

# Merveilleuses Poires au romarin

Le romarin est une plante que l'on utilise peu en cuisine et c'est bien dommage. Il amène une saveur très douce et subtile qui se marie particulièrement bien avec tous les fruits: j'aime beaucoup l'utiliser en pâtisserie. Voici donc un de mes desserts maison, facile à réaliser qui va vous enchanter: mes Merveilleuses Poires au romarin.



Merveilleuses Poires au romarin

## Ingrédients pour 4 personnes

Pour les meringues: vous allez en préparer beaucoup plus que vous n'en aurez besoin pour la recette mais elles se conservent des mois à température ambiante dans une boîte

hermétique ...

- 70 g de blancs d'œuf
- 70 g de sucre semoule
- 70 g de sucre glace tamisé

Pour la chantilly au romarin: il vaut mieux commencer à la préparer la veille. En infusant le romarin dans la crème préalablement chauffée vous aurez ainsi une chantilly bien plus parfumée

- 250 g de crème fraîche liquide entière
- 2 branches grandes de romarin frais
- 60 g de mascarpone
- une cuillerée à soupe de sirop de cuisson des poires

Pour les poires

- 6 poires bien fermes: si vous utilisez des poires déjà bien mûres elles vont se déliter à la cuisson
- 200 g d'eau
- 100 g de vinaigre blanc fruité ou encore mieux, du vinaigre fruité au calamansi: c'est une variété de citron, plus doux et plus parfumé que le citron classique: les vinaigres fruités sont plus sirupeux et moins translucides que les vinaigres habituels car ils contiennent de la pulpe. Ils sont également très parfumés. Vous en trouverez dans les épiceries fines. Je vous conseille les vinaigres de la marque Vom Fass que vous pouvez acheter en ligne en cliquant [ici](#). Ce sont des vinaigres d'excellence qui vont transformer vos plats! Pour mes amis Belges vous pouvez les trouver directement en boutique à Waterloo ( Vom Fass, rue François Libert 19 A) où vous pourrez aussi trouver des huiles d'olive de grande qualité, des rhums, liqueurs et whiskys exceptionnels...Et on peut goûter avant d'acheter! En France il existe deux magasins, un à Périgeux et un à Lyon.

- 400 g de sucre
- 3 grandes branches de romarin

Et deux carrés de chocolat à râper sur vos verrines (ou du cacao en poudre) pour le dressage.

## Matériel

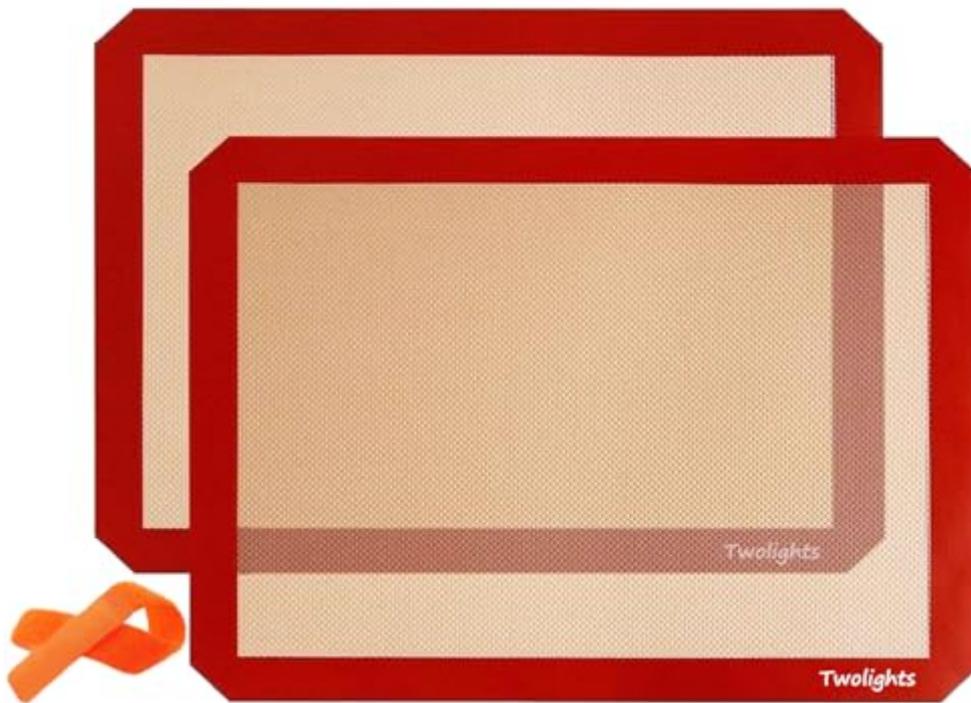
- une poche à douille: utilisez des poches à douille jetables. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



Tompig Lot de 100 Grandes Poches à Douille Jetables avec 4 Douilles en Acier Inoxydable Extra épais Strong pour Douilles à Pâtisserie et Pâtisserie de Gâteaux Fondants et Cupcakes (Blanc)

- un silpat (toile anti adhésive pour la cuisson). Vous

pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



Tapis de Cuisson en Silicone 2 Pièces Sans BPA Anti-Adhérent  
Toile Feuille de Cuisson Pâtisserie Twolights(40 \* 30cm)

## Préparation

- La veille faites chauffer la crème avec les branches de romarin.



Faites chauffer la crème  
avec le romarin

- Dès le début de l'ébullition , retirez du feu et filmez

la casserole avec du film alimentaire. Laissez retomber en température et mettez au frais pour la nuit.



Filmez la casserole

- Pour les meringues: battez vos blancs d'œuf avec le sucre en poudre: incorporez le sucre en trois fois à partir du moment où vos œufs commencent à mousser.



Battez les blancs d'œuf

- Tamisez le sucre glace et ajoutez-le délicatement aux blancs d'œufs à l'aide d'une maryse.



Ajoutez ensuite délicatement  
le sucre glace tamisé

- Remplissez votre poche à douille et pochez des petites meringues sur votre plaque recouverte de papier cuisson ou d'un revêtement anti adhésif type Silpat (meringues de 2 cm de diamètre). Cuire à 80° pendant 2 heures.



Pochez vos meringues

- Préparez vos poires: pelez-les et évidez le centre. N'hésitez pas à les frotter avec un demi citron pour éviter qu'elles ne noircissent.



Pelez et évidez les poires

- Préparez le sirop en faisant chauffer à ébullition l'eau, le sucre, le vinaigre et le romarin. Quand l'ébullition est obtenue placez-y les poires et continuez la cuisson à petit feu à couvert pendant 10 à 15 minutes.



Faites cuire les poires

- Préparez la chantilly en fouettant la crème infusée au romarin que vous avez réservée au frigo avec le mascarpone et une cuillerée à soupe **refroidie** du sirop de cuisson de poires. Mettez la chantilly dans une poche à douille. Réservez au frais.



Fouettez la crème fraîche liquide en chantilly

- Découpez les poires en tout petits dés.



Découpez les poires en tout petits dés

- Écrasez grossièrement plusieurs meringues (comptez environ 6 meringues par verrine)



Écrasez plusieurs meringues

# Dressage

- Disposez une couche de dés de poires, une couche de meringues écrasées et pochez un peu de chantilly. Renouvelez l'opération en terminant par un joli dôme de chantilly. Râpez un peu de chocolat par dessus ou saupoudrez de cacao.



Râpez un peu de chocolat

- Terminez en disposant une petite meringue sur le dessus.



Merveilleuses Poires au  
romarin

Un dessert hyper gourmand...tout en élégance.



Merveilleuses Poires au romarin

---

# Cocotte Saint Jacques, saumon et chou-fleur

C'est le début de la saison des Saint Jacques! Alors on en profite, c'est tellement bon...



Cocotte Saint Jacques, saumon et chou-fleur

## Ingrédients pour 4 cocottes

- 300 g de chou-fleur

- 200 g de saumon
- 12 coquilles Saint Jacques
- 1 œuf
- 150 g de crème fraîche liquide entière
- 1 cuillerées à soupe rase de curry (à doser en fonction de la force de votre curry)
- une vingtaine de feuilles d'estragon et quelques unes supplémentaires pour le dressage
- sel

## Préparation

- Détaillez 300 g de chou-fleur en petites sommités. Réservez-en 150 g de côté et cuisez le restant vapeur pendant 10 minutes.



Détaillez le chou-fleur en petites sommités

- Ciselez l'estragon.



Ciselez l'estragon

- Mixez le chou-fleur cuit vapeur avec l'œuf, la crème et le curry. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez l'estragon ciselé. Réservez la préparation au frais.



Mixez le chou-fleur

- Assaisonnez les Saint Jacques en sel et poivre. Réservez-en 4 sur lesquelles vous verserez un petit filet d'huile d'olive et que vous poêlerez minutes juste avant de servir.



