

Mon Sukiyaki revisité (fondue japonaise au bœuf, nouilles et légumes)

Le sukiyaki est une sorte de fondue japonaise. Une marmite spéciale, en fonte, appelé sukiyaki-nabe est placé au centre de la table avec la sauce warishita (mirin , saké, soja, et sucre). Chacun fait cuire les aliments de son choix dans la marmite (nouille de konjac, chou chinois, champignons, tofu, tranches fines de bœuf) puis les trempe dans un petit bol individuel dans lequel un œuf a été cassé et battu. Le sukiyaki est très apprécié par les Japonais, c'est un plat de famille très gustatif.

Je vous le propose ici revisité en plats individuels. C'est un plat qui remporte toujours énormément de succès à la maison! Pour vous procurer les ingrédients japonais qui vous manquent voici l'adresse d'un site de vente en ligne: **Kioko** (seulement en France).



Mon Sukiyaki revisité (fondue japonaise au bœuf, nouille et légumes)

Ingrédients: pour 4 personnes

- 400 g de carpaccio de bœuf non assaisonné

- 4 jaunes d'œuf
- 200 g de nouilles de konjac cuites (vous pouvez en trouver parfois au supermarché au rayon asiatique ou de régime)
- 300 g d'oignons
- quelques cébettes (petits oignons jeunes)
- shitakés frais ou déshydratés (champignons japonais)
- un chou chinois
- un peu d'huile de sésame
- graines de sésame



Ingrédients

Pour la marinade:

- une cuillerée à soupe de soja sucré
- trois cuillerée à soupe de soja
- deux cuillerée à soupe de mirin
- une cuillerée à soupe de vinaigre de riz
- 4 cuillerées à soupe de saké



Ingrédients

Préparation:

- Commencez par réhydrater les shitakés dans de l'eau chaude si vous n'en avez pas trouvé de frais.



Réhydratez les shitakés

- Coupez les oignons finement. Réservez.



Épluchez l'oignon très finement

- Ciselez les jeunes oignons. Réservez.



Ciselez les cébettes

- Coupez la moitié du chou chinois en fines lamelles. Réservez.



Coupez le chou chinois en fines lamelles

- Grillez les graines de sésame à sec dans une poêle. Réservez.



Torréfiez les graines de sésame

- Coupez les tranches de carpaccio en lamelles. Réservez au frais.



Coupez les tranches de carpaccio en lamelles

- Coupez les shitakés en lamelles après les avoir égoutté si vous les avez réhydratés.



Coupez les shitakés en lamelles

- Faites les revenir dans une autre poêle avec un peu de beurre. Réservez les.



Faites les revenir avec un peu de beurre.

- Faire revenir les oignons dans une poêle avec un peu de beurre.



Faire revenir les oignons dans une poêle

- Préparez la marinade et en fin de cuisson versez les **trois quart** de la marinade sur les oignons. Amenez à ébullition et coupez le feu. Ajoutez les lamelles de viande, les shitakés puis le chou. Mélangez bien et couvrez en attendant que vous réchauffiez les nouilles.



- Faites cuire les nouilles si vous n'avez pas acheté des nouilles précuites ou bien réchauffez les nouilles précuites au micro onde. Ajoutez quelques gouttes d'huile de sésame et mélangez bien.



- Clarifiez les œufs pour ne garder que les jaunes (un par personne).



Clarifiez les oeufs

Dressage:

- Dressez des nouilles au fond du bol individuel.



Dressez des nouilles au fond
du bol individuel

- Disposez par dessus la poêlée de viande, champignons, chou et oignons.



Disposez par dessus la poêlée de viande, champignons, chou et oignons.

- Versez un jaune d'œuf et saupoudrez de graines de sésame et cébette. Rajoutez un peu de marinade que vous avez réservée. C'est prêt! A déguster avec des baguettes en faisant beaucoup de bruit et en aspirant les pâtes (à la mode japonaise!).



Versez un jaune d'œuf et saupoudrez de graines de sésame et cébette.

Verrine de gelée citron verveine aux fruits rouges

Aujourd'hui je vous propose un dessert bien agréable pour l'été. Les fruits rouges se marient parfaitement avec la gelée de citron et la douceur du yaourt. Tout cela fait une verrine bien agréable et rafraîchissante en fin de repas.

