

Magrets de canard à la mode japonaise

Il y a quelques semaines je vous avais dévoilé comment réussir à coup sûr la cuisson de vos magrets de canard à l'aide d'un mode de cuisson auquel vous n'auriez peut-être pas pensé (**Comment réussir parfaitement la cuisson des magrets de canard**). Aujourd'hui je vous propose une recette complète à base de ces fameux magrets. N'oubliez pas de les préparer la veille pour leur permettre de bien s'imprégner de la marinade.



Magrets de canard à la mode japonaise

Ingrédients: pour 4 personnes

- deux magrets de canard préparés la veille en suivant la recette : **Comment réussir parfaitement la cuisson des magrets de canard**
- un paquet de ciboulette thaïe ou de la ciboulette classique
- 90 g de nouilles japonaises crues. Vous pouvez parfois trouver des nouilles déjà cuites dans les magasins asiatiques ou épiceries japonaises (type somen ou soba par exemple)
- 8 shitakés (champignons japonais); vous les trouver dans les magasins asiatiques ou épiceries japonaises soit frais, soit déshydratés

- Huile de sésame

Préparation:

- Sortez les magrets que vous avez cuisinés la veille et prélevez la moitié de la marinade. Réchauffez les magrets au four à 60° dans le restant de la marinade. Je vous conseille également de préchauffer les assiettes à la même température: cela permettra de garder les aliments au chaud en attendant de servir.
- Versez la marinade que vous venez de prélever dans une casserole et faites la réduire de moitié. Réservez.



Faire réduire la moitié de
la marinade

Pendant le temps de la réduction préparez la garniture.

- Réhydratez dans de l'eau chaude les shitakés si vous les avez achetés déshydratés.



Réhydratez les shitakés

- Puis coupez les shitakés en lamelles.



Coupez les shitakés en lamelles

- Ciselez la ciboulette thaïe. Elle présente souvent des petites sommités fleuries: réservez les pour faire un joli dressage.



Coupez la ciboulette thaïe

- Faites revenir les shitakés avec un peu de beurre et ajoutez en fin de cuisson la ciboulette ciselée.



Faire revenir les shitakes
avec la ciboulette

- Faites cuire les nouilles selon les indications ou réchauffez-les si vous les avez achetées déjà cuites. Ajoutez-y une petite cuillerée à café d'huile de sésame.



Cuire et égouttez les pâtes
japonaises



Ajoutez un peu d'huile de
sésame

- Ajoutez les nouilles à la poêlée de champignons.



Ajoutez les pâtes japonaises
cuites

- Sortez les magrets du four et tranchez-les juste avant

de servir.



Tranchez le magret réchauffé juste au moment de servir...

Dressage :

- Disposez une cuillerée du mélange pâtes shitakés dans l'assiette chaude.



Disposez une cuillerée du mélange pâtes shitakés dans l'assiette

- Puis disposez les tranches de magret et nappez de la marinade réduite et réchauffée. Pour finir disposez les petites sommités fleuries de la ciboulette thaïe. C'est prêt!



Puis disposez les tranches de magrets et nappez de marinade réchauffée



Magrets de canard à la mode japonaise

Ananas au sirop d'épices, cuisson basse température

Voici un dessert toujours apprécié en fin de repas grâce à son sirop extrêmement parfumé. La cuisson basse température va permettre à l'ananas de se gorger des arômes variés comme la réglisse, le poivre Séchuan, la vanille, l'anis étoilé. C'est un vrai régal!



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.



Ananas au sirop d'épices, cuisson basse température

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- un bel ananas
- 350 g d'eau
- 350 g de sucre
- une belle gousse de vanille de Madagascar (bien charnue et bien brillante: elle doit avoir un aspect « gras »)
- une cuillerée à café bombée de poivre de Ségouan
- une cuillerée à soupe rase de réglisse en poudre
- une tige de réglisse d'environ 8 cm (vous en trouverez facilement en pharmacie...ou en herboristerie). Je ne parle pas de la friandise mais bien de la racine naturelle de la plante.
- un bâton de cannelle
- 3 étoiles de badiane
- une cuillerée à café rase de cardamome
- 4 clous de girofle

- du beurre ramolli



Matériel:

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs

de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi de mettre des liquides sous vide) 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"**



Home de Multivac

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuisinier 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