Assaisonnez les Saint  
Jacques en sel et poivre

- Découpez le saumon en dés et assaisonnez en sel et poivre.



Coupez le saumon en petits  
cubes

- Remplissez vos cocottes en disposant un peu de sommités de chou-fleur, des dés de saumon et disposez deux Saint Jacques au milieu.



§ Remplissez vos cocottes

- Recouvrez avec la préparation à base d'œuf, crème et curry. Mettez les cocottes dans un bain marie (l'eau doit déjà être chaude) et enfournez à 180 ° pendant 30 à 40 minutes.



Recouvrez avec la préparation à base d'œuf, crème et curry

- Poêlez les Saint Jacques que vous avez réservées ou saisissez-les sur un grill.



Saisissez les Saint Jacques

- Sortez les cocottes du four, disposez une Saint Jacques grillée sur chacune et décorez avec un peu d'estragon. Servez tout chaud accompagné d'une bonne salade verte!



Cocotte Saint Jacques, saumon et chou-fleur

---

# Chou-fleur grillé à l'orientale (recette Thermomix végétarienne)

Cette recette est celle du chef Cyril Lignac, présentée dans son émission « Tous en cuisine » sur M6 (Plug en Belgique). Comme toutes les recettes du chef elle est à la fois gourmande et croquante grâce à son petits mélange de zaatar maison! Réalisée avec votre Thermomix c'est un jeu d'enfant et une recette très originale.



Chou fleur grillé à l'orientale (recette Thermomix végétarienne)

Et si vous habitez en Belgique, contactez-moi à l'adresse mail suivante pour assister à une démonstration gratuite du tout nouveau Thermomix, le TM6:

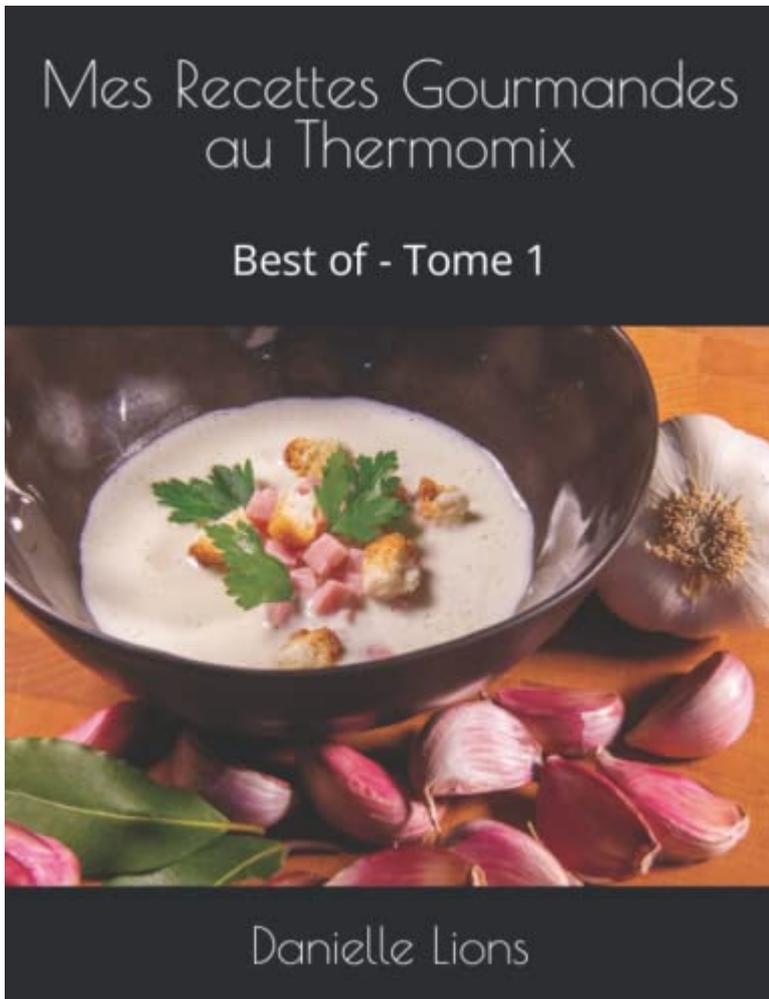
**gourmantissimes@gmail.com**

Je me ferai un plaisir de vous proposer cette démonstration en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous ou même en live par What'sApp. Nous réaliserons tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'un bon pain tout chaud, une entrée, un plat et un merveilleux dessert...et vous y apprendrez plein d'astuces culinaires!

Pour connaître les **prochaines dates de démonstration** cliquez [ici](#).

Vous désirez concocter d'autres recettes gourmandes au Thermomix? Mon dernier livre « Mes recettes gourmandes au Thermomix » vient de paraître. J'ai voulu avec ce livre, vous proposer un recueil de mes meilleures recettes au Thermomix et en particulier des « plats all in one » sains et goûteux, réalisable en 30 à 40 mn, pour la plupart sans autre mode de cuisson que votre Thermomix et surtout sans avoir le nez dans vos casseroles! Ce livre permet de réaliser sans stress 100 recettes gourmandes dont 40 plats ou menus all in one.

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous



Mes Recettes Gourmandes au Thermomix: Best of - Tome 1

**Temps de préparation: 10 minutes**

**Temps de cuisson: 35 minute**

**Difficulté: facile**

## **Matériel**

- une râpe microplane: cette petite râpe est essentielle en cuisine pour râper efficacement ou faire des zestes très fins d'agrumes. Vous pouvez vous en procurer en cliquant sur la photo ci-dessous.



Microplane Râpe à zesteur en couleur Noir pour agrumes, parmesan, gingembre, chocolat et noix de muscade avec lame fine - Fabriqué aux États-Unis

## Ingrédients pour 4 personnes

- un chou-fleur
- huile d'olive
- sel et poivre

Pour le zaatar maison

- 30 g de sésame blanc
- 4 g d'ail râpé
- 10 g de thym sec
- 10 g d'origan ou romarin sec
- 4 g de zeste de citron jaune
- 7 g de summac

Pour la sauce:

- 100 g de tahini (pâte de sésame)
- 2 gousses d'ail
- 50 g de menthe, coriandre, persil mélangé
- 100 g d'eau
- le jus d'un citron jaune
- le chef y met un petit piment vert mariné (ou cornichons et tabasco en remplacement) que je n'ai pas mis...J'ai ajouté des câpres au moment du dressage pour amener une petite pointe d'acidité et de croquant.

## Préparation

- Positionnez-vous en mode pesée. Posez un petit bol sur le couvercle et pesez, en ajoutant au fur et à mesure: les 30 g de sésame, 10 g d'origan ou romarin, 10 g de thym, 7 g de summac, 4 g d'ail râpé. Puis zestez l'écorce d'un citron dans le mélange à l'aide de votre râpe microplane. Réservez ce mélange zaatar.



Mélange zaa'tar

- Coupez le chou-fleur en petites sommités. Disposez les petites têtes de chou-fleur dans le Varoma et cuisez-les pendant 15 minutes/ Varoma/ vit 0,5.
- Égouttez le chou fleur et disposez-le dans un plat, salez , poivrez et versez un filet d'huile d'olive par-dessus; placez au four 20 minutes à 180°.



Enfournez le chou-fleur

- Placez 100 g de tahini, 2 gousses d'ail, 50 g d'herbes aromatiques (menthe, coriandre, persil mélangé), 100 g d'eau, le jus d'un citron jaune dans le bol. Mixez 10 secondes/ vit 10. Rectifiez l'assaisonnement. La sauce est prête: réservez-la au frais.

## Dressage

- Disposez les têtes de chou-fleur rôties dans assiette et versez la sauce tout autour et saupoudrez du mélange zaatar et terminez avec un filet d'huile d'olive et quelques câpres.



