

Mon Waterzooï terre mer basse température, chips de peau de poulet

Le Waterzooï, plat traditionnel Belge, est un peu ce qu'est la poule au pot en France. Les amateurs le cuisinent soit avec du poulet, soit avec du cabillaud ou en version festive avec du homard. Je vous propose aujourd'hui ma version, un Waterzooï terre mer (poulet fermier et petites crevettes grises) agrémentée d'un soupçon de safran. Si pour la cuisson vous ne possédez pas de matériel de cuisson basse température il suffit de pocher les blancs de poulet dans le fond de volaille.

Pour plus d'informations sur la technique de cuisson sous vide basse température cliquez [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.



Mon Waterzoi terre mer basse température, chips de peau de poulet

Ingrédients pour mon Waterzoi terre mer 4 personnes

- 4 blancs de poulet fermier avec leur peau
- 1,2 litre de fond de volaille (un litre pour la sauce et 2 dl congelé pour la cuisson des blancs de poulet basse température).
- 3 carottes
- 3 navets
- 3 blancs de poireaux: surtout ne jetez pas les petites racines de la tête des poireaux. Lavez-les bien et séchez-les: nous les ferons frire pour amener un petit

côté croustillant.

- 1 oignon piqué de 3 clous de girofle
- 6 grains de poivre
- 1 gousse d'ail
- quelques feuilles de laurier
- 150 g de crevettes grises décortiquées (gardez-en quelques-unes pour la présentation)
- thym
- 8 petites pommes de terre (2 par personnes)

Pour la sauce

- 80 g de farine
- 1,2 dl de crème liquide
- 3 jaunes d'œuf
- 80 g de beurre
- safran
- muscade
- 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]

- 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 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

Préparation

Commencez par le taillage des légumes.

- Pelez les petites pommes de terre et donnez-leur une jolie forme. Puis mettez les pommes de terre sous vide avec une noix de beurre et une pincée de sel.



Pelez les petites pommes de terre et donnez leur une jolie forme



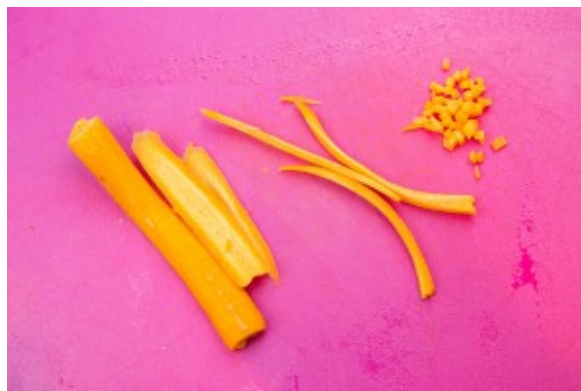
Puis mettez les pommes de terre sous vide

- Cuire les pommes de terre sous vide à 90° pendant une heure.



Cuire les pommes de terre sous vide basse température

- Détaillez les carottes en fine brunoise. Faites de même avec les navets.



Détaillez les carottes en fine brunoise

- Lavez les poireaux. Rincez soigneusement les petites racines, épongez-les et réservez-les.



Réservez les petites racines
des poireaux

- Puis taillez le blanc des poireaux en petits tronçons.



Taillez les poireaux

- Cuire les légumes (dés de carottes et navets, blanc de poireaux taillés en petits morceaux) avec un peu de beurre et une cuillerée à soupe de fond de volaille. Les légumes doivent rester un peu croquants. Salez et poivrez. Réservez.



Cuire les légumes

Préparation du poulet

- Prélevez la peau des blancs de poulet. Étalez-les bien à plat sur une feuille de papier cuisson . Salez-les. Puis remettre une autre feuille par dessus ainsi qu'une autre plaque pour éviter que les peaux se recroquevillent à la cuisson.



Cuire la peau des blancs de poulet



Placez une plaque par dessus pour éviter que les peaux se recroquevillent à la cuisson

- Enfournez 15 mn à 200°. Réservez à température ambiante.



Les chips de poulet sont bien croustillantes

- Mettre les blancs de poulet sous vide avec les 2 dl de fond de volaille **congelé**: il est important de congeler le fond car cela lui évite d'être aspiré par votre machine sous vide. Si vous ne cuisinez pas sous vide faites simplement pocher les blancs de volaille dans le fond de volaille.



Cuire le poulet sous vide

- Cuire le poulet sous vide à 68° pendant 20 mn.



