

# Suprême de pintade basse température au poivre Sichuan et sel fumé, fondue de poireaux

Voici un recette toute simple, rapide et savoureuse à réaliser à partir de poireaux et de blancs de pintade que vous pourrez préparer basse température ou cuisson traditionnelle. Ce Suprême de pintade basse température au poivre Sichuan a été réalisée à partir d'une recette de l'atelier de cuisine « Cuisine Attitude » de Cyril Lignac que j'affectionne particulièrement. Je me suis permise de la modifier légèrement en y apportant la petite touche de poivre Sichuan.

Bien que vous trouverez dans la recette deux modes de cuisson différents pour la volaille, je vous conseille vivement de cuire les blancs de pintade basse température car leur texture sera vraiment très tendre. Vous n'aurez pas besoin de matériel très sophistiqué pour ce nouveau mode de cuisson mis à part un thermomètre.



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.



Suprêmes de pintade, fondue de poireaux

**Difficulté: facile**

**Ingrédients ( pour 4 personnes ) :**

- 4 blancs de pintade. Vous pouvez commander les blancs à votre volailler ou acheter deux pintades que vous découperez vous-même. La carcasse et les ailes peuvent alors servir pour préparer un fond. Je publierais dans les prochaines semaines un article spécifique aux fonds et aux jus.
- 250 ml de fond de volaille

- une cuillerée à café de fond de veau en poudre ( type knorr ou maggie)
- 4 poireaux
- beurre
- sel fumé (que vous pouvez commander à l'adresse suivante: [www.lepicieriedebruno.com](http://www.lepicieriedebruno.com) )
- poivre de Sichuan ( 10 baies) ( à commander à la même adresse!)

### Matériel:

- film étirable



- Pour la cuisson basse température sans machine ( au four ou à la casserole): des sacs zippés à savoir des sachets de conservation d'aliments que l'on peut fermer hermétiquement ( attention à acheter ceux qui se joignent en appuyant avec les doigts sur les deux côtés du sac et pas ceux que l'on zippe avec une sorte de petite fermeture éclair: ces derniers ne sont pas étanches). Voici une photo qui vous permettra de faire la différence entre les deux types de sachet: le sachet bleu a une sorte de petite fermeture éclair: c'est le sachet à ne pas utiliser! Le jaune se ferme par une simple pression sur les deux rainures: c'est le bon sachet!



- un thermomètre de cuisson pour la cuisson basse température à la casserole



thermomètre  
sonde-de-  
cuisson

## Préparation:

- Laver et détaillez les poireaux en rondelles d'environ 1 cm.



Détaillez les poireaux

- Faire fondre une belle noix de beurre dans une sauteuse.



Faire fondre des noix de beurre

- Cuire les poireaux à **feu doux** : ils ne doivent pas colorer. Mélanger régulièrement. En fin de cuisson les poireaux doivent être fondants. Rectifiez l'assaisonnement avec sel et poivre classique.



Ajoutez les  
poireaux

- Pendant la cuisson à feu doux des poireaux, découpez les pintades et prélevez les blancs.



Découpez la pintade



Levez les filets  
de pintade

- Tirez une petite longueur de film étirable ( environ 20 cm) et déposez un blanc sur **l'extrémité** du film étirable. Salez avec le sel fumé.



Posez le filet  
sur l'extrémité  
du film étirable

- Puis vous allez roulez le filet dans le film étirable de manière à former un petit boudin bien serré. Regardez la vidéo suivante pour bien voir le geste:

- Faire de même pour chaque blanc de pintade.



## Cuisson:

1/ Méthode traditionnelle: faire chauffer une casserole contenant de l'eau. A ébullition plongez-y les boudins: **coupez le feu**, couvrez et laissez cuire 25 mn.



2/ Méthode basse température: il faut maintenant mettre ces boudins dans un sachet zippé contenant le moins d'air possible. Pour cela deux méthodes:



1. Soit vous avez une machine à mettre sous vide : suivez alors le mode d'emploi de votre appareil.
2. Soit vous ne possédez pas ce type d'appareil et vous allez alors utiliser la méthode suivante en plaçant d'abord vos boudins dans un sac zippé puis faire le maximum de vide ( voir la vidéo ci dessous):

**Pour la cuisson basse température 2 méthodes possibles:**

1. Vous avez la chance de posséder un thermoplongeur: immergez alors votre sachet dans le bain marie équipé du thermoplongeur et cuire 1h 30 à 68°.
2. Si vous n'avez pas de matériel spécialisé, une solution simple s'offre à vous: plongez votre sachet contenant les boudins de poulets dans un grand plat ou casserole rempli d'eau tiède ( à environ 68°). Posez sur le sachet un poids pour éviter qu'il remonte à la surface ( petite assiette contenant des billes de céramique par exemple): il faut que le sachet soit complètement immergé. Puis placez le plat au four ou la casserole sur le feu selon le mode de cuisson choisi. Attention à la température: pour la cuisson en casserole vérifiez avec un thermomètre que la température ne dépasse pas 70° ou si vous utilisez plutôt le four, thermostat entre entre 65° et 70°. Temps de cuisson: **1 h 30**.