Chou fleur grillé à l'orientale (recette Thermomix végétarienne)

---

# Bavarois de chou-fleur, cœur coulant tomate, sauce vierge aux olives



Bavarois de chou-fleur, cœur coulant tomate, sauce vierge aux olives (Recette végétarienne)

## Ingrédients pour 4 personnes

- 350 g de chou-fleur
- 200 ml de crème
- 2 g d'agar agar: gélifiant naturel à base d'algues (dans les épiceries bio)

- une cuillerée à café de curry

Pour le cœur coulant

- environ 20 cl de sauce de tomate maison. Pour la recette cliquez [ici](#).
- sel, poivre

Pour la sauce vierge aux olives

- 15 olives noires dénoyautées
- 5 tomates cerises
- 60 g de petits pois
- quelques toutes petites sommités de chou-fleur cru
- un petit bouquet de basilic frais
- huile d'olive
- vinaigre balsamic blanc
- sel, poivre

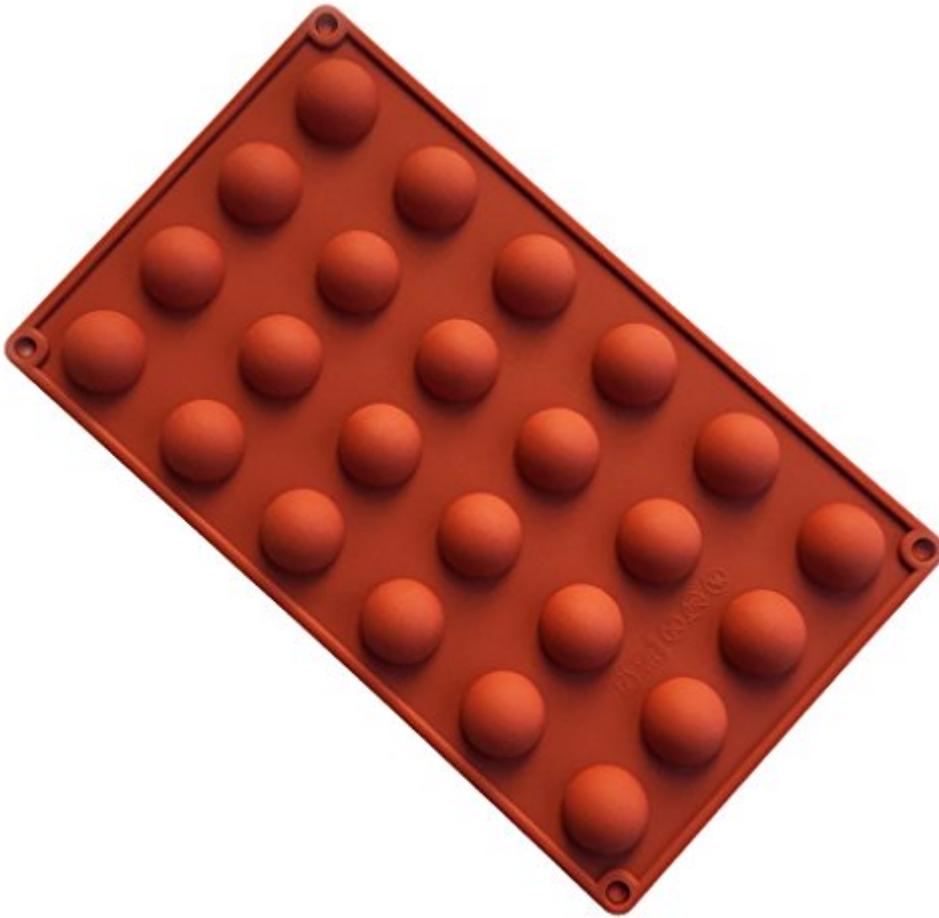
## **Matériel**

- des moules demi sphère en silicone pour mouler le chou-fleur: vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



Pure Vie Moule en Silicone de Qualité Alimentaire Gâteau de Bâton Décoration de Moule pour Muffins, Cupcake, Chocolat Et Gelée - 6 Gros Demi-sphères

- des moules pour vos petits inserts de sauce tomate: vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



JasCherry Moule en silicone Pour Muffins, Cupcake, Chocolat, Pudding Et Gelée - Demi cercle #1

- une spatule coudée: vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



Ibili 738000 3 Spatules Mini Inox 18/10/Plastique

## Préparation

- La veille préparez votre sauce tomate: si vous suivez ma recette pour une sauce tomate maison ([cliquez ici](#)) vous en aurez beaucoup plus que nécessaire: cette sauce se congèle très bien ou utilisez le reste pour une autre recette (pâte, moussaka...). Puis congelez-en dans vos petits moules pour réaliser vos inserts (un insect par bavarois).



Congelez vos inserts de  
sauce tomate

- Coupez finement quelques têtes de chou-fleur crues et réservez-les: elles vous serviront pour la sauce vierge.



Coupez finement quelques  
têtes de chou-fleur

- Coupez 350 g de chou-fleur en tranches et cuisez-le à la vapeur: il doit être bien tendre. Mixez le chou-fleur cuit avec la crème et le curry. Salez et poivrez. Versez le tout avec l'agar agar dans une casserole et portez à ébullition pendant 2 minutes: c'est important car il faut atteindre l'ébullition pour que l'agar agar gélifie ensuite. Mélangez continuellement pendant les deux minutes d'ébullition.



Portez à ébullition

- Ôtez du feu. C'est là le petit côté technique de la recette: laissez retomber le chou-fleur en température mais pas en dessous de 45° sinon l'agar agar va gélifier. Mais attention vos inserts tomate sont congelés donc il ne faut pas les déposer dans le chou-fleur quand il est trop chaud... Dans tous les cas il faut travailler vite dès que vous allez commencer à mouler la purée de chou-fleur. Déposez un peu de purée de chou-fleur dans vos moules (à moitié) puis déposez vos inserts tomate dedans.



Posez vos insert de sauce tomate dans la purée de chou-fleur

- Recouvrez immédiatement avec le restant de purée de chou-fleur et lissez avec une petite spatule. Mettez au frais pendant environ 3 heures.



Lissez avec une petite spatule

- Pendant ce temps: écossez les petits pois et blanchissez-les 2 minutes dans de l'eau bouillante.



Blanchissez les petits pois

- Coupez les tomates cerise en 4 et ôtez les pépins . Puis coupez-les en petite brunoise.



Coupez les mini tomates en fine brunoise

- Ciselez le basilic.



Ciselez les feuilles de basilic

- Coupez les olives en petite brunoise.



Coupez les olives en petite brunoise

- Réalisez une vinaigrette (2/3 huile d'olive et 1/3 de vinaigre balsamique blanc). Ajoutez les sommités de chou-fleur crues, les olives, les tomates, le basilic et les petits pois. Rectifiez l'assaisonnement.



Réalisez la vinaigrette

## Dressage

- Démoulez les bavarois et versez de la vinaigrette tout autour. Décorez avec quelques feuilles de basilic ou de pousses de salade. Et quand on ouvre: petite surprise, le cœur est coulant...



Bavarois de chou-fleur, cœur coulant tomate, sauce vierge aux olives (Recette végétarienne)

---

# **Roulé de banane, gingembre et chocolat (recette basse température)**

Une fois n'est pas coutume, aujourd'hui voici une recette de dessert basse température... Les fruits comme les pommes, poires, bananes, pêches, abricots sont particulièrement savoureux cuits basse température car vous obtiendrez une uniformité de cuisson, des fruits qui se tiennent tout en étant cuits et une concentration de goût.



Roulé de banane, gingembre et chocolat (recette basse température)



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 » et enfin « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 ».

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](#)

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

## Matériel

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

- 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 en 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

- Et pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité, permettant entre autre 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

## Ingrédients pour 3 personnes

- 3 bananes pas très mures
- du sucre glace vanillé

Pour la crème anglaise; vous pouvez la préparer sous vide si vous possédez une sous videuse à cloche comme la Home de Multivac car elle n'aspire pas les liquides lors de la mise sous vide. Dans ce cas, mélangez bien tous les ingrédients, mettez sous vide et cuisez votre crème au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 82° pendant 12 minutes. Puis mixez-la.

- 3 jaunes d'œuf
- 30 grammes de sucres
- 3 dl de lait entier
- une gousse de vanille et ses graines
- 5 à 10 g de gingembre confit (selon votre goût)

Pour la crème pâtissière au chocolat: vous allez en préparer plus que vous n'en aurez besoin. Ce n'est pas un problème car cette crème se congèle très facilement!

- 35 g de sucre en poudre
- 55 g de jaune d'œuf
- 10 g de fécule de maïs

- 300 de lait entier
- 100 g de chocolat noir en morceaux

Pour le dressage

- quelques carrés de chocolat que vous râpez ou couperez avec un couteau en fins morceaux

## Préparation

- Pour la crème pâtissière au chocolat: faites chauffer le lait.



Faites chauffer le lait

- Pendant ce temps fouettez les 55 g de jaune d'œuf avec 35 g de sucre en poudre. Le mélange doit blanchir. Puis ajoutez la féculé de maïs.



Fouettez jaunes et sucre

- Versez le lait chaud sur le mélange précédent et remettez sur le feu jusqu'à ce que le mélange épaississe. Puis versez le mélange sur les 100 g de chocolat coupé en morceaux. Mélangez bien.



Puis versez le mélange sur le chocolat coupé en morceaux

- Versez dans un plat et filmez au contact. Mettez au frais.



Versez dans un plat et filmez au contact

- Pour la crème anglaise: ouvrez la gousse de vanille en deux et à l'aide d'un petit couteau grattez-en les petites graines. Faites chauffer le lait avec la gousse et les graines de vanille.



