

Bourride de lotte et ses petits légumes basse température

Et voilà une recette basse température qui va encore vous ravir... la bourride provençale avec une lotte bien tendre et goûteuse. Elle m'a été inspirée par une recette donnée par le chef Philippe Etchebest lors d'une émission « Cauchemar en cuisine ».



Bourride de lotte basse température

Le chef cuit la lotte pochée dans le fumet. Je préfère la cuire sous vide basse température également dans le fumet: ainsi la cuisson est parfaite de l'extérieur au cœur avec une belle concentration de saveurs.



- 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 » ,« Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4 » , « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 » et enfin le tout dernier « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 6 »

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](#)
- Pour le Tome 4 cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 5 cliquez [ici](#)
- Pour le tome 6 cliquez [ici](#)

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

Ingrédients pour la Bourride de lotte (6 personnes)

- 1 kg de lotte et les parures pour le fumet

Pour le fumet:

- un poireau
- une carotte

- un oignon
- une branche de céleri
- 25 cl vin blanc
- 3 étoiles de badiane
- un bouquet garni (vert poireau, laurier, thym, queues de persil)
- quelques grains de poivre

Pour la garniture

- 4 carottes
- persil haché
- 6 mini fenouils ou un gros fenouil
- 2 branches de céleri
- 9 petites pommes de terre
- des croûtons de pain
- du piment d'Espelette

Pour l'Aïoli

- 2 œufs
- 2 à 4 gousses d'ail selon votre goût (j'aime l'ail donc j'en met quatre: n'oubliez pas que l'Aïoli va être dilué avec le fumet de poisson)
- huile: mélange égal d'huile olive et huile d'arachide donc 25 cl d'huile d'olive et 25 cl d'huile d'arachide
- sel et poivre

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]

- 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 Cuisineur 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

- **Si vous ne possédez pas ce matériel** pas de panique: je vous propose de cuire la lotte soit dans un four vapeur (52° pendant une heure) ou la pocher dans le fumet (10 à 15 mn dans le fumet frémissant)

Pour plus d'explications sur la cuisine sous vide basse température cliquez [ici](#)

Préparation

Commencez par le fumet de poisson que vous pouvez préparez la veille ou le matin pour le soir: en effet il va falloir en congeler une partie pour le mettre sous vide avec la lotte. Si vous le gardez liquide, il sera aspiré par la machine lors de

la mise sous vide et encrassera l'appareil...

- Nettoyez les légumes pour le fumet. Coupez les carottes en tronçons de deux centimètres. Faire de même avec le poireau et gardez quelques feuilles vertes pour faire le bouquet garni. Coupez la branche de céleri également en morceaux et l'oignon en tranches.



- Préparez le bouquet garni: dans une feuille verte de poireau enfermez une feuille de laurier, des queues de persil, une branche de thym. Ficelez bien le tout.



Préparez le bouquet garni

- Faites revenir à l'huile d'olive les parures de poisson. Ajoutez les légumes précédents. Quand le tout est coloré déglacez au vin blanc et ajoutez quelques grains de poivre.



Versez les légumes sur les parures et faites revenir

- Mouillez à hauteur avec de l'eau et ajoutez 3 badianes ainsi que le bouquet garni et mijotez à feu doux pendant 30 mn.



Mouillez à hauteur

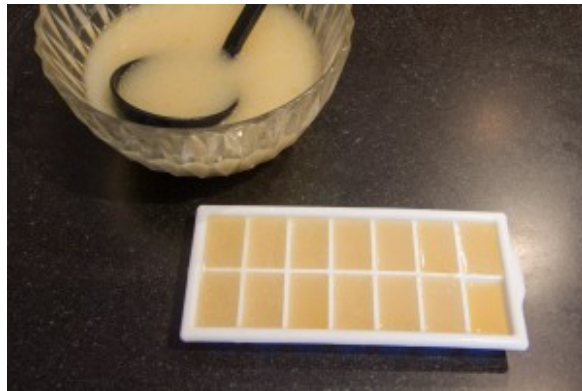
- Ôtez du feu et passez au chinois étamine en foulant bien pour en extraire le jus.



