Truite fumée maison, aubergines en deux façons

La semaine prochaine une des épreuves de TopChef 2016 va porter sur le fumage.Voici un recette originale par son mode de cuisson: le fumage à chaud. C’est un plat très goûteux comme je les aime où le fumé se marie sublimement avec les saveurs méditerranéennes de l’aubergine et des tomates confites! Vous pourrez la réaliser simplement avec une cocotte ou encore mieux avec un fumoir spécialement conçu à cet effet. Grâce à ce mode de cuisson vous allez pouvoir fumer et cuire en même temps ou fumer un aliment déjà cuit comme des légumes, viandes, saucisses…

Le fumage est l’une des manières très saine de préparer des aliments, car il n’utilise ni graisse ni huile. Il existe toute une variété de bois différents (chêne, érable, pommier, etc) pour varier les plaisirs mais vous pouvez également affiner le goût du fumage en ajoutant des herbes séchées ou des épices au bois de fumage. Vos aliments auront ainsi un délicat petit goût de fumé très particulier et bien plus fin que ce que vous pourrez trouver dans le commerce.

Truite fumée, aubergine en deux façons

Pour 4 à 6 personnes

Ingrédients:

- 2 aubergines pour le caviar d’aubergine et une aubergine pour la garniture de petits dés d’aubergine
- le jus d’un demi citron
- du thym
- huile d’olive
- sel, poivre et fleur de sel

ingrédients pour le caviar d’aubergines et la garniture aux aubergines

- des tomates confites. Vous en trouvez facilement en super marché mais vous pouvez également les faire facilement vous même, surtout qu’elles se conservent longtemps dans l’huile. Voir la recette en cliquant **ici.**
- des petites olives
- de la coriandre fraîche
- des pignons
- de la crème d’ail. Comme les tomates confites vous en trouverez facilement en super marché au même rayon que ces dernières. Si vous en achetez détendez la un peu avec un peu de crème fraîche pour la rendre plus onctueuse. Toutefois la recette est très simple: épluchez une vingtaine de gousses d’ail, les faire cuire à feu très doux dans du lait pendant 20 mn (elles doivent être devenues tendres), égouttez les et mixer. C’est tout…La crème d’ail se conserve bien au frais pendant une semaine, son gout est très doux et vous n’aurez pas les inconvénients digestifs qu’amène l’ail frais. Avec des pâtes, de l’agneau rôti ou ajoutée dans la vinaigrette c’est top…

ingrédients garniture dressage

- deux à trois beaux filets de truite
- des copeaux de chêne pour le fumage

ingrédients poisson

Matériel:

- un fumoir à chaud avec poignées amovibles: il comprend le corps du fumoir, un plateau intérieur, une grille et un couvercle coulissant. Vous pouvez le trouver en vente sur les sites suivants au prix d'environ 70 euros. Toutefois si vous n'avez pas de fumoir vous pouvez également utiliser une cocotte: il vous faut donc une cocotte et son couvercle, mais également un ramequin métallique à poser dans la cocotte et une grille surélevée à poser dans le ramequin métallique: cette dernière servira à déposer l'aliment qui ne doit pas

être en contact direct avec les copeaux de bois, ni avec le plateau intérieur ou la cocotte. Un couscoussier convient parfaitement.

www.pawispeche.com/fumoir-de-table-inox,fr,3,546.cfm

www.e-citizen.com/produits/fumoir-smoki-1-44593

fumoir à chaud

Préparation:

Commençons par les deux préparations à base d’aubergines. Débutez par la découpe de deux aubergines pour le caviar d’aubergine et faites la découpe de la troisième aubergine en petits dés qui serviront pour le dressage. Vous pourrez ainsi cuire les deux préparations en parallèle.

1/préparation du caviar d’aubergine

- Couper deux aubergines en deux.