- Dans un récipient versez le sucre et les jaunes d'œuf. Battez les 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 une trace sur la spatule avec votre doigt et qu'en penchant la spatule la crème ne vient pas recouvrir la trace que vous avez faite. Ajoutez le gingembre confit et mixez finement. Si jamais votre crème a fait des grumeaux, l'astuce est de la mixer en fin de cuisson pour la rattraper. Réservez la crème au frais en la filmant au contact pour éviter qu'une pellicule se forme à la surface.



- Pour la banane: saupoudrez les bananes de sucre glace.



Roulé de babane gingembre et  
chocolat

- Passez-les sous le grill ou encore mieux au chalumeau pour bien les dorer dessus et dessous.



Passez les bananes au  
chalumeau

- Coupez les bananes en deux dans le sens de la longueur.



Coupez les bananes en deux  
dans le sens de la longueur

- Positionnez les demi bananes à l'extrémité d'un film alimentaire et roulez le tout pour obtenir un boudin bien serré.



Formez un boudin bien serré

- Mettez le roulé de banane sous vide. Cuisez les bananes sous vide au bain marie à l'aide de votre Thermoplongeur à 64 ° pendant 20 minutes. Placez au frais.



Mettez le roulé de banane sous vide

- Découpez le boudin de banane en tranches de 1 cm et demi.



Découpez le boudin de banane en tranches

## Dressage

- Versez un peu de crème anglaise dans le plat et disposez les tranches de bananes par-dessus. Pochez quelques points de crème pâtissière à l'aide d'une petite poche à douille. Il ne reste plus qu'à râper un peu de chocolat par-dessus.



Roulé de banane, gingembre et chocolat (recette basse température)

---

## **Cake aux fruits confits (recette Thermomix)**

Un beau cake comme dans notre enfance pour une journée ensoleillée ou un bon goûter de la rentrée.. Surtout choisissez des fruits confits de qualité!



Cake aux fruits confits (recette Thermomix)

Et si vous habitez en Belgique, contactez-moi à l'adresse mail suivante pour assister à une démonstration gratuite du tout nouveau Thermomix, le TM6:

**[gourmantissimes@gmail.com](mailto:gourmantissimes@gmail.com)**

Je me ferai un plaisir de vous proposer cette démonstration en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous ou même en live par What'sApp. Nous réaliserons tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'un bon pain tout chaud, une entrée, un plat et un merveilleux dessert...et vous y apprendrez plein d'astuces culinaires!

Pour connaître les prochaines dates de démonstration cliquez [ici](#).

Vous désirez concocter d'autres recettes gourmandes au Thermomix? Mon dernier livre « Mes recettes gourmandes au Thermomix » vient de paraître. J'ai voulu avec ce livre, vous proposer un recueil de mes meilleures recettes au Thermomix et en particulier des « plats all in one » sains et goûteux, réalisable en 30 à 40 mn, pour la plupart sans autre mode de cuisson que votre Thermomix et surtout sans avoir le nez dans vos casseroles! Ce livre permet de réaliser sans stress 100 recettes gourmandes dont 40 plats ou menus all in one.

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous

# Mes Recettes Gourmandes au Thermomix

Best of - Tome 1



Danielle Lions

Mes Recettes Gourmandes au Thermomix: Best of - Tome 1

**Temps de préparation: 5 minutes**

**Temps de cuisson: 45 minutes**

**Difficulté: facile**

## **Ingrédients**

- 220 g de farine tamisée
- 200 g de sucre semoule
- une cuillerée à café d'extrait de vanille
- 125 g de beurre mou
- 3 œufs entiers

- 1/2 sachet de levure chimique
- 130 g de fruits confits coupés en morceaux

## Préparation

- Coupez les fruits confits en morceaux et mélangez-les avec une cuillerée à soupe de farine. Cela leur évite de se retrouver au fond du cake en fin de cuisson.



Coupez les fruits confits en morceaux et farinez-les

- Versez le sucre dans le bol et mixez 15 sec/vitesse 10. Vous obtenez du sucre glace. Rabattez les projections sur les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Ajoutez le beurre ramolli et l'extrait de vanille au sucre glace et mixez 20 s/vit 3.
- Tamisez la farine en y ajoutant la levure chimique.
- Versez 1/3 de la farine dans le bol et ajoutez-y un œuf. Mixez 20 s/vit 3. Ajoutez le deuxième tiers de farine et le deuxième œuf. Mixez 20 s/vit 3. Puis ajoutez le restant de la farine et le dernier œuf et mixez 20 s/vit 3.
- Ajoutez alors les fruits confits et mélangez en mode sens inverse pendant 30 secondes.
- Versez la pâte dans votre moule (préalablement beurré si vous n'utilisez pas de moule antiadhésif).
- Enfournez à 160° pendant 45 minutes à 50 minutes: le

cake est prêt quand vous y enfoncez une lame et qu'elle ressort « propre ».



Cake aux fruits confits (recette Thermomix)

---

# **Soufflés à la verveine, coulis de fraises**

Une bien belle recette du chef Michel Guérard qui vous changera des traditionnels soufflés au chocolat. Cette petite merveille aérienne doit sa saveur exquise à la verveine, chère à la fois à mon cœur et à mes papilles gustatives. C'est un enchantement de raffinement!



Soufflés à la verveine, coulis de fraises

## Ingrédients: pour 4 personnes

- 30 g de feuilles de verveine citronnelle fraîche
- 15 cl de lait entier
- 10 cl de crème fraîche liquide entière
- 3 jaunes d'œufs (60 g)
- 35 g de sucre semoule (pour blanchir les jaunes)
- 7 blancs d'œufs (210 g)
- 20 g de sucre semoule (pour monter les blancs)
- 20 g de maïzena
- le chef ajoute 1 cl d'alcool de verveine que je n'ai pas mis
- un peu de beurre pour beurrer les moules ainsi qu'un peu de sucre en poudre

## Matériel:

- Moules à soufflés ou grands ramequins

## Préparation:

- Préparez vos moules à soufflé: surtout ne touchez pas l'intérieur de vos moules avec vos doigts. Beurrez généreusement l'intérieur des moules avec du beurre ramolli mais pas fondu à l'aide d'un pinceau. Pour les bords partez du fond et remontez vers le haut: faites tout le tour de cette manière. Saupoudrez du sucre à l'intérieur en faisant tourner le moule pour que le sucre soit bien réparti. Puis retournez le moule pour ôter l'excédent de sucre. Ces petits détails sont importants pour que vos soufflés montent bien droits!



Beurrez et sucrez  
l'intérieur de vos ramequins

- Ciselez grossièrement 30 g de feuilles de verveine.



Ciselez grossièrement les feuilles de verveine

- Chauffez la crème et le lait dans une casserole.



Chauffez la crème, le lait et la moitié du sucre dans une casserole

- L'ébullition atteinte **coupez le feu** et plongez-y les feuilles de verveine préalablement ciselées. Filmez la casserole et laissez infuser 15 mn.



Plongez les feuilles de  
verveine préalablement  
ciselées dans le lait chaud

- Passez le tout au chinois et pressez bien les feuilles pour en extraire toute l'essence. Jetez les feuilles.



Passez au chinois

- Battez les jaunes et le sucre au fouet : le mélange doit changer de couleur et blanchir. Ajoutez alors la maïzena.



Battre jusqu'à blanchiment  
et ajoutez la maïzena

- Versez le mélange lait crème parfumé à la verveine sur les jaunes blanchis. Mélangez bien et remettez l'ensemble sur le feu dans une casserole.



Versez le mélange lait crème  
parfumé à la verveine sur  
les jaunes blanchis.  
Mélangez bien

- Cuire à feu très doux en tournant en permanence au fouet jusqu'à épaississement.



Le mélange doit épaissir

- Filmez-la au contact pour éviter la formation d'une pellicule. Mettez le tout au frigo: la crème doit être froide quand vous incorporerez les blancs d'œufs montés. Quand elle est bien refroidie le chef la mixe au blender avec un cl d'alcool de verveine avant d'incorporer les blancs d'œufs.



Filmez la crème au contact

- Préchauffez le four à 200°.
- Montez les blancs en neige avec 20 g de sucre semoule. Ils ne doivent pas être cassants mais avoir la texture d'une mousse à raser.



Montez les blancs d'œuf en neige

- Incorporez les blancs à la crème bien délicatement.



Incorporez les blancs à la

crème bien délicatement

- Versez la préparation dans les moules (au 3/4) et enfournez pour 10 à 12 minutes. Surveillez bien la cuisson car le temps peut varier d'un four à l'autre en fonction de leur qualité. Surtout n'ouvrez pas le four pendant la cuisson: les soufflés retomberaient immédiatement...Les soufflés sont fragiles et retombent assez rapidement après cuisson. A vous de vous organiser pour un bon timing en fin de repas et servez-les immédiatement dès la sortie du four.