- La cuisson terminée, ôtez les boudins de l'eau et enlevez le film étirable.



Sortir les  
boudins et  
retirez le film

## Sauce:

- Dans un casserole versez 250 ml de fond de volaille et ajoutez la cuillère de fond de veau en poudre ainsi que les grains de poivre Sichuan. Faire réduire le mélange jusqu'à ce qu'il soit sirupeux. Filtrez la réduction pour ôter les grains de poivre Sichuan.
- Versez cette réduction dans une poêle avec une belle noix de beurre .Faire revenir à **feux doux** les boudins de

blancs de pintade dedans.



Faire revenir  
les boudins dans  
le fond de  
poulet

## Dressage:

Le dressage est tout simple:

- Découpez les boudins en tranches de 2 cm d'épaisseur.
- Sur votre assiette déposez en long une belle cuillerée de poireaux puis les tranches de volaille.
- Terminez avec une cuillerée de réduction.

Film du dressage:



Suprêmes de pintade, fondue

# Ma confiture inattendue

Comme beaucoup d'entre nous j'ai de mauvais souvenirs de cantine en ce qui concerne la betterave. Cependant bien cuisinée c'est une racine qui peut se travailler de bien des manières et qui réserve de très bonne surprises.

Je me suis donc demandé pourquoi ne pas la cuisiner sucrée. C'est comme cela que cette confiture insolite a vu le jour. Et je dois dire que j'ai eu le privilège de la faire goûter à Christophe Michalak qui a trouvé le mélange étonnamment savoureux et très bien équilibré! Donc n'hésitez plus et essayez la!

Petit jeu amusant: faites la goûter à vos amis sans leur dévoiler les éléments de cette confiture. Demandez leur de retrouver les ingrédients qui la compose: vous serez très étonnés des réponses qui vous seront données...

## Ingrédients:

- 400 g de betteraves cuites
- 100 g de framboises
- 6 grosses fraises
- un jus d'orange et le zeste de cette même orange (attention: ils ne figurent pas sur la photo des ingrédients... petit oubli!)
- une gousse de vanille
- Sucre gélifiant : vous devez peser tous les éléments ci dessus; le poids de sucre sera égal à la moitié de ces éléments. Exemple: pour un kilo de fruits il faut 500 gr de sucre.

- Pectine: un sachet à doser en fonction du poids des fruits ( voir les recommandations sur votre paquet: en général un sachet pour 1 kg de fruits).

### Préparation:

- Commencez par fendre la gousse de vanille en deux et grattez les grains avec un petit couteau. Réservez à la fois les grains et la gousse.



- Lavez et équeutez les fraises. Réservez.



- Zestez l'orange. Vous devez la zester avant de la couper en deux pour en extraire le jus: si vous faites l'inverse vous aurez du mal à la zester.
- Coupez l'orange en deux et pressez la pour en extraire le jus.
- Coupez les betteraves en petits morceaux. Attention les betteraves contiennent un colorant puissant : donc un tablier et des gants sont recommandés!

- Dans une casserole versez les betteraves, les framboises, les fraises, le sucre et la pectine.
- Rajoutez le zeste de l'orange.
- Puis les grains et la gousse de vanille.
- Et enfin le jus d'orange.
- Cuire à feu moyen 30 mn. Puis en fin de cuisson, portez à ébullition 2 à 3 minutes. Je préfère les confitures sans morceaux donc je mixe cette préparation après cuisson et je la filtre pour ôter les petits grains des fraises.
- Versez dans les bocaux de conserves que vous aurez ébouillantés auparavant et réservez. Votre confiture est prête.

### **Petits plus et conseils pour la réussite de vos confitures:**

#### 1 /La pectine

La pectine...c'est une substance soluble et gélatineuse plus ou moins abondante dans les pépins, la peau et la chair de la plupart des fruits. Chauffée avec du sucre elle se gélifie d'autant mieux que l'acidité du fruit est importante.

Les fruits riches en pectine sont souvent très acides. Ils donnent donc une confiture qui prend facilement et ne nécessite pas d'additif.