Couper deux aubergines en deux

- Ciselez le dessus de chaque demi aubergine avec un petit couteau et placez les dans un plat qui passe au four. Versez un trait d’huile d’olive sur chaque et saupoudrez généreusement de thym. Enfournez à 180° pour environ 50 mn.

Cuire les aubergines au four

- Les aubergines cuites, ôtez-en la chair à l’aide d’une cuillère.

Prélevez la chair cuite de l’aubergine

- Pressez le jus du 1/2 citron.

Pressez le jus du citron

- Mixez l’aubergine avec le jus de citron. Salez et poivrez. Réservez. J’ai volontairement omis de mettre de l’ail dans ce caviar d’aubergine puisque le plat est déjà servi avec une crème d’ail.

Mixez l’aubergine avec le

jus de citron

2/ Préparation des petits dés d’aubergine

- Coupez la dernière aubergine en tranches.

- Puis taillez chaque tranche en lanières et chaque lanière en petits dés.

Puis coupez chaque lamelles
en petits dés

- Faire revenir les petits dés d’aubergine à la poêle dans de l’huile d’olive jusqu’à ce qu’ils soient bien tendres. Réservez.

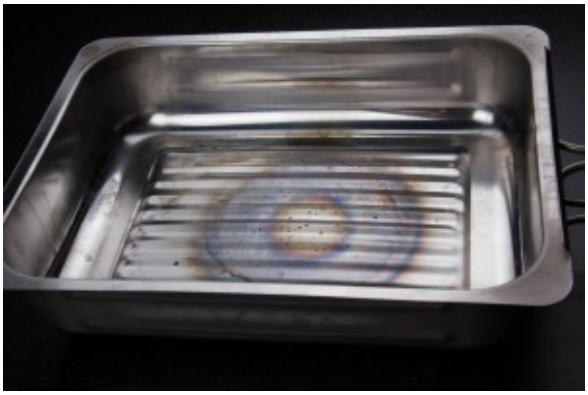
faire revenir les dés d’aubergine

Passons au fumage de la truite:

- Découpez la truite en tranche puis chaque tranche en petits cubes de deux centimètres sur deux centimètres.

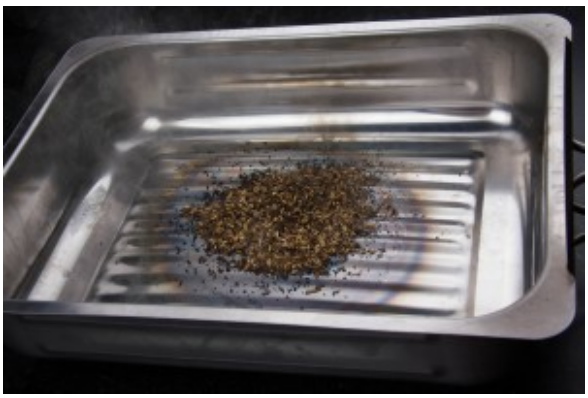
Découpez la truite en petits cubes

- Déposez les dés de truite sur une feuille de papier cuisson que vous poserez sur la grille de la cuve de fumage quand le fumoir sera chaud.
- Faire chauffer la cuve vide à feu vif. Pour l’instant ne mettez rien à l’intérieur , ni le plateau intérieur , ni la grille. La cuve (ou la cocotte) est chaude lorsqu’en projetant un peu d’eau dans celle-ci, l’eau forme des petites billes qui s’évaporent rapidement (très difficile à prendre en photo…).



faire chauffer la cuve sur le feu.

- Déposez alors une belle poignée de copeaux de chêne dans la cuve (ou cocotte).



déposez alors la sciure de bois

- Puis immédiatement posez le plateau intérieur (ou ramequin métallique) dans la cuve (ou cocotte) sur la sciure qui chauffe immédiatement très fort. Puis déposez la grille sur laquelle sur laquelle se trouvent les dés de truite dans le plateau intérieur (ou ramequin métallique). Fermez la cuve avec le couvercle.
- Laissez cuire pendant 2 mn à feu vif et baissez le feu de moitié. Laisser alors cuire 10 mn. La truite est prête. Réservez la au frais.