Passez le fumet et foulez-le

pour en extraire tous les
sucs

- Réservez une à deux louches de fumet que vous allez congeler en petits glaçons (pour la cuisson de la lotte sous vide). Réservez-en également quatre louches au frais qui vous ajouterez à l'aïoli pour terminer la sauce. Le reste vous servira pour cuire les pommes de terre. Si vous en avez de trop, n'hésitez pas à congeler pour une prochaine fois.



Congelez une partie du fumet

Le jour même

- Lavez, épluchez et taillez les pommes de terre en deux.



Coupez les pommes de terre
en deux

- Versez 2 verres de fumet de poisson et les pommes de

terre dans une casserole, rajoutez de l'eau à hauteur et cuire **départ à froid**. Les pommes de terre sont cuites lorsque vous pouvez y planter la pointe d'un couteau. Réservez.



Mouillez à hauteur

- Préparer la garniture (légumes): nettoyez 4 carottes, les fenouil, les deux branches de céleri et détaillez-les en morceaux.



Coupez les carottes en
jardinière



Coupez le céleri en tronçons



Coupez le fenouil en morceaux

- Cuire les branches de céleri à l'anglaise (c'est-à-dire dans de l'eau bouillante bien salée). Égouttez-les et réservez.



Cuire le céleri à l'anglaise

- Faites de même avec le fenouil. Égouttez-le et

réservez.



Cuire le fenouil à l'anglaise

- Cuire également les carottes à l'anglaise (toujours dans de l'eau bouillante bien salée). Égouttez et réservez.



Cuire les carottes à l'anglaise

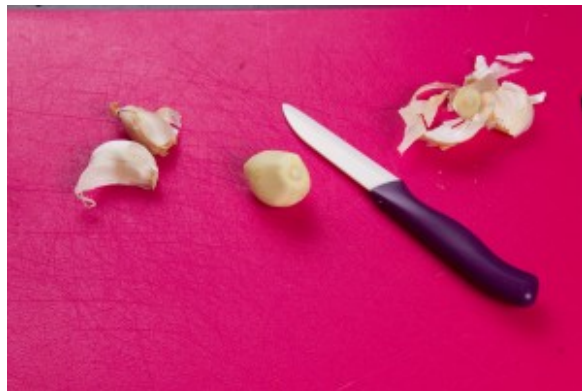
- Faites fondre un beau morceau de beurre dans une poêle. Versez les légumes et enrobez-les bien de beurre. Salez, poivrez. Réservez.



Faites revenir les légumes dans une belle noix de beurre

Faites l'Aïoli :

- Épluchez et râpez l'ail.



Épluchez l'ail

- Mélangez l'ail râpé aux 2 jaunes d'œufs. Salez et poivrez.



Râpez l'ail

- Monter à l'huile: mélange égal d'huile olive et arachide. Rectifiez l'assaisonnement et réservez au frais.



Montez la mayonnaise

- Coupez la lotte en tronçons.



Tronçonnez la lotte

- Assaisonnez les tronçons de lotte. Mettez-les sous vide avec les glaçons de fumet préparés la veille.



Mettre la lotte sous vide avec 4 cubes de fumet de poisson

- Cuire basse température 20 mn à 52°. **Si vous ne possédez pas le matériel** spécifique, pas de panique: je vous propose de cuire la lotte soit dans un four vapeur (80° pendant 20mn) ou la pocher dans le fumet (10 mn dans le fumet frémissant). Je vous conseille également de préchauffer vos assiettes à 60° au four.



Anova sous vide circulator

Pour terminer les croûtons de pain:

- Coupez deux tranches de pain de mie en cubes.



Coupez deux tranches de pain
de mie en cubes

- Faites revenir les croûtons de pain à la poêle. Les croûtons doivent être dorés mais pas brûlés!



Les croûtons doivent être
dorés mais pas brûlés!

Dressage

- Hachez des feuilles de persil.



Hachez des feuilles de persil

- Chauffez quatre louches de fumet et le mélanger à la moitié de l'Aïoli en fouettant.



