

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...



Canard aux pêches version barbecue

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 aiguillettes et mélangez bien. Laissez mariner au frais pendant 2 h.



Faites mariner les aiguillettes de canard dans la marinade

- Faites chauffer de l'eau et plongez les pêches une

minute dans l'eau bouillante.



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.



Pelez les pêches

- 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 aiguillettes et l'autre moitié servira à parfumer et lier la sauce.



Coupez une pêche en gros morceaux

- Enfilez les aiguillettes de canard sur les brochettes en alternant des morceaux de pêche.



Enfilez les aiguillettes de canard sur les brochettes en alternat 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.



Réunir tous les éléments de la sauce.



Mixez la sauce

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



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.



Canard aux pêches version barbecue



Canard aux pêches version barbecue

Sorbet fraise verveine

En ce weekend de canicule un peu de fraîcheur avec ce délicieux sorbet fraise verveine! Sa texture crémeuse étonnante vous ravira car elle ressemble à celle des glaces italiennes. La recette est simplissime: vous n'aurez pas besoin de sorbetière mais cela demande l'aide d'un mixeur de qualité.



Sorbet fraise verveine

Ingédients: pour environ 5 dl de

sorbet

Pour le sirop de verveine

- 500 g d'eau
- 300 g de sucre semoule
- 40 g de feuilles de verveine fraîche plus quelques feuilles pour la présentation: on peut parfois en trouver en supermarché en pot au rayon des herbes fraîches ou en jardinerie. C'est une plante assez résistante: n'hésitez pas à la planter en pot ou dans votre jardin. Elle repousse sans problème d'une année à l'autre même si elle vous paraît « morte » arrosez la bien pendant le printemps et elle repartira! Elle apportera énormément de fraîcheur à vos dessert à base de fruits.

Le sirop se conserve au frais quelques jours ou vous pouvez le congeler sans problème.

Pour le sorbet

- 400 g de fraises **surgelées** (soit du commerce soit vous les surglez la veille: mettez les sur une plaque et alignez-les afin qu'elles ne se touchent pas)
- quelques fraises fraîches pour la présentation
- un blanc d'œuf
- 100 g de sirop de verveine

Préparation

Préparez le sirop la veille pour le **congeler**.

- Préparez un sirop avec le sucre et l'eau. Portez à ébullition et versez les feuilles de verveine dedans. Ôtez du feu.



Préparez un sirop et versez les feuilles de verveine dedans

- Filmez et laissez infuser le sirop 15 à 20 mn hors feu.



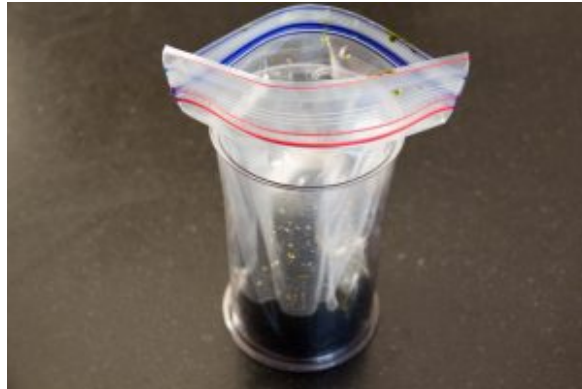
Laissez infuser le sirop 15 à 20 mn hors feu

- Mixez et filtrez le sirop au travers d'un tamis fin.



Passez le sirop

- Congelez le sirop dans des sachets zippés (portions de 100 g).



Congelez le sirop dans des sachets

Le jour même et juste avant de servir:

- Coupez les fraises fraîches en deux.



Équeutez les fraises

- Détachez quelques feuilles de verveine et ciselez-les en petits morceaux.



Détachez les feuilles de verveine.

- Versez les fraises congelées, 100 g de sirop de verveine congelé et le blanc d'œuf dans votre mixeur. Mixez et rabattez régulièrement les morceaux de fraises qui se collent à la paroi. Vous allez obtenir une texture très crémeuse. Débarrassez la glace dans un récipient (refroidi préalablement au frigo) et mélangez rapidement la verveine fraîche ciselée au sorbet. Remettez au congélateur pendant 30 mn. La glace est prête à servir.



Mixez le sirop , les fraises et le blanc d'oeuf

Dressage

- Déposez une boule de sorbet puis dressez les demi fraises tout autour. Décorez avec quelques feuilles de verveine. C'est topissime...



Sorbet fraise verveine

Crèmeux aux framboises parfumé à la rose

Tout le monde connaît le lemon curd, délicieuse crème au citron d'origine anglaise...Mais c'est la pleine saison des framboises alors pourquoi ne pas innover en imaginant parfumer cette crème non pas au citron mais avec ces délicats petits fruits rouges! C'est absolument délicieux et cette gourmandise peut servir de base à une multitude de desserts: garnissez-en vos choux, vos fonds de tarte aux fruits, tartinez-en vos tranches de brioche, vos crêpes, servez-vous en de base pour une salade de fruits, comme arôme naturel pour vos yaourts... Bref, c'est un complément astucieux en pâtisserie.