Anova sous vide circulator

La sauce

- Mélangez la crème et les jaunes d'œuf. Réservez.



Mélangez la crème et les jaunes d'œuf.

- Réchauffez le fond de volaille et faites-y infuser quelques pistils de safran, l'oignon piqué de clous de girofle, les grains de poivre et la gousse d'ail pendant 15 minutes. Rectifiez son assaisonnement avec sel et poivre.



Réchauffez le fond de volaille et faites-y infuser quelques pistils de safran

- Faites fondre le beurre et la farine dans une casserole pour faire un roux blanc.



Faites fondre le beurre et la farine dans une casserole pour faire un roux blanc

- Ajoutez hors feu le fond de volaille filtré (1 litre).



Ajoutez hors feu le fond de volaille (1 litre).

- Remettez sur le feu et mélangez bien au fouet pour obtenir un mélange homogène. Dès l'apparition de petites bulles ajoutez le mélange crème/jaunes d'œuf et liez bien le tout à l'aide d'un fouet.



- Ajoutez alors les crevettes grises et rectifiez l'assaisonnement.



Ajoutez alors les crevettes grises

Finitions

- Juste avant de servir faites cuire les racines de poireaux quelques secondes dans de l'huile bien chaude. Attention: les racines sont très fines et cuisent hyper rapidement. Débarrassez sur du papier absorbant. Salez et poivrez.



Faites frire les racines des poireaux dans un bain d'huile



Déposez les racines de poireaux sur du papier absorbant

Dressage

Petit conseil: faites préchauffer vos assiettes à 70° dans le four.

- Saupoudrez un peu de safran en poudre sur les bords de l'assiette puis versez une belle cuillerée de légumes dans l'assiette.



Déposez une belle cuillerée de légumes dans l'assiette

- Rajoutez la sauce autour des légumes.



Rajoutez la sauce autour des légumes

- Puis déposez le blanc de poulet et recouvrez-le de racines de poireau et de petites crevettes grises; terminez par une chips de poulet et deux mini pommes de terre.



Mon Waterzooi terre mer basse température



Mon Waterzooi terre mer basse température

Choux à la crème revisité et

son tartare de fraise

Comme la plupart d'entre vous j'adore les choux à la crème. J'ai eu envie de les revisiter après avoir vu une vidéo sur internet proposant de mouler la pâte à choux sur l'envers d'un moule puis de la frire après congélation de manière à former une petite coupe croustillante en pâte à choux frite. Mais la texture ne m'a pas emballée : j'ai donc retenté cette recette en utilisant plutôt une pâte à churros et là c'était parfait! En plus la pâte à churros est simplissime à faire pour ceux et celles que la pâte à choux effraie un peu.

Ingrédients: pour environ une dizaine de coupes

Pour la pâte à churros

- 250 g de farine tamisée
- plus ou moins 380 g d'eau selon le taux d'humidité de votre farine
- 1 cuillerée à café de sel
- 3 cuillerées à soupe de fleur d'oranger

Pour le tartare de fraises

- 20 fraises et quelques unes en plus pour la décoration
- une cuillerée à soupe de lemon curd. Pour la recette du lemon curd fait maison cliquez [ici](#)
- une cuillerée à soupe de sucre en poudre
- coulis de fraises: vous en trouvez au super marché ou vous pouvez le faire vous même: faites bouillir 65 g d'eau avec 65 g de sucre semoule, ajoutez 250 g de fraises fraîches. Ôtez du feu et mixez le tout; filtrez la préparation pour ôter les petites graines et mettre en bocal, au frais.

Pour la chantilly

- 300 g de crème fraîche liquide froide
- une cuillerée à soupe de sirop de sucre de canne (ou mieux un bon sirop Monin comme le sirop « Tarte au citron«)

Matériel

- un siphon (si vous n'en avez pas, montez la crème au fouet)
- moule à muffin en fer ou en silicone: j'ai utilisé un moule à muffin en silicone

Préparation

Tartare de fraises

- Commencez par préparer le tartare de fraises. Coupez les fraises en tout petits morceaux (brunoises).
- Ajoutez le lemon curd et le sucre. Mélangez délicatement et réservez au frais.

La chantilly

- Montez la crème et le sirop en chantilly soit au fouet soit utilisez un siphon.
- Pour la recette de la chantilly cliquez [ici](#).