Mélangez l'Aïoli avec le fumet

- Disposez le poisson au milieu de l'assiette creuse et ajoutez les légumes tout autour. J'ai fait un trait de piment d'Espelette sur la bordure de l'assiette. Versez la sauce par dessus.



Versez la sauce par dessus

- Saupoudrez de persil plat, de piment d'Espelette, un peu de fleur de sel et de croûtons. Servez tout chaud...Un petit bonheur!



Bourride de lotte basse température

Veau aux olives et citron confit au sel, basse température

Voici un plat extraordinairement goûteux, comme beaucoup de préparations culinaires du Moyen Orient. Cuisiné basse température, ses saveurs subliment alors la viande d'une merveilleuse tendreté... Un régal que ce Veau aux olives et citron confit.



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 renseignements sur la cuisine basse température cliquez [ici](#).

Ingrédients: pour environ 6 personnes

- 1 kg de quasi de veau
- épices à tajine et raz el hanout
- 300 g de carottes
- 5 navets
- une cuillerée à soupe de sucre
- une cuillerée à soupe de vinaigre de riz
- quelques pistils de safran
- 800 g d'oignons
- 300 g d'olives vertes dénoyautées
- 2 citrons confits au sel
- une marmite de sauce Knorr ou 2 dl de fond de veau congelé
- une cuillerée à soupe de miel
- 280 g de graines de couscous
- un peu d'huile d'olive
- eau (environ 2 dl) et sel

Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- 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"**
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation

Commencez par la cuisson de la viande qui va prendre du temps (4 heures).

- Coupez le quasi de veau en gros cubes.
- Dans un récipient mélangez les avec les épices (une cuillerée à soupe de raz el hanout et une d'épices à tajine).
- Faites revenir rapidement tous les morceaux dans une poêle. Laissez refroidir (il ne faut pas mettre un aliment chaud dans le sachet sous vide).
- Puis mettez les morceaux de viande sous vide avec la petite marmite de sauce ou les 2 dl de fond de veau congelé (il faut que le liquide soit congelé car sinon votre machine à mettre sous vide va aspirer tout le liquide...).
- Plongez le sachet de viande dans votre bain marie et mettez en cuisson à 62° pendant 4 heures.

Pendant cette cuisson longue de la viande préparez vos légumes et la graine de couscous. Pour la graine:

- Commencez par rincer la graine; trempez dans l'eau froide puis égouttez-la.
- Versez la graine dans un grand bol avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive et mélangez bien à l'aide de vos mains.
- Puis mouillez au fur et à mesure: mettez un peu d'eau, mélangez toujours avec vos mains, attendez quelques minutes. Recommencez l'opération plusieurs fois jusqu'à ce que la graine commence à s'attendrir et à gonfler. Il vous faudra environ 1,5 à 2 dl d'eau. Laissez gonfler 15 mn.

- Déposez la graine dans le couscoussier ou à la vapeur et cuire environ 10 mn. Assaisonnez après cuisson et réservez. Remouillez au moment de réchauffer (de nouveau 10 mn à la vapeur) et ajoutez juste au moment de servir une belle noix de beurre.000000

Voici une vidéo bien expliquée sur la préparation de la graine:

Et maintenant les légumes:

- Taillez les carottes en petits bâtonnets (on appelle cette coupe « jardinière »).
- Les placer dans une poêle avec un beau morceau de beurre salé et ajoutez de l'eau à hauteur. Cuire à feu doux. Les carottes doivent être encore un peu croquantes donc goûtez-les de temps à autre pour vérifier leur cuisson. Réservez.
- Épluchez les navets et coupez les en rondelles.
- Placez les navets dans une poêle avec un beau morceau de beurre salé plus une cuillerée à soupe rase de sucre, une cuillerée à soupe de vinaigre de riz et les pistils de safran. Ajoutez de l'eau à hauteur. Cuire à feu doux. Les navets sont cuits dès que vous plantez facilement une pointe de couteau dedans. Réservez les.
- Coupez les citrons confits en petits dés.
- Dans une poêle faites revenir les oignons à feu doux avec un peu d'épices à tajine: ils doivent être translucides. A ce moment rajoutez les olives et les dés de citrons confits. Cuire encore 5 mn à feu doux et réservez.
- Au bout des quatre heures de cuisson sortez la viande du sachet et versez le jus dans une casserole. Réservez la viande soit au four (si vous devez juste attendre de

