

Le chef Sébastien adore cuisiner le porc et la volaille



Chef cuisinier depuis un peu plus de 10 ans, Sébastien Fafard est de retour au Restaurant Le Lupin, rue Saint-Georges à Trois-Rivières, un établissement de fine cuisine où il avait eu le plaisir d'oeuvrer il y a quelques années. «J'ai eu également la chance de travailler avec le chef Bernard Gill, à l'Auberge Godefroy de Bécancour. Il m'a appris beaucoup et c'est lui qui m'a transmis cette passion pour la fine cuisine», a confié le jeune chef, originaire de Saint-Etienne-des-Grès.

Avec les années, le chef Fafard dira qu'il aime bien cuisiner de bons plats, pas trop compliqués cependant, de façon à plaire au plus grand nombre de convives. «Par exemple, j'aime bien travailler le porc du Québec parce que c'est une viande qui est maigre et qui ne possède pas un goût très prononcé. Si tu reçois un groupe et que tu as sur le menu du requin, du sanglier, du porc ou de la volaille, il est probable que les gens opteront surtout pour les deux derniers choix. Souvent ils n'oseront pas essayer les deux premiers, de peur de ne pas aimer», explique le chef du Lupin.

Pour ces deux viandes du Québec, le chef Fafard mentionnera que l'erreur de bien des gens sera de trop cuire ou surcuire ces viandes. «Pour le porc, l'idéal c'est de le servir rosé parce qu'il va avoir un goût meilleur et une texture en bouche très agréable. Donc, pour le porc ou le poulet, je conseille aux personnes de travailler au thermomètre.



IMAGE-MÉDIA MAURICIE: PATRICK BEAUCHAMP

Le chef cuisinier Sébastien Fafard

Pour un filet de porc entier, tu fais cuire pendant 10 à 12 minutes avant d'aller piquer au milieu de la pièce. Pour une poitrine de poulet, tu attends 15-20 minutes ou 25-30 minutes pour la cuisse, avant d'aller piquer. Quand le thermomètre indique 120 ou 130 degrés°F. le porc va être cuit comme il faut. Pour le poulet, c'est entre 140 et 150 degrés°F. De cette façon, le poulet va être tendre et juteux. Le porc va être rosé et bien tendre, comme un bon steak», a conseillé le chef cuisinier.

M. Fafard apporte par ailleurs un petit truc culinaire qu'il qualifie de «truc de paresseux». Ainsi, au lieu d'arroser plusieurs fois le poulet ou le porc avec son jus, le chef mentionne qu'après avoir saisi la pièce de viande, on recouvre le contenant d'un papier

l'aluminium. «Ainsi, les vapeurs de suc, d'épices, de fines herbes vont coller au papier pour retomber sur la pièce de viande. 10 minutes avant la fin de la cuisson, tu enlèves le papier. Cela fait une belle croûte succulente», explique-t-il.

A la Foire agroalimentaire de Grand-Saint-Esprit, le 22 septembre dernier, le chef Fafard a fait la démonstration d'une recette de poulet cuit dans l'eau et enveloppé dans du papier Saran Wrap. Il dit pratiquer souvent ce nouveau genre de cuisson, que ce soit pour du filet de porc, des poitrines ou cuisses de poulet. «On enveloppe la viande dans le Saran Wrap, comme une papillote, en roulant et en attachant les deux extrémités avec un noeud. Placé dans l'eau, le Saran Wrap peut aller jusqu'à une température de 1000 degrés. Pour la préparation, c'est simple, il s'agit de couper le filet ou la poitrine et d'y placer la farce de son choix. On roule le tout très serré, dans le Saran Wrap. Le tout donne au poulet une texture et un goût qui fondent en bouche», assure M. Fafard. Il ajoute que ce qui va enfin faire la différence c'est la sauce d'accompagnement et la présentation. «Avec le poulet, une sauce aux canneberges est parfaite ou encore une sauce aux herbes qui va aller chercher les herbes mis à l'intérieur. La sauce, c'est vraiment la création du cuisinier. La manière de présenter compte également. On appelle ça le tape-à-l'oeil. Le poulet peut ainsi être présenté en rondelles ou encore en biseau, soit une tranche couchée et une tranche en hauteur. Sur le menu d'un restaurant, vous verrez qu'on nommera cela une rouelle de volaille ou encore une ballottine de volaille aux légumes du jardin», a précisé le chef. Le chef cuisinier du Lupin nous offre d'ailleurs sa recette.

Rouelle de volaille à la betterave, sauce au fromage bleu

Ingrédients (4 personnes)

6 poitrines de poulet

1 betterave semi-cuite

4 c à table de chapelure

1 oeuf

1 c à table de crème 35% ou 15% à cuisson

1 pincée d'estragon, sel, poivre

Sauce

Vin blanc au goût

2 c. à thé de ciboulettes hachées

1 once de fromage bleu

1 tasse de crème 35%

1/4 de c à thé de base de poulet

sel, poivre

Méthode

Ouvrir 4 poitrines de poulet en deux et réserver. Placer les 2 autres au robot culinaire et déchiqueter pendant 30 secondes. Ajouter l'oeuf, la crème, la chapelure et les assaisonnements et mélanger 30 autres secondes. Déposer dans un bol. Incorporer la betterave coupée en petits dés, avec une spatule. Farcir les poulets et les rouler dans le Saran Wrap. Bien attacher et faire pocher dans un chaudron 20 minutes avec immersion complète.

Pour la sauce, mettre le vin blanc et la ciboulette, Ajouter la crème et le fromage bleu. Laisser réduire et assaisonner.