Soufflés à la verveine, coulis de fraises



Soufflés à la verveine, coulis de fraises

## La verveine

La verveine est une de mes plantes aromatiques préférée; vous en trouverez facilement en jardinerie et vous pouvez la planter dans votre jardin ou en jardinière sur le balcon. Facile d'entretien elle repart tous les ans sans soin particulier. Fraîchement parfumée elle accompagne à merveille beaucoup de vos desserts; vous pouvez également en faire un sirop qui égayera vos salades de fruits!

[Pour d'autres recettes à base de verveine:](#)

- Gelée de citron à la verveine. Pour la recette cliquez [ici](#).



Gelée de citron à la  
verveine

- Le dessert aux fraises de Naoëlle d'Hainaut. Pour la recette cliquez [ici](#).



dessert aux fraises de Naoëlle d'Hainaut



verveine

---

# Aubergines rôties et laquées

Cette entrée est un plat typiquement japonais aux saveurs légèrement caramélisées. Les aubergines sont rôties au four quasiment sans graisse. Accompagnées d'œuf et d'une bonne salade, ces Aubergines rôties et laquées sont un plat exotique, léger et gourmand, idéal pour le soir.



Aubergines rôties et laquées

## Ingrédients pour 4 personnes

- 2 belles aubergines

- 2 œufs
- deux jeunes oignons
- des graines de sésame au yuzu. Vous pouvez vous en procurer en cliquant [ici](#).

Pour la sauce: tous ces ingrédients se trouvent au rayon asiatique de votre supermarché ou dans une épicerie asiatique ou encore sur Internet en cliquant [ici](#).

- 2 cuillerées à soupe de miso rouge
- 2 cuillerées à soupe de soja sucré
- 2 cuillerées à soupe de mirin
- 2 cuillerées à soupe de saké
- 2 cuillerées à soupe d'huile de sésame

## Préparation

- Faites cuire les œufs pendant 10 mn pour obtenir des œufs durs.



Faites cuire les œufs

- Écalez les œufs (ôtez la coquille) et écrasez-les finement avec une fourchette. Réservez.



Écrasez les œufs

- Mélangez tous les ingrédients de la sauce pour obtenir un mélange bien homogène.



Mélangez tous les ingrédients

- Ouvrez les aubergines en deux et incisez le dessus à l'aide d'un couteau en dessinant un damier.



Incisez les aubergines

- A l'aide d'un pinceau badigeonnez généreusement le dessus des aubergines en prenant soin de bien faire pénétrer la sauce dans les croisillons. Enfourez à 180° pendant 40 à 50 mn suivant les fours.



Enfourez les aubergines à 180° pendant 40 mn

## Dressage

- Ciselez les oignons jeunes.



Ciselez les cèbettes

- Servez dès la sortie du four: disposez une demi aubergines dans l'assiette et saupoudrez d'œufs mimosa, d'oignon ciselé et de graines de yuzu.



Aubergines rôties et laquées

---

## **Volaille en gelée et mayonnaise au fenouil**

On commence cette recette l'avant veille car il va falloir dans un premier temps dégraisser le bouillon après une nuit au frais puis la prise de la gelée prendra également une douzaine d'heures...



Volaille en gelée et mayonnaise au fenouil

## **Ingrédients pour une terrine (25 cm de long, 7 cm de large et 9 cm de haut, type moule à cake)**

- 12 ailes de poulet

Pour le bouillon (à préparer la veille pour pouvoir le dégraisser)

- deux carottes coupées en morceaux
- un poireau lavé et coupé en morceaux
- une branche de céleri coupée en morceaux
- un oignon coupé en morceaux
- deux cuillères à soupe de graine de fenouil (si vous n'en trouvez pas dans le commerce mixez tout simplement des graines de fenouil)
- quelques grains de poivre

- un bouquet garni (persil, thym)

Pour la garniture

- une courgette
- un fenouil
- un poivron
- 120 g olives vertes ou noires dénoyautées
- une cuillerée à soupe rase de poudre de fenouil (si vous n'en trouvez pas dans le commerce mixez tout simplement des graines de fenouil)
- un gros bouquet de basilic

Pour la gelée:

- un demi litre de bouillon de cuisson des ailes de poulet
- 6 feuilles de gélatine donc 12 g

Pour la mayonnaise au fenouil: pour réussir votre mayonnaise à tous les coups retrouvez tous les trucs et astuces en cliquant **ICI**)

- une cuillerée à soupe rase de fenouil en poudre (si vous n'en trouvez pas dans le commerce mixez tout simplement des graines de fenouil)
- 2 jaunes d'œuf
- 20 cl d'huile de pépin de raisin mélangée à 5 cl d'huile d'olive de très bonne qualité
- une belle cuillerée à soupe de moutarde Savora
- une cuillerée à soupe rase de vinaigre
- sel et piment d'Espelette

## Préparation

- On commence l'avant veille avec le bouillon car il va falloir le dégraisser. Déposez dans une cocotte les ailes de poulet et tous les éléments du bouillon à savoir: deux carottes coupées en morceaux, une branche de céleri coupée en morceaux, un poireau lavé et coupé

en morceaux, un oignon coupé en morceaux, deux cuillerées à soupe de graine de fenouil, quelques grains de poivre et un bouquet garni (persil, thym). Surtout ne salez pas. Recouvrez juste à hauteur avec de l'eau. Laissez cuire à petit bouillon pendant une heure.



Recouvrez à hauteur d'eau

- Passez le bouillon au tamis et réservez-le au frais pendant 12 heures. Une pellicule de graisse gélifiée va se former à la surface et vous pourrez l'enlever facilement avec une cuillère.



Passez le bouillon au tamis

- Ôtez la peau, les os et les cartilages des ailes et ne gardez que la chair que vous réservez également au frais jusqu'au lendemain.



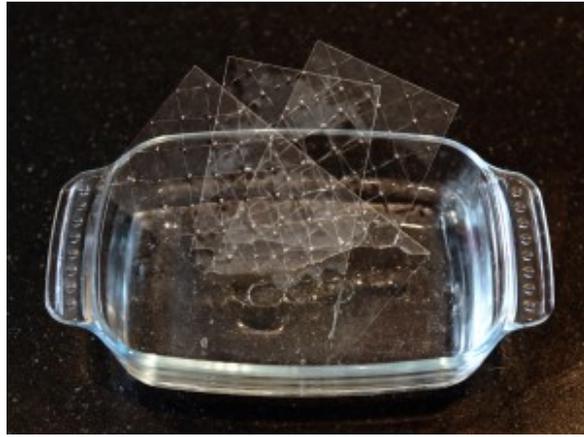
Prélevez la chair du poulet

- Le lendemain matin ôtez la graisse qui s'est formée sur le bouillon. Puis remettez-le sur le feu et faites-le réduire d'un tiers. Il doit vous en rester environ un demi litre. Réservez.



le lendemain ôter la graisse formée sur le dessus du bouillon

- Plongez les feuilles de gélatine dans de l'eau froide pendant 15 minutes.



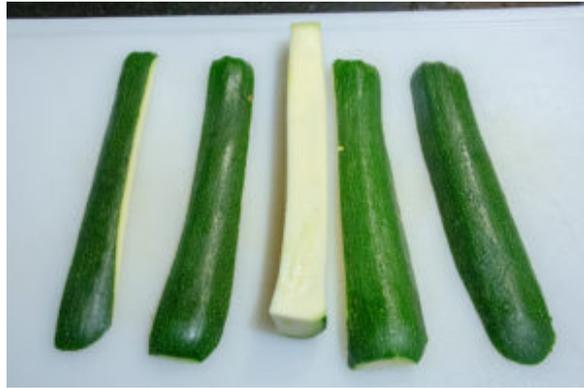
hydratez les feuilles de  
gélatine

- Pour la garniture: Détaillez le poivron en tout petits dés et plongez les dés dans un bain d'eau bouillante pendant 3 minutes. Puis plongez-les dans un bain d'eau bien froide pour arrêter la cuisson. Égouttez et réservez.



Blanchissez les dés de  
poivron

- Prélevez des lamelles sans pépins sur les 4 côtés de la courgette. Le cœur contient les graines qui n'ont aucun intérêt gustatifs.



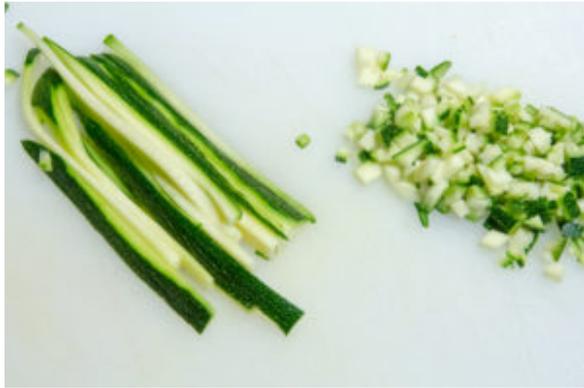
Prélevez les 4 côtés de la courgette

- Si vos lamelles de courgette sont trop épaisses, tranchez-les dans la longueur pour les affiner.