La truite est cuite et fumée

- Faire dorer les pignons à sec dans une poêle. Réservez.

Faire revenir les pignons dans une poele

Dressage:

Juste avant de dresser, deux dernières petites préparations:

- Détachez de leur tige quelques feuilles de coriandre.

Coupez les petites de coriandre

- Coupez des jolis copeaux d’olive à l’aide d’un petit couteau.

Dénoyautez les olives

- Égouttez les tomates confites.

Important pour faciliter le dressage: préparez dans des petits bols individuels tous les ingrédients du dressage. A savoir les dés de truite, le caviar d’aubergine, les dés d’aubergine, les olives, les tomates confites, les pignons, les feuilles de coriandre ainsi que fleur de sel et poivre pour l’assaisonnement.

Et on commence!

- Dressez le caviar d’aubergine en arc de cercle sur l’assiette.

Dressez le caviar d’aubergine en arc de cercle

- Puis disposez dessus les dés d’aubergine.

Disposez les dés d’aubergine par dessus

- Puis quelques dés de truite…

Faire de même avec les dés de truite

- Poursuivez avec les copeaux d’olive et des tomates confites.

Rajoutez les olives et tomates confites

- Puis les feuilles de coriandre et les pignons.

Puis les feuilles de coriandre et les pignons

- Faire un petit arc de cercle au centre de l’assiette avec la crème d’ail et décorez comme précédemment avec des olives, tomates confites et feuilles de coriandre.

Ajoutez la crème d’ail au centre

- Salez avec de la fleur de sel sur les morceaux de truite… et c’est prêt. Un régal pour les yeux et les papilles!

C’est prêt!

Crème anglaise sous vide inratable

C’est un réel avantage que d’utiliser la cuisson sous vide pour la crème anglaise: votre crème sera beaucoup plus parfumée et vous obtiendrez un excellent résultat sans avoir à surveiller **du tout** la cuisson. Et même plus besoin de tourner

sans cesse la cuillère dans la casserole!

De plus elle inratable puisque maintenue au degré près à sa bonne température de cuisson soit 81°. Que d'avantages…

Si vous possédez pas l'équipement sous vide basse température retrouver la recette classique en images pas à pas en cliquant **ici**.

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.

Pour plus de précision sur la cuisson sous vide basse température cliquez ici.

crème anglaise sous vide

Difficulté: facile

Ingrédients:

- jaune d’œuf
- lait
- gousse de vanille
- sucre en poudre

Je ne mets pas les quantités mais voici les proportions selon la quantité de crème que vous désirez obtenir: compter pour chaque 10 cl de lait (donc environ 10 cl de crème anglaise) un jaune d’œuf et 10 gramme de sucre. Donc si vous désirez par exemple 1/2 litre de crème anglaise il vous faudra 50 cl de lait, 5 jaunes et 50 grammes de sucre…Facile à retenir comme proportions! J’utilise une gousse de vanille par 1/2 litre de crème anglaise.

Matériel:

Je vous conseille la marque Anova pour le choix de votre thermoplongeur mais vous pouvez en trouver également en cliquant sur la photo ci-dessous:

Aicok Cuiseur Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

Vous ne pourrez pas utiliser votre machine à mettre sous vide pour cette recette car la préparation à mettre dans le sachet est complètement liquide (à moins de posséder une sous videuse à cloche type Home de Multivac): l'appareil va aspirer le liquide et vous allez le « noyer ». Il vous faudra donc utiliser la méthode que je vous propose dans le déroulé de la recette. Pour cela il vous faudra:

- des sacs zippés: sachets de conservation des 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!

choix du bon sachet

Préparation:

- 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!

Séparez les blancs des

jaunes.

- Fendez la gousse de vanille en deux et à l’aide d’un petit couteau grattez les grains qui serviront à aromatiser le lait.