En revanche si on utilise des fruits peu acides, il devient nécessaire de compenser en rajoutant soit du jus de citron, de la pectine, du sucre gélifiant ou encore des fruits riches en pectine ( préférez alors les pommes et les coings qui n'ont pas un goût particulièrement prononcé et ne dénatureront pas la saveur que vous désiriez au départ).

Voici une petite liste sur la teneur en pectine des fruits qui

pourra vous aider si vous désirez faire vos confitures et vos propres innovations de mélange de fruit:

Fruits à faible teneur en pectine:

ananas, sureau, brugnon, cerise, châtaigne, figue, fraise, fruit de la passion, kiwi, mangue, melon, pêche, poire, potiron, rhubarbe et tomate.

Fruits à teneur moyenne en pectine:

abricot, framboise, mandarine, mûre, myrtille, nêfle, raisin, reine-claude, framboise.

Fruits à teneur élevée en pectine:

airelle, cassis, citron, citron vert, coing, groseille, groseille à maquereau, orange, pamplemousse, pomme, prune.

N'oubliez pas que les fruits encore verts sont plus acides et donc plus riches en pectine que ceux ayant atteint leur complète maturité ou qui sont très murs.

## 2/ Le sucre

Pour une longue conservation on doit ajouter 375 gr de sucre pour environ 500 gr de fruit. Comme mes confitures sont consommées très rapidement je préfère mettre moins de sucre ( 400 gr à 500 gr pour 1 kilo), c'est tout aussi bon et bien moins calorique.

Si vous désirez utiliser des fruits surgelés utilisez systématiquement du sucre gélifié et de la pectine: en effet les fruits perdent de leur pectine lors de la congélation.

N'oubliez pas de bien ébouillanter vos bocaux avant utilisation: arrosez les abondamment d'eau bouillante et laissez égoutter sur un torchon propre avant de les remplir.

---

# Rillettes aux deux saumons

Idéales pour l'apéritif, ces rillettes de saumon peuvent être servies en entrées avec une jolie salade et quelques tranches de pain grillés. Elles sont également une excellente garniture pour un sandwich.

Elles sont très faciles à préparer et vous pouvez les cuisiner la veille de leur dégustation.

Et si vous aimez le saumon:

- Blanquette de saumon aux saveurs asiatiques. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Choux apéro au tartare de saumon et guacamole. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon basse température, compoté de tomate et oignon rouge. Pour la recette [ici](#).
- Saumon basse température en nage de persil. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Fleurs de courgette farcies au saumon et aubergine, petite ratatouille croquante. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon en deux façons, carpaccio de betteraves arôme framboise. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon confit à l'huile basse température, compoté d'oignons rouge et fenouil, pistou coriandre noisette. Pour la recette cliquez [ici](#).

## Ingrédients:

- 250 gr de saumon frais sans la peau
- 200 gr de saumon fumé
- une grosse échalote ciselée
- 5 cl de vin blanc
- 5 cl de cognac
- 50 gr de beurre pommade (mou mais pas fondu)
- aneth (mais selon vos goûts, vous pouvez remplacer

l'aneth par de l'estragon ou des câpres; toutefois je vous conseille d'éviter les mélanges d'herbes)

- le zeste d'un citron vert ( à râper sur les croûtons de rillettes juste au moment de servir)
- sel, poivre

### **Préparation:**

- Coupez le saumon frais en petits dés. Réservez.
- Faire de même avec les tranches de saumon fumé. Réservez.
- Détachez les feuilles tendres des brins d'aneth.: les tiges sont assez dures et donc désagréables à la dégustation. Ciselez l'aneth. Réservez.
- Émincez l'échalote en petits dés. Réservez.
- Dans une poêle faire fondre à feu doux une noix de beurre et y verser les échalotes.
- Les échalotes devenues translucides, ajoutez les dés de saumon frais ainsi que le vin blanc. Cuire 2 minutes en remuant de temps à autre. Le saumon doit rester fondant.
- Ajoutez les dés de saumon fumé et le cognac. Cuire deux minutes de plus. Retirez la poêle du feu et attendre quelques minutes que le mélange retombe en température.
- Versez le mélange dans un plat avec le beurre pommade et écrasez grossièrement la préparation à la fourchette. Votre mélange de poisson doit être retombé en tempérant pour éviter que le beurre ne fonde! Bien mélanger. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.
- Terminez le mélange en y ajoutant l'aneth.
- Tassez le tout dans une terrine. Placez les rillettes dans le réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

### **Le petit plus:**

Vous pouvez incorporer également des œufs de saumon dans la préparation après avoir incorporé le beurre. Mélangez délicatement de manière à ne pas écraser les œufs qui sont assez fragiles.