Si vos lamelles de courgettes sont trop épaisses tranchez-les dans la longueur pour les affiner

- Puis détaillez les lamelles de courgette en bâtonnets puis en fine brunoise.



Puis détaillez les lamelles de courgette en fine brunoise

- Plongez les dés de courgettes dans un bain d'eau bouillante pendant 2 minutes. Puis plongez-les dans un bain d'eau bien froide pour arrêter la cuisson. Égouttez et réservez.



Plongez les dés de courgettes dans un bain d'eau bouillante pendant 2 minutes

- Détaillez le fenouil également en tout petits dés . Procédez comme si vous ciseliez un oignon: coupez-le en deux et effectuez deux ou trois coupes horizontales dans l'épaisseur sans les découper complètement.



Effectuez deux ou trois coupes dans l'épaisseur du fenouil

- Puis effectuez plusieurs coupes verticales espacées de 2 mm toujours sans les découper complètement.



Puis effectuez plusieurs coupes verticales

- On termine en taillant maintenant de tout petits dés. Comme précédemment plongez les dés de fenouil dans un bain d'eau bouillante pendant 3 minutes. Puis plongez-les dans un bain d'eau bien froide pour arrêter la cuisson. Égouttez et réservez.



Ciselez le fenouil

- Ciselez les feuilles de basilic.



Ciselez les feuilles de basilic

- Dénoyautez les olives et coupez-les aussi en fine brunoise.



Dénoyautez les olives et coupez-les aussi en fine brunoise

- Mélangez l'ensemble des éléments: courgette, fenouil, poivron, basilic et olives en n'oubliant pas la poudre de fenouil; salez et poivrez.



Mélangez l'ensemble des éléments

- Faites chauffer le bouillon dégraissé. Rectifiez son assaisonnement. Égouttez bien la gélatine et versez-la dans le bouillon chaud mais pas bouillant. Mélangez bien.



Ajoutez la gélatine au bouillon

- Remplissez la terrine en versant un peu de bouillon, un peu de garniture mélangée aux morceaux de poulet, un peu de bouillon, etc... jusqu'à la remplir complètement; Mettez au frais pendant au moins 12 heures.



Remplissez la terrine

- Démoulez délicatement la terrine en la renversant sur un plat.



Démoulez délicatement la terrine

- Montez la mayonnaise et incorporez-y la poudre de fenouil.



Montez la mayonnaise au fouet

## Dressage

- Coupez de belles tranches: attention la gelée est fragile donc utilisez un couteau bien aiguisé et une spatule! Servez avec la mayonnaise et quelque feuilles de salade...



Volaille en gelée et mayonnaise au fenouil

## Petits conseils pour une bonne utilisation de la gélatine

- La plupart des feuilles de gélatine que l'on trouve dans les super marché font 2 g. Cependant en fonction des fabricants leur poids peut varier de 1 g à 2 g. Donc pesez-les...Quand on en utilise beaucoup il peut y avoir une différence significative pour le résultat!
- Hydratez toujours avec suffisamment d'eau: idéalement 7

fois son poids en eau froide.

- Laissez hydrater suffisamment.
  - Égouttez-la bien pour éviter de rajouter trop d'eau à votre préparation
  - Ne versez jamais la gélatine dans un liquide bouillant car sinon elle perdra de son pouvoir gélifiant : température idéale entre 55° et 60°.
  - Mélangez bien quand vous l'avez incorporée dans le liquide chaud jusqu'à ce qu'elle ait entièrement fondu.
-

# Émincés de volaille au curry rouge (recette Thermomix)

Une recette d'inspiration asiatique mais surtout un menu plat complet avec une viande, des légumes et une délicieuse sauce salée sucrée...



Émincés de volaille au curry rouge (recette Thermomix)

Et si vous habitez en Belgique, contactez-moi à l'adresse mail suivante pour assister à une démonstration gratuite du tout nouveau Thermomix, le TM6:

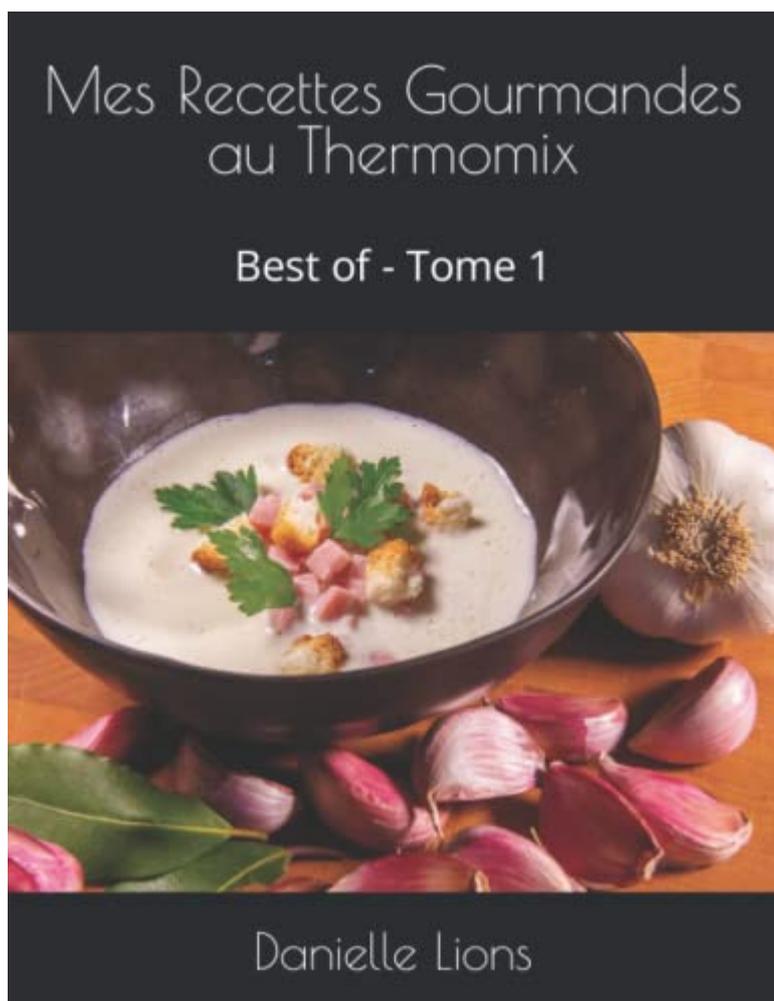
**[gourmantissimes@gmail.com](mailto:gourmantissimes@gmail.com)**

Je me ferai un plaisir de vous proposer cette démonstration en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous ou même en live par What'sApp. Nous réaliserons tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'un bon

pain tout chaud, une entrée, un plat et un merveilleux dessert...et vous y apprendrez plein d'astuces culinaires!

Vous désirez concocter d'autres recettes gourmandes au Thermomix? Mon dernier livre « Mes recettes gourmandes au Thermomix » vient de paraître. J'ai voulu avec ce livre, vous proposer un recueil de mes meilleures recettes au Thermomix et en particulier des « plats all in one » sains et goûteux, réalisable en 30 à 40 mn, pour la plupart sans autre mode de cuisson que votre Thermomix et surtout sans avoir le nez dans vos casseroles! Ce livre permet de réaliser sans stress 100 recettes gourmandes dont 40 plats ou menus all in one.

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous



Mes Recettes Gourmandes au Thermomix: Best of - Tome 1

**Pour connaître les prochaines dates de démonstration cliquez**

ici.

**Temps de préparation: 10 minutes**

**Temps de cuisson: 25 minutes**

**Difficulté: facile**

**Ingrédients pour 4 personnes**

- 4 blancs de poulet
- Un yaourt
- Une cuillerée à soupe de Curry rouge (pour la marinade du poulet)
- Un oignon blanc
- Deux gousses d'ail
- 5 g gingembre frais épluché
- deux tiges de citronnelle
- Une cuillerée à soupe de soja sucré
- 5 g d'huile d'olive
- 3 tomates
- Une cuillerée à café de pâte de curry rouge (pour la sauce)
- 10 cl bouillon de légume
- 2 poivrons rouge épépinés et coupés en petits dés
- quelques oignons nouveaux (comptez 2 oignons par personne)
- 20 cl de lait de coco
- 20 g d'ananas ( frais ou en boîte)
- Coriandre fraîche

**Préparation**

- Mélangez le yaourt avec une cuillerée à soupe de curry rouge. Faites mariner le poulet dans cette marinade

pendant 2 heures.

- Coupez les oignons nouveaux en deux et ciselez leurs tiges. Réservez.



