

# Raphael's Healthy Kitchen

## SALAISONS & CUISINE FROIDE

Recette Traditionnelle — Viande Séchée de Bœuf (Base 1 kg)

### 1. INGRÉDIENTS & MATÉRIEL (HACCP)

Ingrédients	Quantités & Unités	Matériel & Normes Sanitaires
Bœuf (Fausse tranche)	1 kg	Balance de précision pour la pesée initiale.
Sel de salaison	20 g	Cul de poule parfaitement propre et désinfecté.
Épices de salaison St-Bernard	2 g	Mélange traditionnel d'herbes et d'épices de montagne.
Bouquet St-Bernard (Herbes séchées)	2 cc	Ficelle de cuisine et aiguille à brider la viande.

### 2. PROCESSUS DE FABRICATION ÉTAPE PAR ÉTAPE

- L'assaisonnement** : Dans un cul de poule, mélangez soigneusement le sel de salaison avec les épices et le bouquet d'herbes séchées St-Bernard.
- Le salage** : Frottez énergiquement la pièce de bœuf (fausse tranche) sur toutes ses faces avec ce mélange pour faire pénétrer les saveurs.
- Le repos** : À l'aide de l'aiguille de cuisine, passez la ficelle pour créer l'attache de suspension. Laissez reposer la viande pendant **une semaine** au frais, en prenant soin de tourner les morceaux chaque jour.
- Le moulage** : Glissez fermement la viande dans des chaussettes de salaison afin de lui conserver une jolie forme régulière tout au long du processus.
- Le séchage** : Suspendez la pièce dans une cave bien froide et ventilée, idéalement maintenue à une température constante de **2 à 3°C**. Laissez sécher pendant **3 à 4 mois** selon l'épaisseur de votre morceau.

Raphaël Stadtmüller

Chef cuisinier avec Brevet Fédéral