Crèmeux aux framboises

Ingédients: pour environ 6 dl de crèmeux

- 150 g de coulis de framboise: 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 framboises fraîches. Ôtez du feu et mixez le tout; filtrez la préparation pour ôter les petites graines et mettre en bocal, au frais. Prélevez- en 150 g pour la recette.
- 150 g de sucre en poudre
- 60 g de confiture de rose (vous en trouverez sur le site de la confiserie Florian en cliquant [ici](#))
- une cuillère à soupe de jus de citron
- 80 g de beurre pommade
- 3 gros œufs entiers battus pour bien mélanger jaune et

blanc

- une feuille de gélatine (2 g)

Préparation

- Faites tremper la feuille de gélatine dans un peu d'eau froide.



Mouillez la gélatine

- Versez les œufs, le sucre, la confiture de rose dans une casserole et mélangez le tout au fouet.



Versez les œufs, le sucre,
la confiture de rose dans
une casserole et mélangez le
tout au fouet

- Ajoutez le coulis de framboise et le jus de citron. Mélangez bien. Mettez la casserole sur le feu et portez

à ébullition. Mélangez constamment au fouet pendant toute la cuisson. Dès que l'ébullition est atteinte, laissez encore sur le feu pendant une minute toujours en mélangeant au fouet.



Ajoutez le coulis de framboise et le jus de citron

- Hors du feu, ajoutez alors le beurre et mélangez bien.



En fin de cuisson ajoutez le beurre et mélangez bien

- Transvasez le crémeux dans un bol en plastique (en aluminium il gardera plus longtemps sa chaleur ce qui n'est pas le but). Laissez retomber un peu la température. Puis égouttez la feuille de gélatine et incorporez-la vivement au mélange.



Versez le mélange encore chaud dans un bol et ajoutez la gélatine

- Transvasez dans un pot à confiture. Gardez au frais.



Crèmeux aux framboises

Exemple de dessert à base de ce crèmeux: une tarte aux framboise désucturée

- Émiettez des petits sablés et disposez-en dans le fond de vos verrines. Pour la recette de sablés maison cliquez [ici](#). Puis disposez des framboises.



Émiettez des petits sablés
et disposez des framboises
dans le fond de la verrine

- Versez du crémeux encore tiède sur le sablé émietté. Mettez au frais pendant une heure. Disposez par dessus le crémeux des framboises et ajoutez une belle mesure de chantilly au siphon (pour la recette de la chantilly au siphon cliquez [ici](#)). Et pour finir, zestez un citron vert ou jaune par dessus. Une véritable gourmandise bien de saison!



Purée d'artichaut aux petits pois

C'est la pleine saison des petits pois et des bons petits légumes primeurs! Oubliez la traditionnelle purée à base de pommes de terre et régalez-vous avec cette petite merveille à l'artichaut et ses petits pois croquants! En plus d'être originale, cette purée est un vrai délice. Elle accompagne aussi bien le poisson que la viande.



Purée d'artichaut aux petits pois

Ingrédients: pour 5 personnes

- une douzaine de petits oignons primeurs
- beurre
- une cuillerée à café de sucre
- 120 g de petits pois
- un oignon blanc émincé
- 8 artichauts frais ou 8 fonds d'artichauts surgelés si vous n'avez pas le courage de les tourner...

- deux citrons jaunes si vous utilisez des artichauts frais
- une cuillerée à soupe de crème fraîche entière liquide
- sel
- poivre blanc

Préparation

- Épluchez les petits oignons.



Épluchez les jeunes oignons

- Faites revenir les oignons avec un peu de beurre, une pincée de sel et le sucre.



Faites revenir les petits oignons rouge dans une peu de beurre et une cuillerée à café de sucre

- Recouvrez à hauteur avec de l'eau les petits oignons et cuire à feu doux. Les oignons sont cuits quand on peut y planter une pointe de couteau avec facilité.



Ajoutez de l'eau à hauteur
sur les petits oignons

- Écossez les petits pois et plongez-les dans l'eau bouillante pendant deux minutes. Ils doivent rester croquants. Égouttez-les.



Plongez les petits pois dans
un litre d'eau bouillante



Égouttez le petits pois

Préparez maintenant les artichauts si vous n'utilisez pas d'artichaut surgelés. Une précaution importante: l'artichaut est un légume qui s'oxyde **immédiatement** à l'air. Il faut vous munir d'un bol d'eau dans lequel vous ajoutez le jus d'un citron et un citron coupé en deux avec lequel vous citronnerez très régulièrement vos artichauts pendant l'opération du tournage (tourner veut dire ôter les feuilles et tailler la base de l'artichaut pour lui donner une forme régulière).

- Coupez la tige de l'artichaut à ras.



Coupez la tige de l'artichaut à ras

- Puis ôtez une partie des feuilles vertes de l'artichaut jusqu'à arriver aux feuilles tendres.



Ôtez une partie des feuilles vertes de l'artichaut

- A l'aide d'un petit couteau de cuisine qui coupe bien et par un mouvement de va et viens tout autour de la base, arasez le restant des feuilles pour obtenir une surface lisse et régulière. N'oubliez pas de citronner au fur et à mesure de votre travail.