Pour plus de renseignements sur la cuisine sous vide basse température cliquer [ici](#)

- une grosse pipette à sauce ou une cuillère à soupe



pipette à sauce

- une lèche frite (plaque de cuisson au four)

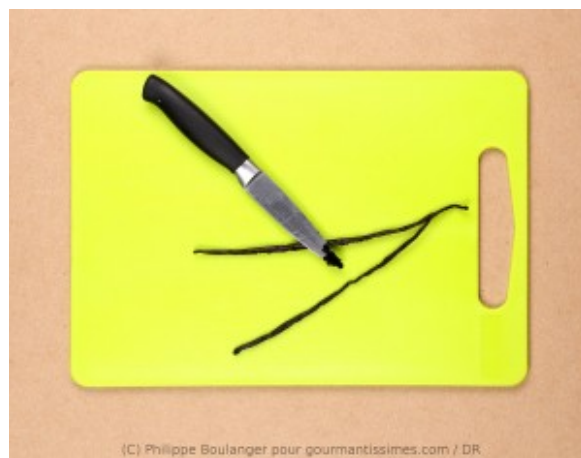


plat lèche frite

Préparation:

Préparez le sirop la veille car il vous faut le congeler.

- Ouvrez la gousse de vanille en deux pour en extraire les graines.



gratter la gousse de vanille

- Versez l'eau et le sucre dans une casserole. Amenez à ébullition et ajoutez l'ensemble des épices (gousse et graines de vanille, poivre, réglisse en poudre, cannelle, badiane, cardamome, clous de girofle). Maintenir l'ébullition une minute et coupez le feu. Laissez complètement refroidir.



Amenez le sirop à ébullition
et ajoutez les épices

- Versez le sirop dans un plat supportant le froid et congelez le sirop.



Congelez le sirop

Le sirop étant congelé préparez alors l'ananas.

- Coupez le haut et la base de l'ananas.



Coupez le haut et la base de l'ananas

- Puis coupez les côtés de l'ananas.



Coupez les côtés de l'ananas

- Mettre l'ananas entier sous vide avec le sirop congelé.



Mettre l'ananas sous vide avec le sirop congelé

- Cuire l'ananas au bain marie basse température 1h30 à 85°.



Cuire l'ananas sous vide
basse température

- La cuisson terminée, sortir l'ananas du sachet et réservez le sirop. Coupez l'ananas en quatre et ôtez la partie centrale qui reste toujours un peu dure.



Coupez l'ananas en quatre

- Posez les quarts d'ananas sur une grille et disposez une noix de beurre sur chaque morceau. Enfournez au dessus d'un lèche frite (ou d'un plat posé sous l'ananas pour récupérer le jus) et cuire sous le grill quelques minutes pour caraméliser : pendant toute la cuisson arrosez régulièrement l'ananas d'un peu de sirop à l'aide d'une cuillère.



Posez les quart d'ananas sur une grille et enfournez au dessus d'un lèche fritte



Ananas en fin de cuisson

- Coupez chaque quart d'ananas en morceaux.



Coupez chaque quart d'ananas en morceaux

Dressage :

- Je le sers avec un peu de chocolat fondu et des éclats de spéculoos, accompagné d'un saucier individuel de sirop aux épices.
- Si il vous reste du sirop ne le jetez pas! Il agrmente agréablement un yaourt, une salade de fruits rouges ou d'oranges. Il se garde une semaine au frigo sans problème.



Ananas au sirop d'épices, cuisson basse température



Ananas au sirop d'épices, cuisson basse température

Salade croquante d'aubergine et thon

Voici une salade bien agréable car à la fois fraîche et croquante. Vous l'apprécierez aussi bien à midi en entrée que le soir pour un plateau repas car c'est un plat complet si vous y rajoutez une boîte de thon. L'utilisation de la pâte à filo permet de la présenter très joliment et de la rendre bien gourmande au premier regard.