Les coupes en churros

- Tamisez la farine.
- Amenez l'eau, l'eau de fleurs d'oranger et les 20 g de beurre à ébullition.
- Versez l'eau sur la farine et mélangez énergiquement: ne versez pas la totalité de l'eau. Gardez en un peu car la quantité d'eau utilisée dépend du taux d'humidité de la farine que vous utilisez. La pâte doit avoir la texture d'une pâte à choux.

- Mettez votre préparation dans une poche à douille (douille à votre convenance: unie ou cannelée).
- Graissez le dessous de vos moules avec un spray d'huile.
- Pochez votre pâte autour de vos moules. Puis congelez l'ensemble.

- Faites frire les coupes de pâte encore congelées dans l'huile chaude (180°).
- Égouttez et déposez les coupes sur du papier absorbant. Saupoudrez généreusement de sucre glace.

Dressage

- Remplissez les coupes de tartare de fraises.
 - Pochez un dôme de chantilly et recouvrez d'un filet de coulis de fraises. Saupoudrez de sucre glace. C'est tout simplement exquis!
-

Fleurs de courgettes farcies au saumon et aubergine, petite ratatouille croquante

C'est presque la fin de la saison des fleurs de courgettes donc il faut en profiter! Cette superbe fleur sert d'écrin à des farces délicates. Je vous propose aujourd'hui d'utiliser l'artichaut et le saumon pour sublimer cette fleur et de relever le tout avec une bisque de crevette.

Et si vous aimez le saumon voici d'autres recettes!

- 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](#).
- 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 pour 5 personnes

- 200 g de saumon (40 g par personne) coupé en gros dés de 1 cm et demi de côté
- 10 fleurs de courgettes

Pour la farce fine à l'aubergine et saumon

- 180 g de saumon frais (en plus des 200 g précédents)
- un blanc d'œuf
- 180 g de crème fraîche liquide froide
- sel
- poivre
- une aubergine
- thym
- huile olive

Pour la bisque de crevettes

- les têtes et carapaces de 20 crevettes
- une carotte
- un blanc de poireau
- 2 échalotes
- un petit oignon
- un petit bulbe de fenouil
- quelques grains de poivre noir
- deux étoiles de badiane
- un bouquet garni (persil, vert de poireau, thym, laurier)
- deux cuillerées à café de concentré de tomate
- du fumet de poisson: environ 1/2 litre, sachant qu'il faut juste mouiller à hauteur. Pour la recette du fumet de poisson maison cliquez **ici**.
- une cuillerée à soupe de crème fraîche épaisse
- huile d'olive
- 15 cl de vin blanc
- 15 cl de cognac

- sel

Pour la ratatouille

- un oignon blanc coupé en tout petit dés
- une courgette coupée en tout petits dés
- une poivron coupé en tout petit dés
- sel et poivre
- huile d'olive

Préparation

Commencez par la bisque de crevettes.

- 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.
- Nettoyez, épluchez et taillez tous les légumes en petits morceaux: le poireau, la carotte, la branche de céleri, le fenouil, les échalotes et l'oignon.
- Enlevez la tête des crevettes en prenant soin d'ôter en même temps le petit boyau. Pincez la tête entre vos doigts et tirez doucement; le petit boyau vient avec la tête. Terminez en ôtant la carapace qui s'enlève facilement. Réservez les crevettes au frais pour une autre recette (avec une petite mayonnaise au curry pour une bonne salade... par exemple) et gardez bien les têtes et carapaces pour l'étape suivante.
- Faites revenir les carapaces et les têtes de crevettes avec un peu d'huile d'olive dans une sauteuse.
- Puis ajoutez les légumes, le concentré de tomate et le bouquet garni. Faites revenir le tout quelques minutes.
- Déglacez avec le vin blanc et le cognac puis mouillez à hauteur avec du fumet de poisson. Laissez cuire à petit feu pendant 20 mn.

- Passez au chinois en écrasant bien. Un petit truc: je mixe juste un peu le tout avant de la passer au chinois. **Attention** je n'en fait pas une purée mais j'utilise la touche « pulse » de mon mixeur un ou deux fois pendant une seconde!
- Récupérez la bisque dans une casserole et portez à ébullition pendant 3 mn pour la réduire un peu et ajoutez une cuillerée à soupe de crème fraîche; la bisque est prête, rectifiez l'assaisonnement et réservez-la.

Préparation de la ratatouille:

- Épluchez et coupez l'oignon très finement.
- Détaillez le poivron en fine brunoise.
- Faites de même avec la courgette.
- Faites revenir tous ces légumes à feu doux dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Ils doivent rester croquants. Salez et poivrez. Réservez.