Coupez les oignons jeunes

- Épluchez l'oignon blanc et coupez-le en deux.
- Placez l'oignon blanc, 5 g de gingembre, les deux gousses d'ail, la citronnelle et le soja sucré dans le bol. Mixez 10 secondes/vit 5.
- Ajoutez 5 g d'huile d'olive et cuisez vit 0.5/ 98°/5 mn.
- Ajoutez dans le bol les tomates, une cuillerée à café de curry rouge et 10 cl de bouillon de légume.
- Placez les poivrons coupés en dés et les jeunes oignons dans le fond du Varoma. Déposez le poulet sur le plateau du Varoma. Disposez le Varoma au-dessus du bol et cuire 25 minutes/Varoma/ vit 1.



Disposez les éléments dans le Varoma

- En fin de cuisson ôtez l'ensemble Varoma; placez les poivrons coupés et le poulet dans un plat au four à 60° le temps de finir la sauce.
- Versez 20 cl de lait de coco et les 20 g d'ananas dans le bol. Remettez le couvercle du bol de mixage avec le gobelet doseur et mixez 1 mn/ vit 4-10 en augmentant la vitesse progressivement. Rectifiez l'assaisonnement en sel.
- Déposez les morceaux de poulet dans une assiette avec les poivrons. Versez la sauce et saupoudrez de coriandre ciselée...



Émincés de volaille au curry rouge (recette Thermomix)

---

## **Crème Végan onctueuse au chocolat et noix de coco, sans oeuf ni lactose**

Si vous êtes un gourmand accro au chocolat voici un dessert au chocolat bien onctueux! Réalisé à base de tofu soyeux et de lait de coco qui rendent la texture très crémeuse c'est un dessert facile et rapide à faire. Je le sers avec des tuiles à

la noix de coco dont vous trouverez la recette en cliquant [ici](#).



Crème Végan onctueuse au chocolat et noix de coco, sans oeuf ni lactose

## Ingrédients ( pour 8 ramequins)

- 300 g de tofu soyeux
- 70 g de lait de coco
- 120 g de chocolat noir à pâtisser
- 2 cuillères à café de pâte de noisette
- 50 g de sirop de sucre de canne
- 40 g de poudre de noix de coco
- une petite pincée de sel

# Préparation

- Versez et mixez le tofu, la pâte de noisette, le sirop de sucre de canne et le lait de coco dans une casserole. Faites chauffer à feu doux en mélangeant en permanence: en effet quand le mélange chauffe il a tendance à former de grosses bulles qui éclatent en remontant à la surface...



Mixez le tofu, la purée de noisette, le sirop de sucre de canne et le lait de coco et versez le tout dans une casserole

- A l'aide d'un couteau coupez le chocolat en petits morceaux.



A l'aide d'un couteau coupez le chocolat en petits

morceaux

- Quand le mélange est chaud versez-le sur le chocolat coupé en morceaux (cela facilite grandement sa fonte).



Quand le mélange est chaud  
versez-le sur le chocolat  
coupé en morceaux

- Ajoutez une petite pincée de sel et la poudre de noix de coco et mélangez bien jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu.



Mélangez bien jusqu'à ce que  
le chocolat soit  
complètement fondu

- Versez la crème dans des ramequins. Laissez pendre au frais pendant deux heures. Juste au moment de servir saupoudrez de noix de coco en poudre et ajoutez une

petit meringue ou des tuiles à la noix de coco. C'est prêt! Facile non?



Crème Végan onctueuse au chocolat et noix de coco, sans oeuf ni lactose



Crème Végan onctueuse au chocolat et noix de coco, sans oeuf ni lactose

---

## **Pastrami basse température (au four)**

Le Pastrami est une préparation réalisée à partir de poitrine de bœuf grasse. C'est une recette emblématique de la région de New York. Originnaire d'Europe centrale, le Pastrami a franchi l'Atlantique dans la valise des immigrants. La viande est trempée dans de la saumure puis fumée à sec et préparée selon

diverses recettes, à base de poivre ou coriandre par exemple.

Coupée après cuisson en tranches fines on en fait de délicieux sandwichs mais vous pouvez également accompagner cette viande d'une bonne salade, c'est divin.

Je vous en propose ma version que j'ai cuite bien sûr basse température au four pour obtenir une viande parfaitement cuite et délicieusement tendre...

Il faut également fumer la viande: il faut donc s'équiper au minimum d'un petit générateur de fumée et d'une cocotte (ou couscoussier ou barbecue avec couvercle).



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 » et enfin « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 ».

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](#)

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

# Ingrédients

- 700 g de poitrine de bœuf

Pour la marinade salée

- 3 dl d'eau
- 20 g de sel
- un centimètre de gingembre frais râpé
- 15 g de sucre
- 6 clous de girofle
- 3 feuilles de laurier coupées en morceaux
- une cuillerée à café de cardamome en poudre
- une cuillerée à café de poivre du timut moulu
- 3 gousses d'ail émincées
- 2 g de cannelle
- 30 grains de poivre noir
- 1 g de noix de muscade râpée
- une cuillerée à café de coriandre en grains
- 3 g de graines de moutarde
- si vous aimez les goûts bien épicés rajoutez 2 g de piment en poudre...

Pour le fumage

- deux cuillerées à soupe de grains de poivre de Jamaïque
- deux cuillerées de grains de coriandre
- de la sciure de fumage (hêtre par exemple)

## Matériel et technique de fumage à froid

La préparation de ce plat nécessite de fumer à froid la viande. Le fumage est l'une des manières très saine de préparer des aliments, car il n'utilise ni graisse ni huile. Et il existe toute une variété de bois différents (chêne, érable, pommier, etc) pour varier les plaisirs! 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. Grâce à ce mode de fumage à froid vous allez pouvoir fumer un aliment **déjà cuit** ou séché ou saumuré comme des légumes, viandes, poissons, mais également du beurre et des fromages...Le fumage à froid s'effectue à température ambiante à moins de 30°C. Et l'opération s'effectue sans risque: vous allumez votre sciure de bois et les minuscules braises vont continuer à se consumer très lentement pendant une dizaine d'heures.

Au niveau matériel il vous faut vous équiper d'un **générateur de fumée**, sorte de petite spirale qui va contenir les braises de sciure de bois. Vous en trouverez facilement sur Internet. Puis il vous faut un contenant pour placer ce générateur de fumée et l'aliment qui doit être fumé. Pour cela deux solutions s'offrent à vous:

Soit vous possédez un barbecue , une cocotte avec suspensoir ou même un couscoussier: on dépose le générateur de fumée dans le fond de récipient puis il faut placer une grille au-dessus sur laquelle vous déposerez la viande. Il suffit de fermer **presque** hermétiquement avec un couvercle mais attention: il faut juste une petite circulation d'air pour alimenter la combustion en oxygène (petit trou ou couvercle pas tout à fait jointif). Donc à vous de trouver la bonne ouverture...

Vous pouvez trouver un générateur de fumée **en cliquant ici**.

Soit vous vous équipez du contenant qui complète le générateur de fumée: c'est un fumoir en carton qui a été conçu uniquement pour le fumage à froid . Il est facile à installer et à utiliser. Le corps principal est en carton: une fois monté, l'intérieur peut contenir deux grilles chromées et une plate pour la collecte de toute coulure (tout est fourni dans le même kit de montage). Il est pliable et réutilisable de nombreuses fois. Pour mieux comprendre voir les photos de l'ensemble ci-dessous.

Vous pouvez trouver le fumoir complet **en cliquant ici**.

Et bien sûr il vous faut de la sciure de bois de fumage: il en existe différentes essences ( hêtre, pomme, chêne...). A vous de choisir!

### **Le fumoir en carton associé au générateur de fumée**



fumoir

## **Préparation**

- Préparer la marinade salée avec tous les ingrédients et versez-la dans une casserole. Amenez le tout à ébullition et mélangez bien. Coupez le feu et recouvrez la casserole avec du film alimentaire: laissez infuser jusqu'à complet refroidissement. Le film alimentaire est utile car il va éviter la dispersion des arômes dans l'air...



Coupez le feu et recouvrez la casserole avec du film alimentaire

- Disposez votre viande dans un récipient : ce récipient ne doit pas être trop grand car **la marinade doit recouvrir entièrement la viande**. Filmez de nouveau et mettez au frais pendant 4 jours.



La marinade doit recouvrir entièrement la viande

- Au bout du quatrième jour sortez la viande de la marinade et **essuyez-la bien**. Enroulez la viande dans un torchon et remettez-la au frigo pour la laisser sécher une journée au frigo. Elle doit être bien sèche pour pouvoir être recouverte des derniers épices (coriandre et poivre).
- Concassez le poivre de Jamaïque et la coriandre: si vous n'avez pas de mortier mettez-les dans un sachet plastic

et écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie.



Concassez le poivre de Jamaïque et la coriandre

- Recouvrez la viande avec le mélange d'épice et massez bien pour que les épices adhèrent.



