

TECHNIQUE (S) DE BASE	VALORISER UNE SELLE, UN RÂBLE	Page : 66/67 <b>ECOLASSE</b>
<b>DEFINITION</b>	Ces deux morceaux issus de deux animaux différents ont une conformation musculaire pratiquement identique. Il est intéressant de les étudier en parallèle.	
<u>Désosser un rable de lapereau</u>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Dégraisser le rable. Poser le dos du rable contre la planche. Supprimer les 2 côtes qui subsistent en bas du rable.</li> <li>2) Inciser le long de la colonne vertébrale (au niveau du ventre) de manière à dégager les 2 filets mignons et faire apparaître les petits os des côtes. Décoller ces os en une seule fois sur la longueur.</li> <li>3) Puis gratter le long de la colonne vertébrale pour atteindre la deuxième rangée d'os. Décoller les chairs délicatement. Procéder de la même façon pour l'autre côté.</li> <li>4) L'épine dorsale n'est que très légèrement retenue aux chairs. L'arracher lentement sans abîmer la fine peau du dos. <i>L'os du rable forme une petite croix (vue de face)</i></li> <li>5) Inciser le nerf sciatique plusieurs fois sur la longueur.</li> </ol>		
<u>Désosser une selle</u>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Parer la selle : la dégraisser et supprimer les rognons. Supprimer le parchemin.</li> <li>2) Déposer le dos de la selle contre la planche. Sur la partie ventrale, inciser la selle au milieu, sur la longueur, de manière à décoller les deux filets mignons (de l'intérieur vers l'extérieur sans les enlever) et faire apparaître les os de la colonne. Dégager les os plats des vertèbres sur toute la longueur. Les décoller en passant le couteau par dessous. <i>L'os de la selle vue de face forme un T à l'envers.</i></li> <li>3) Finir de dégager la colonne en longeant l'épine dorsale et en prenant soin de ne pas percer la peau du dos. Procéder de la même manière de l'autre côté.</li> <li>4) Quand l'ensemble a été dégagé au maximum, prendre la colonne dans une main et l'arracher délicatement en s'aidant d'un couteau désosseur. Inciser le nerf sciatique plusieurs fois.</li> <li>5)</li> </ol>		
Commentaires	Le rable comme la selle peuvent être roulés (farcis ou non) mais également partagés en deux pour donner deux filets.	

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
<b>PARER</b>	Rognons et foie	Les supprimer mais les réserver.
	Côtes	Parfois, les côtes de la cage thoracique subsistent : les supprimer rend plus facile le désossage.
<b>DÉOSSER</b>	Ventre	Décoller tous les os en une fois. Ne pas perdre de temps à les mettre à blanc.
	Anatomie	L'os forme une croix en X pour le rable et T pour la selle, il faut repérer chaque étape sur l'os en X et T.
	Dos	Attention à ne pas percer la fine peau du dos.
<b>FINITION</b>	Inciser le nerf dorsal	Pour éviter que le rable ne se rétracte à la cuisson.

#### COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT

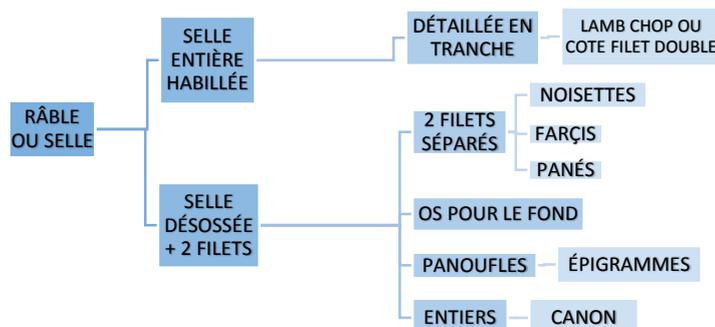
##### Rendement :

Rable de lapereau : 70%. Un rable brut pèse 0.350 kg et 0.240 kg une fois désossé (net).

Selle d'agneau : 30 à 35%. Une selle pèse entre 1.6 et 2 kg. Un filet pèse entre 0.200 et 0.300 kg net

Selle de chevreuil : 4 kg – 1,3 kg d'os et de parures – 2,7 k net

##### La selle et le rable : Façonnages :



#### CONNAISSANCES LIEES/ OBSERVATIONS

Source : Cuisine expliquée – Editions BPI – Gilles Charles

Cuissons de TT 201 à TT 232 / Jus de viande TT 306