Les œufs de saumon vont amener un côté croquant et un petit goût iodé fort agréable.

Vous pouvez pour terminer zester un citron vert sur les croûtons de rillettes: cela amène un coté acidulé très frais.

---

## **Petits bouchons choco noisette et crème anglaise à la mandarine confite**

Ces petits gâteaux au chocolat sont extrêmement faciles à réaliser: au goûter, ils feront le bonheur de vos enfants et servis à l'assiette avec une crème anglaise ils raviront vos invités!

Une pâtisserie inratable et tellement fondante, la farine étant remplacée par de la poudre de noisette.

**Ingrédients ( pour 8 personnes)**

Pour le gâteau

- 90 gr de poudre de noisette
- 200 gr de chocolat en pistoles ou coupé en petits morceaux pour faciliter sa fonte
- 200 gr de beurre
- 160 gr de sucre en poudre
- 5 œufs entiers

### Pour la crème anglaise

- 5 jaunes d'œuf
- 40 cl de lait
- 40 gr de sucre en poudre
- une gousse de vanille
- une cuillère à soupe de confiture de mandarine (je vous conseille la délicieuse confiture de mandarine de la marque Florian que vous pouvez commander sur le site [www.confiserieflorian.com](http://www.confiserieflorian.com))

### Pour le dressage à l'assiette

- une mandarine confite découpée en quartiers
- des copeaux de chocolat

### **Matériel**

- Moules antiadhésifs pour la cuisson

### **Préparation**

#### Commençons par le gâteau:

- Faire chauffer le four à 180°.
- Dans un casserole faire fondre à feu très doux le chocolat et le beurre. Mélangez régulièrement jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Retirez du feu.
- Pendant que le chocolat et le beurre fondent doucement, battre au fouet les œufs avec le sucre.
- Puis versez le mélange chocolat beurre fondu sur les œufs battus et mélangez bien.

- Ajoutez alors les noisettes en poudre. Mélangez à nouveau.
- Versez alors la pâte dans le moule que vous avez choisi.
- Enfournez pour 15 mn à 180° si vous avez choisi des petits moules individuels comme ci dessus ou 25 mn si vous avez choisi un moule plus grand ( type moule à cake).

#### Pour la crème anglaise:

- Clarifier les œufs: cela veut dire séparer les blancs des jaunes. Vous n'aurez pas besoin des blancs: vous pouvez en faire des meringues ou simplement les mélanger avec du gruyère et du jambon pour une « omelette blanche » au fromage: les enfants adorent!
- Fendez la gousse de vanille en deux et à l'aide d'un petit couteau grattez les grains qui serviront à aromatiser le lait.



- Faire chauffer le lait avec la confiture et la vanille ( la gousse ainsi que les grains que vous avez grattés).
- Battre les jaunes d'œuf avec le sucre.
- Versez un peu de lait chaud sur les jaunes et mélangez; puis versez le reste de lait.

- Remettre le mélange immédiatement sur le feu ( feu doux) et mélangez sans arrêt avec une maryse. La température idéale de cuisson d'une crème anglaise est de 83 °: si vous dépassez cette température votre crème va cuire et faire des petits grumeaux d'œuf. Le mélange est prêt lorsqu' il nappe la cuillère: quand vous passez votre doigt sur la maryse, le trait formé par le doigt ne se referme pas.
- Retirez la gousse de vanille et réservez la crème anglaise au frais en la filmant au contact pour éviter la formation d'une pellicule sur sa surface.
- A l'aide d'un couteau ou d'une râpe faites des copeaux de chocolat. Réservez.

## **Dressage**

Le dressage est très simple:

- Sur une assiette disposez trois petits bouchons de gâteaux choco noisette.
- Saupoudrez de copeaux de chocolat.
- Décorez avec quelques quartiers de mandarines confites.
- Disposez à côté un petit bol de crème anglaise à la mandarine confite.

## **Le petit plus**

- Une petite astuce si vous avez raté votre crème anglaise:

Versez la dans votre blender et mixez la: elle va redevenir lisse et onctueuse. Vous pouvez également utiliser un mixeur plongeant.

- Le dosage d'une crème anglaise classique est assez simple à retenir: 10 g de sucre et 10 cl de lait par jaune d'œuf utilisé. Dans cette recette vous pouvez

constater qu'il y a un jaune d'œuf en plus... car l'ajout de la confiture rend la crème plus liquide. Ce n'est donc pas une erreur!

- Vous pouvez remplacer la poudre de noisette par de la poudre de noix de coco ou plus classiquement de la poudre d'amande.