finir la sauce) ou remettez la sous vide en sachet si vous devez attendre quelques heures pour la servir: vous la replongerez dans un bain mare à 55° pendant 30 mn avant de la servir pour la ramener à température). Ajoutez une cuillerée à soupe de miel au jus et faites-le réduire de moitié.

Tous vos éléments sont prêts (graines, carottes, navets, mélange oignons olives citrons, viande et sauce). il ne reste plus qu'à les réchauffer et procéder au dressage soit individuel soit en plat familial. Et régalez-vous!

Dressage à l'assiette ou familial

Butternut rôtie au four caramélisée à l'orange et au thym

Voici une garniture très goûteuse dont vous me direz des nouvelles. La cuisson au four avec le jus d'orange amène une

caramélisation sublime...Vous pouvez servir cette délicieuse butternut avec une viande, un petit boudin blanc, un foie gras chaud et même du poisson. Elle est très facile à réaliser. Vous pouvez remplacer la butternut par des patates douces: c'est tout aussi bon...

Ingrédients:

- une butternut
- 15 cl de jus d'orange que vous aurez pressé vous même (pas de jus en bouteille)
- une cuillerée à soupe de thym
- une cuillerée à soupe d'huile d'olive

Préparation:

- La butternut ou doubeurre est une variété de courge musquée et possède une peau beige assez dure. Il est donc difficile de l'éplucher. Pour l'éplucher facilement j'ôte les deux extrémités et je la coupe d'abord en quatre dans le sens de la longueur à l'aide d'un grand couteau. N'oubliez pas d'enlever les graines intérieures.
- Puis je coupe encore chaque quart en deux toujours dans le sens de la longueur. Coupez alors en gros dés.
- Vous pouvez maintenant ôter facilement la peau à l'aide d'un petit couteau sur chaque morceau.
- Enrobez les cubes de butternut avec le jus d'orange, l'huile d'olive et le thym.
- Versez dans un plat qui passe au four et enfournez pour 35 à 45 mn à 180° en remuant toutes les 10 mn (c'est le secret de la réussite de la recette).

C'est prêt! Servez les en accompagnement dans des petites cocottes et régalez vous.

Top Chef 2016: l'épreuve du fumage

La semaine prochaine une des épreuves de Top Chef 2016 va porter sur le fumage. Voici une recette originale par son mode de cuisson, le fumage à chaud: ma truite fumée maison, aubergines en deux façons.

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.

Pour 4 à 6 personnes:

- 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
- 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...

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

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

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.
- 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.
- Les aubergines cuites, ôtez-en la chair à l'aide d'une cuillère.
- Pressez le jus du 1/2 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.

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.
- 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.

Passons au fumage de la truite:

- Découpez la truite en tranche puis chaque tranche en petits cubes de deux centimètres sur deux centimètres.
- 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...).
- Déposez alors une belle poignée de copeaux de chêne dans la cuve (ou cocotte).
- 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 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. Laissez alors cuire 10 mn. La truite est prête. Réservez la au frais.
- Faire dorer les pignons à sec dans une poêle. Réservez.

Dressage :

Juste avant de dresser, deux dernières petites préparations :

- Détachez de leur tige quelques feuilles de coriandre.
- Coupez des jolis copeaux d'olive à l'aide d'un petit couteau.
- 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.
- Puis disposez dessus les dés d'aubergine.
- Puis quelques dés de truite...
- Poursuivez avec les copeaux d'olive et des tomates confites.
- 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.
- Salez avec de la fleur de sel sur les morceaux de truite... et c'est prêt. Un régal pour les yeux et les papilles!

Nuage chocolat et son ingrédient mystère...