Préparation de la farce au saumon et aubergines

- Coupez l'aubergine en deux. Entaillez légèrement en traçant un damier sur sa surface avec la pointe d'un couteau. Versez une belle cuillerée d'huile d'olive sur chaque moitié et saupoudrez de thym. Passez au four à 180° pendant une heure.
- A la fin de la cuisson prélevez la chair de l'aubergine (ne mettez pas la peau qui amènerait de l'amertume) et mixez-la finement. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez.
- Mixez très finement les 200 g de saumon frais. Ajoutez le blanc d'œuf puis la crème fraîche liquide très froide.
- Ajoutez à cette préparation deux grosses cuillerées à

soupe de purée d'aubergine.

- Si vous êtes équipé d'un tamis passez la farce fine au tamis: cela permet d'ôter tous les petits éléments comme des petits nerfs, arrêtes du poisson.
- Mettez la farce fine de saumon et aubergine dans une poche à douille. Réservez au frais en attendant la précuisson des fleurs de courgette.

Préparation des fleurs de courgettes

- Ouvrir délicatement les fleurs de courgette et ôtez les pistils. Insérez dans chaque fleur une feuille d'essuie-tout chiffonnée. Cela va permettre d'éviter aux pétales de se coller entre elles pendant la précuisson. Cette précuisson est absolument nécessaire: elle ne cuit pas la fleur mais va ramollir très légèrement les pétales et faciliter par la suite le remplissage à l'aide de la poche à douille. Faites cuire les fleurs **deux minutes** à la vapeur; amenez l'eau à ébullition et déposez les fleurs en cuisson au moment où la vapeur démarre. Comptez le temps de cuisson à partir de ce moment.

- Sortez les fleurs délicatement du cuit vapeur. Laissez les refroidir puis ôtez la feuille d'essuie-tout et ouvrez les pétales doucement une à une. Tenez la fleur dans une main et remplissez la au 3/4 à l'aide de la poche à douille. Rabattez délicatement les pétales pour refermer la fleur. A nouveau faites cuire les fleurs **dix minutes** à la vapeur; amenez l'eau à ébullition et déposez les fleurs en cuisson au moment où la vapeur démarre. Comptez le temps de cuisson à partir de ce moment.
- Puis sortez les fleurs du panier cuisson vapeur. Faites les revenir dans une poêle avec un peu de beurre une minute de chaque côté.

Cuisson des dés de saumon

- Coupez les 200 g de saumon restants en dés de 1 cm et demi de côté et cuisez-les vapeur (6 mn à partir de la production de vapeur).

Tous vos éléments sont prêts. Réchauffez la bisque, la ratatouille et les fleurs (vapeur) et passez au dressage.

Dressage

- Déposez une belle cuillerée de ratatouille dans une assiette à soupe puis deux fleurs de courgettes farcies. Disposez trois cubes de saumon et nappez de bisque. Régalez-vous!
-

Gelée de pamplemousse au gingembre et sa mousse coco

Si vous aimez la noix de coco et les saveurs exotiques, ce dessert est fait pour vous! Voici mes petites verrines rafraîchissantes et gourmandes que vous dégusterez avec délice: gelée de pamplemousse au gingembre et sa mousse coco.

Ingrédients: pour 6 verrines

Pour la gelée de pamplemousse

- 20 cl de jus de pamplemousse rose frais (un ou deux pamplemousses)
- deux pamplemousses roses (donc 4 pamplemousses en tout)
- 10 cl de sirop de gingembre: vous pouvez en trouver dans les épiceries anglaises ou asiatiques ou vous pouvez le préparer vous-même. Pour cela il vous faut 100 g de gingembre frais épluché et taillé en tranches fines, 80 g de sucre en poudre et 2 cuillères à soupe de sirop de canne: mettez le tout sur feu doux et laisser cuire environ 1 heure. Pour terminer filtrez le sirop pour en ôter les morceaux de gingembre.
- 15 g de gingembre confit .Vous en trouverez dans les épiceries asiatiques ou vous pouvez en commander sur le site suivant: www.thiercelin.com. Ce dernier est le meilleur que je connaisse.
- deux feuilles et demi de gélatine
- 80 g de sucre

Pour la mousse coco

- 150 g de crème de coco
- 150 g de crème fraîche liquide entière
- 35 g de blanc d'œuf
- 40 g de sucre

- une feuilles de gélatine

Pour le dressage

- des petites feuilles de menthe ou si vous voulez amener un côté croquant à ce dessert, des tuiles à la noix de coco de Christophe Michalak (la recette en cliquant [ici](#))

Préparation

Commencez par la gelée de pamplemousse. N'oubliez pas qu'il faut qu'elle prenne au frais pendant deux heures avant de déposer par dessus la mousse coco.

