 heures	Rincer à l'eau claire, éponger au papier absorbant.	20 à 30 minutes
Magret d'oie (500 à 800g)	Paré, entier	4 heures	Rincer à l'eau claire, éponger au papier absorbant.	30 à 45 minutes
Sel, épices, huile	Dans un récipient	/	/	1 heure ou plus

LA CUISSON AU FOIN

Recette du poulet cuit au foin de Crau :

Choisir un poulet fermier, vidé, et farcir l'intérieur d'une petite poignée de foin. Badigeonner la peau d'un peu d'huile d'olive, saler, poivrer.

Dans le fond de votre cocotte, déposer une poignée de foin de Crau, bien tasser, puis déposer des pommes de terre avec leur peau. Coucher ensuite le poulet.



Recouvrir le poulet d'un peu de foin, napper le tout d'une à deux cuillères à soupe d'huile d'olive et refermer le couvercle de votre cocotte. Enfourner 1h30 à 2h (selon le poids du poulet) dans un four préchauffé à 180°C, puis laisser reposer.



Au moment de déguster, enlever le foin de la cocotte et bien brosser les brins qui peuvent rester collés au poulet et aux pommes de terre.



QUELQUES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Les risques liés à la fumée

Le fumage est une technique de cuisson utilisant la fumée qui est produite par une combustion.

Il y a donc toujours des risques d'inflammation, et donc d'incendie ou de brûlure. Pensez donc à vous munir d'une serviette humide pour vous protéger en cas de flammes importantes et pour étouffer ces flammes dès leur apparition.

De plus, le fumage peut dégager des odeurs assez fortes qui peuvent imprégner durablement votre intérieur.

A la fin de la cuisson, n'hésitez pas à ouvrir votre cocotte en extérieur, sur votre balcon, terrasse ou jardin, au sinon, pensez à bien aérer la pièce accueillant le fumage.

Les risques chimiques

Comme mentionné dans le chapitre « Avec quoi fumer ? », il y a des risques d'intoxications aux métaux lourds ou aux dérivés de carbone en cas d'utilisation de sciures de bois fraîchement coupés, ni de bois pourris, moisiss, peints ou vernis qui peuvent contenir des composés toxiques.

De même, les fumées générées lors du fumage peuvent – tout comme le barbecue – être nocives à l'excès. Il est donc conseillé de ne pas en abuser.

Les risques bactériologiques/ les parasites

Même si le fumage à chaud est une cuisson, la viande et encore plus le poisson sont des aliments très fragiles qui peuvent s'altérer rapidement à cause de la prolifération de bactéries et micro-organismes pathogènes et donc devenir dangereux à la consommation. La prolifération peut être due à un non respect de la chaîne du froid ou des conditions d'hygiène avant et après achat, mais elle a encore plus de chance de se développer ou de s'accélérer après achat. Il est donc très important de bien respecter les règles d'usage lors des différentes étapes de transport, stockage, décongélation, salage, séchage, fumage, conditionnement.

Les poissons et certaines viandes peuvent également parfois être infestés de parasites. En fonction de l'intensité et de la durée de fumage, la cuisson sera parfois rosée pour les viandes ou nacrée pour les poissons, ce qui ne suffit pas pour éliminer certains de ces parasites comme l'anisakis qui peut contaminer les poissons de mer. Une congélation de plusieurs heures avant cuisson réduira ainsi considérablement les risques d'infestation du consommateur. Une décongélation lente, entre 0 et 4°C sera conseillée avant de procéder au fumage.

//////////////////// **F.A.Q** ////////////////////