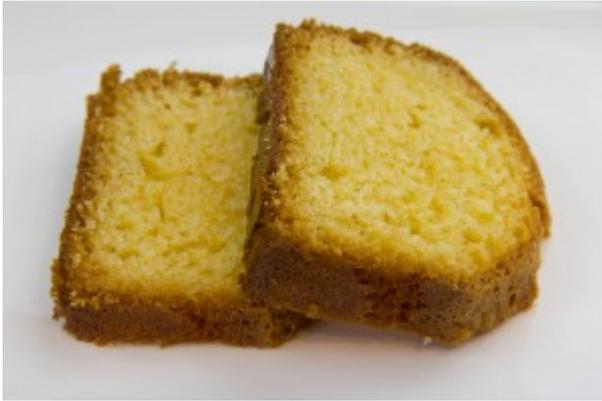
Aucune difficulté dans ce dessert: il vous faut juste préparer la gelée de citron la veille. J'en ai toujours dans mon frigo car elle sublime vos yaourts, glace vos tartes d'une gelée transparente beaucoup plus pepsy que la gelée de coing, accompagne sublimement un cake, une brioche ainsi que vos tartines du petit déjeuner...



grédients :

- un pot de 250 ml de gelée de citron. Pour la recette de la gelée cliquez **ici**.
- des fruits rouges: framboises, fraises des bois, mures, groseilles...
- un bon yaourt maison à la vanille
- de très bons corn-flakes bien croquants
- quelques tranches de cake nature





- Coupez le cake en tranches. Détaillez à l'aide d'un emporte pièce des rondelles de cake du même diamètre que la base de vos verrines.



- Déposez une rondelle de cake au fond de chaque verrine.



- Faites réchauffer la gelée de manière à la rendre liquide (au micro onde par exemple). Versez en sur les rondelles de cake.



- Attendez quelques minutes que la gelée retombe en température (mais sans trop figer) puis déposez des fruits rouges dans chaque verrine. Mettez le tout au frais en attendant que la gelée fige à nouveau.



- Au moment de servir déposez une cuillerée de yaourt et saupoudrez de cornflakes. Et voilà un dessert facile à réaliser!



Terrine de poulet à l'estragon et tomates séchées

Et voici comme promis la recette de ma terrine au poulet. Très fraîche elle est toujours appréciée lors des belles soirées d'été entre copains. En plus vous pouvez la préparer la veille, donc plus rien à faire le jour même! La vinaigrette tomatée est originale et apporte la petite touche fraîche.



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](#).

Ingrédients :

Pour la terrine:

- 200 g de poulet (à hacher) et un blanc de poulet (à détailler en lanières)
- 200 g de haché (porc/veau)
- un citron (le jus et le zeste)
- 2 oeufs
- un petit oignon
- une belle échalote
- un poivron rouge
- 60 g de tomates séchées et confites dans l'huile
- 1 cl de vin blanc
- une cuillerée à soupe de curry

- 100 g de crème liquide
- estragon
- sel, poivre
- une crêpine à demander à votre boucher: la crêpine est la membrane qui entoure les viscères du cochon. Très fine et translucide elle est utilisée pour maintenir les pâtés, terrines, paupiettes. N'oubliez pas de la rincer à l'eau fraîche et froide avant de l'utiliser.

Pour la vinaigrette tomatée:

La vinaigrette est très simple à réaliser: il vous suffit de mixer les tomates au mixeur et de rajouter l'huile, le vinaigre. Salez et poivrez, c'est prêt!

- une douzaine de mini tomates
- une cuillerée à soupe d'huile d'olive
- une cuillerée à café de vinaigre balsamique
- sel, poivre

Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:
- Et pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant ici et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo "**Gourmantissimes50**"



Préparation:

- Coupez le blanc de poulet en lanières.
- Faites mariner les lanières de poulet avec la crème, le jus du citron et le curry au moins deux heures au frais (une nuit, c'est encore mieux).
- Si ce n'est déjà fait, hachez les 200 g de poulet ainsi que les 200 g de porc avec mixeur ou mieux un hachoir . Mélangez et réservez au frais.
- Coupez le poivron en petits dés.
- Égouttez les tomates et coupez-les en petits dés. Réservez-en quelques unes entières pour le dessus de la terrine.
- Détachez les feuilles de quelques branches d'estragon et émincez-les.
- Épluchez l'échalote et émincez-la finement en petits dés.
- Faites de même avec l'oignon.
- Dans une poêle faites revenir les échalotes, l'oignon, le poivron et les tomates confites. Déglacez en fin de cuisson avec un peu de vin blanc. Salez et poivrez.
- Dans un grand bol, mélangez les viandes hachées, la compotée de poivron, oignon, échalote, tomates. Rajoutez l'estragon et les deux œufs. Salez et poivrez.
- Zestez un citron dans la marinade de poulet.