Salade croquante d'aubergine
et thon

Ingrédients: pour 4 personnes

- un sachet de pâte à filo (rayon frais de votre supermarché avec la pâte à brick)
- deux aubergines
- deux tomates
- une douzaine de petites tomates (choisissez-les de couleurs différentes, ce sera plus joli)
- un citron vert
- petits oignons jeunes (cebette)
- feuilles de menthe
- vinaigre de riz
- zeste de yuzu en poudre
- épice japonaise shichimi (c'est un mélange japonais de sept épices dont du piment et de l'écorce de mandarine). Le zeste de yuzu, le shichimi et le vinaigre de riz peuvent s'acheter en épicerie asiatique ou sur le site de vente en ligne KIOKO ([cliquez ici](#)).
- une boîte de thon si vous désirez transformer cette salade en plat complet



Ingrédients

Préparation:

Je vous conseille de commencer par les paniers en pâte filo. Cette pâte se présente en rouleau de plusieurs feuilles fines superposées.

- Déroulez la pâte mais ne séparez pas les feuilles les unes des autres pour garder une épaisseur de 4 à 5 feuilles. Puis coupez la pâte de filo en carrés de 12 à 15 cm de côté.



Découpez la pâte de filo en carrés de 12 à 15 cm de côté

- Posez les dans des petits bols qui passent au four. Huilez-les à l'aide d'un spray. Pour éviter que les bords ne retombent pendant la cuisson insérez une feuille d'aluminium froissée en boule à l'intérieur. Cuire au four à 180° pendant 15 à 20 mn.



Posez les dans des petits bols qui passent au four.

- Et voici un panier à la sortie du four. Réservez les.



- Passons aux aubergines: coupez-les en petits dés.



Coupez les aubergines en petits dés

- Les faire revenir à l'huile d'olive dans une poêle. Les aubergines doivent être tendres sans se défaire en purée

donc surveillez bien la cuisson.



Faire revenir les aubergines
dans l'huile d'olive

Pendant la cuisson des aubergines préparons les tomates.

- Coupez les grosses tomates en deux et ôtez en les pépins à l'aide d'une petite cuillère.



Ôtez les pépins

- Puis coupez la chair des tomates en tout petits dés.



Coupez les tomates en petits dés

- Mélangez les dés de tomates avec deux cuillerées à soupe de vinaigre de riz, une cuillerée à café de shichimi et deux de yuzu. Goutez et rectifiez l'assaisonnement selon votre goût. Je ne mets pas d'huile car je rajoute l'huile d'olive de cuisson des aubergines par la suite.



Mélangez les dés de tomates avec les épices japonaises

- Ciselez la menthe. Gardez quelques feuilles entières pour le dressage.



Ciselez la menthe

- Puis les cébettes.



Ciselez les cébettes

- Mélangez la menthe et les cébettes aux dés de tomates et réservez au frais.



Mélangez menthe et cébettes
aux dé de tomates

- Les aubergines cuites, mélangez-les avec la préparation aux tomates et mettre au frais pour que la salade retombe en température. Si vous désirez compléter avec du thon ajoutez le maintenant.



- Zestez le citron vert sur la salade et rectifiez l'assaisonnement si besoin.



Zestez le citron vert

- Coupez les petites tomates en quartiers. Réservez.



Coupez les tomates en quartiers

Dressage

- Posez un panier de pâte filo sur l'assiette et dressez sur le côté quelques petits tomates multicolores et les petites feuilles de menthe que vous avez réserver. Ajoutez un filet d'huile d'olive mélangé avec un peu de vinaigre de riz sur les tomates.



- Remplissez les paniers de salade et complétez par un petit bouquet de menthe.



Salade croquante d'aubergine et thon

Régalez vous maintenant avec cette délicieuse salade!

Comment réussir parfaitement la cuisson des magrets de canard

La cuisson du magret de canard est toujours un peu délicate: trop saignant, trop cuit, il est difficile de maîtriser sa cuisson. Je vous propose là une façon de le cuire originale (poêlé rapidement et cuit vapeur en marinade) qui vous permettra d'avoir toujours un magret parfaitement cuit et surtout qui restera tendre. Je tiens cette recette d'un cuisinier japonais d'où la marinade à base de saké et de soja. Mais vous pouvez tout à fait varier avec une marinade différente (mais sans huile!) par exemple fond de volaille, vin blanc, champagne, jus d'agrumes...

De plus vous pouvez préparez ces magrets la veille et les servir froids dans une salade ou chauds en les ramenant à température environ 15 mn dans un four à 55°.