- Battre les jaunes d’œuf avec le sucre et les grains de vanille.

Battre les jaunes d’œufs avec le sucre.

- Versez le lait (pas besoin de le chauffer) sur les jaunes et mélangez bien.

Mélangez un peu de lait chaud au jaunes d’œufs.

- Puis versez le mélange dans votre sachet: pour plus de facilité placez le sachet dans un récipient un peu haut.

Versez la crème anglaise crue dans le sachet

- Fermez le sachet selon la technique suivante pour en extraire le maximum d’air. Dans l’exemple de la vidéo je mets sous vide un morceau de saumon mais le principe est exactement le même quelque soit l’aliment que renferme le sachet: en trempant le sachet dans l’eau vous chassez l’air de ce dernier. Je vous conseille de fermer le sachet au 3/4 puis de fermer le dernier quart lorsque le sachet est presque immergé et que le maximum d’air est sorti du sachet.

Vous n’avez plus qu’à plonger le sachet dans votre bain de

cuisson préalablement chauffé (à 82°) pendant 12 mn; dés que les 82° sont atteints et votre crème est prête! Facile non?

Plongez le sachet dans le bain marie chauffé par le thermoplongeur

---

Crème anglaise traditionnelle

La crème anglaise est une base incontournable en pâtisserie. C’est vraiment dommage de l’acheter toute faite car celle que vous préparerez chez vous sera incomparablement meilleure! Contrairement à ce que l’on croit elle est facile à faire et demande juste 10 mn d’attention lors de la cuisson. Et vous ne pourrez plus la rater en regardant la petite astuce à la fin de cet article! Découvrez aussi aujourd’hui dans l’article **Crème anglaise sous vide inratable** une autre manière de la préparer.

crème anglaise

Ingrédients pour environ 3 dl :

- 3 jaunes d’œuf
- 30 grammes de sucre
- 3 dl de lait entier
- une gousse de vanille

Les proportions de la crème anglaise sont assez facile à retenir. Si vous désirez en faire une plus grosse quantité retenez qu’il faut compter pour chaque dl de lait (donc environ 1 dl de crème anglaise) un jaune d’œuf et 10 grammes de sucre. Donc si vous désirez par exemple 1/2 litre de crème anglaise il vous faudra 5 dl de lait, 5 jaunes et 50 grammes de sucre…Facile à retenir comme proportions! J’utilise une gousse de vanille par 1/2 litre de crème anglaise.

Préparation:

Commencez par la crème anglaise:

- Ouvrez la gousse de vanille en deux et à l’aide d’un petit couteau grattez en les petites graines.

- Faire chauffez le lait avec la gousse et les graines de vanille.

- Dans un récipient versez le sucre et les jaunes d’œuf.

- Battez le jaunes d’œufs et le sucre : le mélange doit

blanchir. Vous devez voir une différence de couleur avant et après: le mélange devient plus clair.

- Versez progressivement le lait chaud mais pas bouillant sur le mélange jaunes d'œuf/sucre tout en fouettant avec le mixeur.

v

- Versez le mélange dans une casserole et faire chauffer à feu très doux en tournant en permanence. Si vous avez un

thermomètre de cuisson ne dépassez pas la température de 82°. La crème est prête lorsque vous pouvez faire un trace sur la spatule avec votre doigt et qu’en penchant la spatule la crème ne vient pas recouvrir la trace que vous avez fait.

ASTUCE!

Si malgré tout vos efforts vous avez trop fait cuire votre crème et que de petits grains d’œuf coagulé sont apparus… Pas de panique, il existe un moyen très simple de rattraper cette catastrophe: il suffit de mixer votre crème dans un blendeur ou à l’aide d’un mixeur plongeant: elle redeviendra toute lisse.