- Tapissez le fond de votre terrine de crépine.
- Tapissez le fond de la terrine des tomates confites que vous avez réservées.
- Versez la moitié du mélange haché dans la terrine et égalisez avec une spatule. Déposez les lamelles de poulet mariné par dessus.
- Puis rajoutez la moitié restante du mélange de viande hachée. Égalisez le dessus avec une spatule. Puis refermez le dessus de la terrine en rabattant la crépine.

Pour la cuisson deux méthodes:

- la traditionnelle: au bain marie au four à 150° pendant 1 heure 30
- sous vide basse température: mettre la terrine sous vide. Cuire à 68° pendant deux heures avec votre thermoplongeur.





- La cuisson terminée, laissez la terrine refroidir. Démoulez-la et déposez-la sur un plat qui passe au four. Enfournez quelques minutes sous le grill pour dorer le dessus. Vous pouvez également la dorer à la poêle sur toute ses faces.

Dressage:

Servez la terrine tiède avec la vinaigrette tomatée et quelques pousses de salade.

Ceviche de dorade royale au pistou, radis et crumble de parmesan

Voici une entrée bien fraîche et agréable pour une soirée d'été caniculaire... Rien de bien difficile dans cette recette donc soignez votre dressage, ce n'en sera que meilleur.

Ingrédients: pour 6 personnes

- 2 dorades royales dont vous ferez prélever les filets par votre poissonnier. Demandez à garder les parures (déchets et arêtes pour faire un bon fumet de poisson que vous congèlerez pour une autre recette)
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive (pour la marinade)
- deux citrons verts (un pour le zeste et l'autre pour la marinade)
- une cuillerée à café de vinaigre balsamique blanc (pour la marinade)
- du pistou (pour la recette cliquer [ici](#))
- 50 g de parmesan
- 6 radis
- 2 petits navets
- 10 cl de vinaigre de riz (pour les navets)
- 15 g de sucre

Préparation:

La veille préparez les pickles de navet qui doivent mariner 24 h.

- Pelez et taillez les navets en fines rondelles.
- Faites chauffer une petite casserole d'eau salée. Blanchissez les navets (cuire deux minutes maximum).
- Enlevez la casserole du feu, ôtez l'eau chaude. Plongez les navets dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson. Égouttez-les bien sur un torchon propre.
- Faites chauffer le vinaigre de riz avec le sucre.
- Versez cette préparation sur les navets. Réservez au frais 24 h.

La veille, préparez également la tuile de parmesan que vous enfermerez dans une boîte hermétique pour qu'elle ne ramollisse pas.

- Saupoudrez le parmesan râpé sur du papier cuisson ou une

plaque anti adhésive (type silpat). Enfournez à 180° pendant 10 à 12 mn suivant le four. Surveillez bien la cuisson de manière à éviter la surcuisson qui donne un goût amer.

- Sortez le parmesan du four et laissez refroidir. Réservez dans une boîte hermétique.

Le jour même:

- Coupez les filets de dorade à l'aide d'un couteau bien tranchant en fines lamelles.
- Mélangez l'huile d'olive avec la moitié du jus du citron vert et le vinaigre balsamique blanc pour la marinade de la dorade.
- A l'aide d'un pinceau badigeonnez les filets de dorade de marinade. Puis zestez le citron vert sur le poisson. Filmmez et réservez au frais.



- Préparez le pistou; pour la recette cliquer **ici**.
- Puis rincez les radis et coupez les en tranches fines (si vous utilisez des radis longs coupez les dans le sens de la longueur).
- Réservez les dans un bol d'eau froide.

Dressage:

- Disposez les tranches de dorade marinée.



- A l'aide d'un pinceau faites un trait de pistou en parallèle.



- Puis disposez les tranches de radis et insérez des tranches de navets marinés entre les morceaux de dorade. Disposez un morceau de tuile au parmesan pour donner un peu de hauteur au plat.



▪ Et voilà une belle entrée toute fraîche!