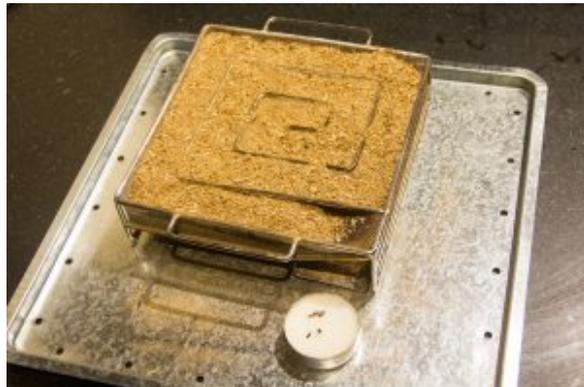
Recouvrez la viande avec le mélange d'épice

- Disposez la viande dans un plat et cuisez-la au four à 70° pendant 3h30. Si vous avez une sonde de cuisson n'hésitez pas à l'utiliser: la viande doit atteindre 59° à cœur.



Disposez la viande dans un plat et cuisez-la au four à 70°

- Versez la sciure de fumage dans le générateur de fumée. Lissez bien le dessus de manière à voir le serpentin de la grille. Surtout ne tassez pas la sciure, sinon la combustion sera plus lente et peut même s'éteindre.



Versez la sciure dans le générateur de fumée

- Puis allumez la bougie et placez-la dans l'encoche sous la sciure; attendez une à deux minutes que la sciure commence à bien fumer.



Puis allumez la bougie et placez-la dans l'encoche sous la sciure; attendez une à deux minutes

- Si vous utilisez la boîte en carton: dès que la fumée apparaît attendez encore 1 mn puis **ôtez la bougie** et placez le générateur de fumée dans la boîte en carton en le passant par l'encoche en bas du carton. Puis disposez la viande sur une grille à l'intérieur de la boîte. Le fumage est léger mais constant. Fermez le carton et laissez fumer pendant le temps de la combustion (10 à 12 heures donc toute une nuit). Placez le carton dans votre cave ou balcon ou votre jardin...Le fumage entraîne une odeur assez forte qui peut imprégner les objets qui sont autour.



Placez le générateur dans la boîte en carton

- Si vous utilisez une cocotte ou un couscoussier ou un

barbecue: dès que la fumée apparaît attendez encore 1 mn puis **ôtez la bougie** et placez le générateur de fumée au fond de votre récipient.



Disposez d'abord votre générateur de fumée au fond du récipient

- Puis posez votre viande sur une grille. Placez la grille au-dessus de la spirale génératrice de fumée et légèrement surélevée dans la cocotte (couscoussier ou barbecue). Laissez fumer à couvert mais surtout **ne fermez pas complètement**: il faut qu'il y ait une circulation d'air pour que la braise ne s'éteigne pas. Donc posez un couvercle mais laissez assez d'espace pour que l'air se renouvelle... Cette méthode est un peu plus difficile à maîtriser que celle de la boîte en carton qui est parfaitement adaptée à ce mode de cuisson...



Placez la grille dans la cocotte

- Le fumage terminé il ne restera plus qu'à la trancher au fur et à mesure de vos besoins...La viande se conserve quelques jours au frigo, enveloppée dans un linge propre.



Il ne restera plus qu'à la trancher au fur et à mesure de vos besoins

Servez-la avec des pickles, des cornichons, des tranches fines d'oignons rouges, de la moutarde, de la mayonnaise, en salade, en sandwich...



Pastrami basse température (au four)



Pastrami basse température (au four)

---

# Fraîcheur de tomates farcies

Les tomates farcies, une recette incontournable du sud; mais on peut également les réaliser sans cuisson au four, et sans viande pour une belle entrée fraîcheur tout en légèreté..Voici donc ma Fraîcheur de tomates farcies!



Fraîcheur de tomates farcies

**Ingrédients pour la Fraîcheur de tomates farcies (4 personnes :**

# comptez 2 tomates par personne)

- 8 tomates moyennes
- 1 grosse échalote
- 300 de cœur d'artichaut en boîte
- une courgette
- 12 olives noires dénoyautées
- 30 g de graines de sarrasin grillé (kasha)
- une cuillerée à café de moutarde
- huile d'olive
- vinaigre de calamansi (le calamansi est une variété de citron, plus doux et plus parfumé que le citron classique): les vinaigres fruités sont plus sirupeux et moins translucides que les vinaigres habituels car ils contiennent de la pulpe. Ils sont également très parfumés. Vous en trouverez dans les épiceries fines. Je vous conseille les vinaigres de la marque Vom Fass que vous pouvez acheter en ligne en cliquant [ici](#). Ce sont des vinaigres d'excellence qui vont transformer vos plats! Pour mes amis Belges vous pouvez les trouver directement en boutique à Waterloo ( Vom Fass, rue François Libert 19 A) où vous pourrez aussi trouver des huiles d'olive de grande qualité, des rhums, liqueurs et whiskys exceptionnels...Et on peut goûter avant d'acheter!
- sel et poivre

## Pour le pistou

- 1 gousse d'ail
- les feuilles d'un gros bouquet de basilic
- 25 g de pignons et 30 g pour la présentation
- 15 cl d'huile d'olive
- 2 belles cuillerées à soupe de parmesan
- sel
- poivre

## Pour les tuiles de parmesan

- 45 g de parmesan râpé
- 30 g de farine
- 30 g de beurre mou (température ambiante)

## Matériel

- un pilon et un mortier pour les puristes ou tout simplement un mixeur (pour la préparation du pistou)

## Préparation

Pour le pistou

- Dans une poêle faire torréfier à sec **tous** les pignons. N'oubliez pas que vous en utiliserez 25 g pour le pistou et 30 g pour la présentation.



Faire revenir les pignons dans une poêle

- Mettez tous les ingrédients dans le mixeur (25 g de pignons, basilic, huile, ail, parmesan) à l'exception du sel et du poivre. Vous rectifierez l'assaisonnement à la fin: en effet le parmesan est déjà bien salé. Mixez et conservez dans un récipient hermétique au frais. Le pistou se conserve ainsi 3 à 4 jours.



Mixer tous les ingrédients

- Pour les tuiles de parmesan: versez tous les éléments du crumble dans un bol.



Versez tous les éléments du crumble dans un bol

- Pétrissez avec vos doigts pour bien mélanger le tout.



Pétrissez avec vos doigts pour bien mélanger le tout

- Étalez finement (2mm) sur une surface anti adhésive. Enfournez à 180 ° pendant environ 15 mn.



Étalez finement (2mm) sur une surface anti adhésive

- Dès la sortie du four emporte-piècez le biscuit en utilisant un emporte pièce rond d'un diamètre supérieur à celle de vos tomates. Surtout n'attendez pas que le biscuit refroidisse car sinon cette opération sera impossible. Quand vous avez réalisé 8 ronds de biscuits laissez refroidir complètement avant de les soulever avec une petite spatule: attention ils sont fragiles! Gardez-les dans une boîte hermétique.



Les tuiles de parmesan sont prêtes

Pour les tomates: coupez le chapeau des tomates et évidez-les avec une petite cuillère. Salez l'intérieur. Gardez bien les chapeaux des tomates pour la présentation.



Coupez le chapeau des tomates et évidez-les avec une petite cuillère

- Posez les tomates retournées sur une grille que vous placerez au-dessus de votre évier. Les tomates vont ainsi dégorger leur eau.



Posez les tomates retournées sur une grille

- Pendant ce temps préparez la farce. Ciselez l'échalote et faites-la revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.



Ciselez l'échalote et faites-la revenir dans une poêle

- Quand elle est translucide ajoutez les cœurs d'artichaut égouttés; salez et poivrez. Mixez finement le tout avec la moutarde et rectifiez l'assaisonnement.



Quand elle est translucide ajoutez les cœurs d'artichaut égouttés

- Coupez la courgette en quatre dans la longueur et évidez l'intérieur de chaque morceau avec une cuillère pour en ôter les graines. Coupez alors la courgette en fine brunoise.



Coupez alors la courgette en fine brunoise

- Réalisez également une fine brunoise avec les olives.



Réalisez également une fine brunoise avec les olives

- Faites chauffer de l'eau et plongez-y les graines de sarrasin; laissez cuire 10 mn et égouttez. Il ne reste plus qu'à mélanger tous les éléments de la farce: purée d'artichaut, graines de sarrasin, courgette et olive. Ajoutez le vinaigre, la moutarde et rectifiez l'assaisonnement.



Il ne reste plus qu'à mélanger tous les éléments de la farce

- Remplissez les tomates. ne posez le disque de biscuit au parmesan dessus qu'au moment du service sinon il va ramollir. Et recouvrez avec le chapeau des tomates.



Remplissez les tomates

## Dressage

- Disposez vos tomates dans l'assiette. tracez une généreuse ligne de pistou à côté et saupoudrez de pignons grillés...



Fraîcheur de tomates farcies



Fraîcheur de tomates farcies