Mixer la crème avec un mixeur plongeant

Pain de viande sur son lit de pak choi

Facile et rapide à faire, le pain de viande est un classique de la cuisine du nord de la France et de la Belgique. C’est un plat familial savoureux que l’on peut manger froid ou chaud, qui ne demande pas de connaissance ou technique compliquées.

Il se marie particulièrement bien avec la ratatouille dont vous trouverez la recette en cliquant **ici** pour découvrir la recette de la vraie ratatouille niçoise.

Aujourd’hui je vous le présente sur une salade de choux pak choi (petit chou chinois) agrémenté d’ une sauce au soja et sésame…pour varier les plaisirs.

Pain de viande sur son lit de pak choi

Difficulté: facile

Ingrédients (pour 6 personnes):

1/ pour le pain de viande:

- 1 kg haché (porc et veau)
- 2 oignons
- 3 tanches de pain de mie
- un peu de lait (pour humecter le pain)
- 1 oeuf
- 100 gr de champignons (frais ou surgelés) émincés
- 2 grosses échalotes hachées
- 2 cuillerées à soupe de persil haché
- sel, poivre
- 1 cuillerée à soupe de purée d'ail (ou deux grosses gousses d'ail hachées finement)

Ingrédients pain de viande

2/pour la salade pak choi

- 8 choux pak choi

Choux pak choi

et pour la sauce mélangez tous les ingrédients suivants:

- 1 cuillerée à soupe de sauce soja salée
- 1 cuillerée à soupe de sauce soja sucrée
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillérée à soupe d’huile de sésame
- des graines de sésame
- un zeste de citron vert

Ingrédients sauce

Matériel:

- un moule antiadhésif pour faciliter le démoulage

Préparation:

- Trempez le pain dans un peu de lait: il faut qu’il soit bien imbibé.

Trempez le pain dans le lait

- Nettoyez les champignons et les émincer finement.
- Épluchez et émincez l’oignon.

Emincez les oignons.

- Faire de même avec les deux échalotes.

Émincez l’échalote.

- Dans une poêle faire revenir les échalotes et l’oignon pendant quelques minutes. Ils doivent devenir translucides. Rajoutez les champignons et laissez cuire à feu doux environ 10 mn.

Faire revenir les oignons, échalotes et champignons

- Mixer grossièrement la préparation (champignons, oignons et échalotes).

Mixer

- Dans un grand récipients mélangez tous les ingrédients: pain, mélange champignon oignon échalote, la viande haché, l'œuf, l'ail, le persil haché. Goûtez le mélange et assaisonnez selon votre goût en sel et poivre.

Mélanger tous les ingrédients

- Versez le tout dans une grande terrine (ou des moules anti adhésifs individuels) et faire cuire au four. Attention: il ne faut pas faire préchauffer votre four!

Remplir la terrine

- **Enfournez à froid** et mettez le thermostat sur 200°. Quand la température est atteinte laissez à 200° pendant 1/2 heure puis baissez à 150° pour une autre demi heure de cuisson. Si vous enfournez à 200° directement, le dessus du pain de viande sera brûlé…
- Si vous utilisez des petits moules individuels comptez un temps de cuisson inférieur: 15 mn à 200° (toujours départ four froid..) et 15 mn à 150°.
- Il ne vous reste plus qu'à démouler.

Terrine cuite

- Vous allez voir que le pain de viande a rendu du jus, du très bon jus. Il serait dommage de le perdre.Je vous conseille donc de récupérer ce jus et de le faire réduire avec quelques gouttes de vinaigre balsamique (du vrai…) au 2/3. Cela fera une réduction qui va sublimer votre plat.

Faire réduire aux 2/3 avec du vinaigre balsamique

Jus réduit

La salade pak choi:

- Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients.
- Puis coupez la base des choux pak choi.

Coupez la base des choux

- Séparez les feuilles des côtes.

Séparez les feuilles des côtes.

- Coupez les côtes en fines lamelles.

Coupez les côtes en fines lamelles

- Faire revenir les côtes dans une poêle avec un peu d’huile pendant 3 minutes.