Cuisson parfaite des magrets
de canard

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- deux magrets de canards
- 300 ml de saké
- 2 cuillères à soupe de sauce soja salée
- 2 cuillères à soupe de sauce soja sucrée
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- deux cuillères à soupe de mirin (en épicerie asiatique)



Ingrédients

Matériel:

- un appareil de cuisson vapeur (appareil électrique, four vapeur, Thermomix, etc)
- des piques en bois pour longues brochettes

Préparation:

- Incisez le gras du canard à l'aide d'un couteau de manière régulière et assez serrée.



Incisez le gras du canard à l'aide d'un couteau de manière régulière

- Faites revenir les magrets côtés gras dans une poêle chaude. Le gras doit devenir bien doré.



Faites revenir les magrets côtés gras dans une poêle chaude

- Retournez les magrets et poursuivre la cuisson une ou deux minutes.



Cuisson parfaite des magrets
de canard

- Plongez alors immédiatement les magrets dans de l'eau bien chaude. Cela permet d'ôter la graisse de cuisson qui entoure le magret. Retirez les magrets et égouttez les.



Plongez immédiatement les
magrets dans de l'eau bien
chaude

- Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans un plat et plongez le magret dedans. Les dimensions de mon appareil de cuisson vapeur ne me permet de cuire qu'un magret à la fois donc je cuis un magret après l'autre... Mais si vous avez un appareil à plusieurs étages , mettez un magret par étage. Vous devez poser le canard côté peau (le gras vers le haut) dans la marinade et recouvrir le tout au contact avec un film alimentaire

(de manière à ce que la vapeur ne se redépose pas sur la viande et dilue la marinade).



Disposez le magret dans la marinade et recouvrez de film alimentaire

- J'utilise un Thermomix (petit appareil magique...) pour la cuisson vapeur mais n'importe quel autre méthode vapeur (four vapeur, appareil à plusieurs étages vapeur) marche tout aussi bien. Cuire 13 à 15 mn pour une cuisson bien cuite, 10 à 12 mn pour une cuisson rosée. Je vous conseille de faire un test avec votre appareil car cela dépend de la rapidité de montée en température. Personnellement je dépose la viande quand la vapeur commence à se produire pour éviter cet inconvénient et être sure que la cuisson démarre quand il y a vraiment de la vapeur!

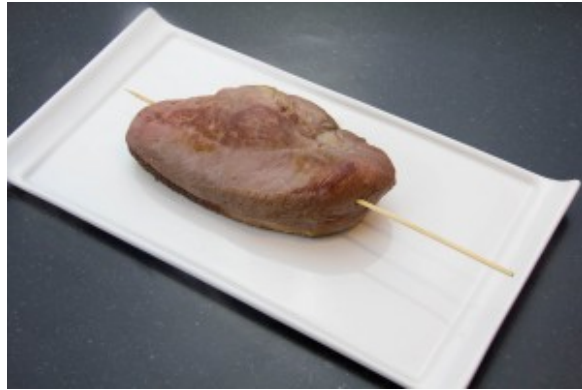


Cuire vapeur



Cuire vapeur

- Ôtez le magret de la marinade de cuisson et réservez cette dernière au frais. Enfoncez la pique en bois deux ou trois fois sur toute la longueur du magret.



Enfoncez la pique en bois deux ou trois fois sur toute la longueur du magret.

- Pour finir piquez le magret sur un petit côté et suspendez le au dessus d'un récipient pendant environ 15 mn. Il va ainsi se vider de son sang résiduel.



Puis suspendez le au dessus d'un récipient

- Quand la marinade est redescendue en température, filtrez la au travers d'un linge pour en ôter la graisse (par exemple du papier absorbant type Sopalin placé dans une écumoire).



Filtrez la marinade de cuisson au travers d'un linge

- Puis redispensez les magrets dans la marinade. Réservez au frais 2 à 3 heures. Vous pouvez préparer ces magrets la veille et les servir froids dans une salade ou chauds en les ramenant à température environ 15 mn dans un four à 55°.



Faire mariner les magrets minimum 2 à 3 h au frais.

- Tranchez-les juste au moment de servir...Chauds ou froids ils seront toujours tendres et délicatement parfumés suivant la marinade que vous aurez choisie. Un vrai bonheur. Je vous proposerais bientôt des « Magrets de canard à la mode japonaise » dérivés de ce mode de cuisson.



Tranchez-les juste au moment
de servir...