- Faites tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
- Pressez deux pamplemousses pour en extraire 20 cl de jus.
- Filtrez le jus de pamplemousse.
- Ajoutez le sirop de gingembre au jus de pamplemousse. Réservez.
- Pelez à vif les deux pamplemousses restants. Pour cela coupez les deux extrémités du pamplemousse.
- Ôtez la peau restante du pamplemousse à l'aide d'un couteau qui coupe bien.
- Prélevez les quartiers du pamplemousse. Taillez chaque quartier en trois et gardez-en 6 quartiers entiers pour le dressage. Réservez.
- Coupez le gingembre confit en tout petits morceaux.
- Faites légèrement chauffer le jus de pamplemousse et le sucre mélangés au sirop de gingembre et hors du feu incorporez les feuilles de gélatine essorées et le gingembre confit. Mélangez bien pour que les feuilles de

gélatine soient complètement dissoutes.

- Remplissez vos verrines avec le jus et disposez quelques morceaux de quartiers de pamplemousses. Mettre au frais pour deux heures.
- Si vous désirez donner un effet « penché » à vos verrines inclinez-les sur un support stable avant de verser le jus de pamplemousse. Mettre au frais pour deux heures.

Préparez maintenant la mousse coco.

- Faites tremper la feuille de gélatine dans de l'eau froide pour la réhydrater.
 - Fouettez la crème en chantilly.
 - Chauffez légèrement la crème coco et ajoutez la gélatine essorée.
 - Montez les blancs d'œufs avec les 40 g de sucre. La texture doit être celle d'une mousse à raser.
 - Ajoutez les blancs d'œufs au mélange coco.
 - Puis intégrez la crème fouettée.
 - Sortez vos verrines du frigo et remplissez de crème coco (si possible avec une poche à douille, c'est plus régulier et surtout plus pratique!).
 - Décorez avec un quartier de pamplemousse et une feuille de menthe. Il ne reste plus qu'à vous régaler.
-

Canard aux pêches version barbecue

J'adore les barbecues et je suis toujours à la recherche de recettes un peu originales qui sortent de l'ordinaire. Aujourd'hui c'est canard aux pêches version barbecue! Un délice...

Ingrédients: pour deux personnes

- environ 220 g d'aiguillettes de canard (trois brochettes par personne)
- une pêche (ne la choisissez pas trop mûre, plutôt ferme: si elle est trop mûre les morceaux se déchireront sur les brochettes...)

Pour la marinade

- 2 cuillerées à soupe de soja sucré
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillerée à soupe de soja
- 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame
- le jus d'un demi jus de citron vert et le zeste du citron

Pour la sauce

- 40 cl de fond de volaille
- une cuillerée à soupe de cognac
- une branche de romarin frais
- une pêche
- le jus d'un demi jus de citron vert
- sel, poivre

Préparation

- Commencez par réunir tous les ingrédients de la marinade. Plongez-y les aiguilletes et mélangez bien. Laissez mariner au frais pendant 2 h.
- Faites chauffer de l'eau et plongez les pêches une minute dans l'eau bouillante.
- Au bout d'une minute sortez les pêches de l'eau et ôtez en la peau.
- Coupez les pêches en gros morceaux: n'oubliez pas que si les morceaux sont trop petits ils ne tiendront pas sur les brochettes. **Attention!** La moitié servira pour enfiler sur les brochettes avec les aiguilletes et l'autre moitié servira à parfumer et lier la sauce.
- Enfilez les aiguilletes de canard sur les brochettes en alternant des morceaux de pêche.
- Versez le fond de volaille, le cognac, les morceaux de pêches restants et la branche de romarin dans une casserole. Chauffez et réduire d'un quart. Mixez alors l'ensemble après avoir ôté la branche de romarin et ajouté le jus d'un demi citron vert: la sauce sera bien onctueuse grâce aux morceaux de pêches.

- Cuire les brochettes de canard sur le barbecue juste au dessus des braises.

Il ne reste plus qu'à servir.

Dressage :

Je dispose les brochettes sur un lit de salade (ici de la roquette) assaisonnée juste à l'huile d'olive. J'assaisonne avec un peu de sauce à la pêche et sers le reste de sauce dans une petite saucière.