Voici une recette stupéfiante et tellement facile de réalisation! Vous allez pouvoir réaliser une mousse au chocolat absolument aérienne sans œuf ni matière grasse juste

avec du chocolat et... le jus de trempage de pois chiche! J'avais déjà lu des articles parlant de chantilly au jus de pois chiche. Intriguée j'ai donc tenté l'expérience: gustativement ce n'était pas extraordinaire (loin de là...) mais la consistance hyper nuageuse était très agréable. Alors pourquoi ne pas incorporer du chocolat fondu à la préparation pour lui apporter un goût bien plus intéressant et surtout plus gourmand. Il faut donc choisir un très bon chocolat et utiliser également un excellent sucre comme du muscovado pour complètement masquer l'extrême platitude du jus de pois chiche. Le sucre muscovado, de couleur brun foncé, est un sucre de canne complet avec une forte teneur en mélasse, ce qui lui procure une intensité aromatique exceptionnelle et un goût de réglisse .

Ingédients: (environ 5 personnes)

- le jus de trempage d'une boîte de pois chiche de 400g (cela vous donnera environ 15 cl de jus de pois chiche)
- 20 g de sucre muscovado. Vous le trouverez facilement en épicerie bio.
- 120 g d'un excellent chocolat de couverture (type chocolat noir Tainori de Valrhona ou chocolat au lait Alunga de Cacao Barry)
- quelques copeaux de chocolat et des noisettes grillées pour la décoration et le côté croquant...

Préparation:

- Montez le jus des pois chiche en neige à l'aide de votre batteur électrique. Ajoutez le sucre au fur et à mesure. Le jus de pois chiche met plus longtemps à monter qu'un blanc d'œuf: comptez environ 10 mn et vous obtiendrez une mousse qui aura quadruplé de volume par rapport à la quantité initiale de jus... Cette mousse est beaucoup moins dense que des œufs en neige habituels d'où le côté

nuageux à la dégustation.

- Faites fondre le chocolat au bain marie.
- Ajoutez le chocolat fondu en une fois et mélangez délicatement chocolat et mousse à la maryse. Il est normal que le mélange diminue de volume d'environ un tiers.
- Remplissez une poche à douille avec la mousse.
- Puis pochez la mousse dans des petits bols. Rajoutez des copeaux de chocolat et quelques noisette grillées pour apporter le côté croquant. Vous n'avez plus qu'à vous régaler et surprendre vos invités avec cette recette extraordinaire et tellement aérienne! La mousse tient bien dans le temps contrairement à ce que l'on pourrait penser.

Comment est ce possible?

Pour faire simple, sans partir dans un cours de physique chimie et des mots compliqués: une mousse est formée de petites bulles d'air emprisonnées par un réseau de molécules de protéines. Par exemple la chantilly est formée de protéines contenues dans le lait qui emprisonnent les petites bulles que l'on a introduites à l'intérieur en fouettant la crème. Idem avec les œufs en neige: petites bulles emprisonnées dans les protéines du blanc d'œuf.

De la même manière monter l'eau de pois chiche en mousse est possible grâce aux protéines végétales contenues dans le jus de trempage des pois chiche.

Il existe encore une autre manière de réaliser une mousse au chocolat sans oeuf ni matière grasse: rien qu'avec du chocolat et de l'eau. Cette recette nous vient d'Hervé This:

« Une mousse, ce sont trois ingrédients: de l'eau, du gras et de l'air » explique ce spécialiste de la cuisine moléculaire.

Il a ainsi créé le « chocolat chantilly », une mousse à base de chocolat, d'eau et d'air. Voici sa recette: faire chauffer doucement 200g d'eau et 225g de chocolat. Quand le mélange est fondu, le laisser redescendre en température en posant le mélange dans un bol sur un fond de glaçons. Fouetter. Des bulles d'air se forment et après quelques minutes, l'ensemble forme une mousse. J'ai essayé mais je dois dire qu'à mon goût la mousse a une consistance plus épaisse et une saveur très dure en chocolat. Je trouve qu'il manque à cette mousse la rondeur et la douceur qu'on lui connaît...