Faire revenir les côtes dans une poêle avec un peu d’huile.

- Puis rajoutez les feuilles. Elles vont se « chiffonner » très vite: arrêtez alors la cuisson.

Ajoutez les feuilles.

- Versez dans un plat et assaisonnez avec la sauce. Il ne reste plus qu’à dresser.

Assaisonnez

Dressage:

- A l’aide d’une pipette faire un trait de réduction sur l’assiette.

Faire un trait de réduction

- Dressez la salade à l’aide d’un cercle.

Dressez la salade

- Tranchez le pain de viande en tranches épaisses. Puis coupez chaque tranche en carré.

Tranchez la terrine

- Dressez la tranche sur l’assiette.

Déposez la tranche de pain de viande

- Pour terminer faire un trait de réduction sur la tranche de pain de viande et saupoudrez de graines de sésames.

Terminez par un trait de réduction sur la terrine et

parsemez de graines de sésames

- C’est prêt.

C’est prêt

Pommes Grand-mère

Enfant, ma grand-mère maternelle me préparait ce dessert avec les pommes de son jardin et ses confitures maison. Telle une madeleine de Proust j’ai le souvenir de l’odeur de ces petites douceurs sortant tout juste du four…de vrais trésors de gourmandise à la fois croustillants, dorés à l’extérieur, si moelleux et si parfumés.

Bref une préparation rapide, facile et gourmande!

Difficulté: facile

Ingrédients (pour 4 personnes):

- pâte feuilletée: la pâte feuilletée étant assez technique à réaliser, l'idéal est de la commander chez votre boulanger pâtissier et de lui demander de vous la détailler en carré d'environ 15 cm de côté: il vous faudra 6 carrés plus un dernier pour la découpe de la décoration en feuilles.
- 4 pommes (personnellement j'aime les Granny Smith, car pas trop sucrées)
- 3 belles cuillerées à soupe de confiture de qualité, parfum selon votre goût. Vous pouvez utiliser ma confiture exotique au parfum de fraise qui se marie bien avec cette préparation. Pour la recette **cliquer ici**
- 1 cuillerée à soupe de crème fraîche épaisse.
- 50 g d'éclats de pistache ou de noisette ou de poudre d'amande.
- une gousse de vanille.

Matériel:

- un vide pomme

vide pomme

Préparation:

- Préchauffez votre four à 180°.
- Coupez la gousse de vanille en deux et prélevez les graines à l’aide d’un petit couteau.

gratter la gousse de vanille

- Dans un bol mélangez la confiture, les grains de vanille, les éclats de fruits secs et la crème fraîche. Réservez.

- Pelez les pommes. A l’aide du vide pomme, ôtez le centre et n’hésitez pas à creuser un peu plus de manière à faire un trou plus grand: vous pourrez ainsi farcir les pommes avec plus de garniture.

Pelez les pommes

- Déposez une pomme sur un carré de pâte feuilletée. Et farcir l'intérieur de la pomme avec le mélange confiture, vanille, éclats de fruits secs et crème fraîche.

Déposez une pomme sur chaque carré de pâte feuilletée

- Relevez les coins et plaquez les sur le dessus de la pomme.

Rabattre les côtés de la pâte sur la pomme

- Rabattez les pointes formées sur les cotés. Découpez des petites feuilles en pâte feuilletée dans le carré de pâte restant. Décorez chaque pomme avec des feuilles de pâte feuilletée.

- Déposez vos pommes sur une plaque recouverte de papier anti adhésif ou d’un **silpat.** Cassez un œuf dans un bol. Fouettez le avec une fourchette et badigeonnez chaque pomme avec.

- Enfournez à 180° pour 30 mn de cuisson.

Dressage:

- Servez chaud accompagné d’une cuillerée de confiture ou si vous êtes très gourmand vous pouvez accompagner ces pommes avec de la chantilly ou une boule de glace vanille.