Arasez le restant des feuilles pour obtenir une surface lisse et régulière

- Coupez le haut des feuilles de l'artichaut. Puis à l'aide d'une petite cuillère ou d'une cuillère parisienne ôtez le foin qui se trouve au cœur de l'artichaut.



Coupez le haut des feuilles
de l'artichaut



Évidez le centre de
l'artichaut

- Finissez le tournage de l'artichaut toujours à l'aide du petit couteau: il doit être blanc, sans trace de vert et de forme bien ronde. Au fur et à mesure que vous finissez de tourner vos artichauts réservez-les dans le bol d'eau citronnée.



Finissez le tournage de

l'artichaut



Réservez les artichauts dans
le bol d'eau citronnée

- Cuire les fonds d'artichauts à la vapeur (environ 25 mn). Ils doivent être bien tendres.



Cuire les fonds d'artichauts
à la vapeur

- Faites revenir l'oignon blanc émincé finement dans un peu de beurre jusqu'à ce qu'il soit translucide.



Faites revenir un oignon
avec un peu de beurre

- Coupez les fonds d'artichauts cuits en petits morceaux.



Coupez les fonds
d'artichauts en morceaux

- Ajoutez-les à l'oignon blanc et continuez à cuire à feu doux pendant 5 mn. Salez et poivrez.



Faites revenir les fonds
d'artichauts avec l'oignon

- Mixez le tout très finement avec la crème fraîche. Rectifiez l'assaisonnement.



Mixez les fonds d'artichauts finement

Dressage

- Préparez de jolies quenelles de purée que vous déposerez dans l'assiette. Déposez un petit oignon jeune à la pointe de chaque quenelle et saupoudrez de petits pois .



Purée d'artichaut aux petits pois

Soupe anisée aux deux melons et sa délicate quenelle au chèvre frais

Voici une entrée super rafraîchissante pour l'été. Rapide à faire (pas de cuisson!) elle est digne d'une entrée gastronomique à moindre frais. Alors régalez-vous! Il vous faudra juste un mixeur pour préparer cette délicieuse soupe.



Soupe anisée aux deux melons et sa délicate quenelle au chèvre frais

Ingrédients: pour 4 personnes

Pour la soupe

- un melon à chair orange (type Cavaillon)
- un melon à chair verte (type galia)
- 0.2 dl de pastis (plus ou moins selon votre goût!)
- des feuilles d'agastache anisée (vous en trouverez en jardinerie). Pour en savoir plus sur l'agastache rendez-vous en fin de cet article. Si vous n'en trouvez pas remplacez-la par de l'anis étoilée en poudre ou du basilic thaïlandais.

Pour les quenelles de chèvre

- 20 cl de crème fraîche liquide entière bien froide
- 50 g de chèvre frais

- lemon pepper selon votre goût. Vous en trouverez en super marché: mais vous pouvez le remplacer par des poivres particuliers comme un poivre du thymut ou du poivre long par exemple. Attention: n'essayez pas de moudre le poivre long dans un moulin à poivre car il est assez dur. Je vous conseille de le moudre dans un mini mixeur électrique et de le conserver ainsi en poudre dans une boîte hermétique.
- sel

Préparation

Pour la soupe

- Coupez les deux melons en deux et ôtez-en les graines. Puis prélevez des petites boules dans le melon à chair verte à l'aide d'une cuillère parisienne. Si vous n'avez pas de cuillère parisienne faites une petite brunoise (petits dés) avec un quart du melon.



Faites des petites boules à l'aide d'une cuillère parisienne dans le melon à chair verte.

- Puis prélevez la chair restante du melon à chair verte ainsi que celle du melon à chair orange. Mettez le tout dans un mixeur avec le pastis et mixez finement. La soupe est prête. Mettez-la au frais.



Mettez les chairs de deux melons dans le mixeur avec le pastis



La soupe de melon est prête

- Mixez la crème pour en faire une chantilly légère.



Mixez la crème pour en faire
une chantilly légère

- Ajoutez le chèvre frais et le lemon pepper et fouettez encore quelques secondes. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel.



Ajoutez le chèvre frais

Dressage

- Versez la soupe dans l'assiette. Déposez une belle quenelle de chèvre au milieu et disposez des billes de melon à chair verte tout autour. Décorez avec des feuilles ciselées d'agastache. Il ne vous reste plus qu'à déguster ce petit bonheur rafraîchissant...



Soupe anisée aux deux melons et sa délicate quenelle au chèvre frais

Le saviez-vous

L'agastache anisée est réputées pour ses vertus médicinales, mais également pour son feuillage aromatique. On l'utilise en cuisine pour parfumer les desserts, confitures et sauces grâce à son arôme d'anis et de réglisse. Très décorative et d'un grand intérêt aromatique, cette plante s'utilise donc aussi bien pour orner un jardin que pour cuisiner de délicieux plats parfumés.



Agastache

Source: <http://www.jardiner-malin.fr/>

Saumon basse température et sa compotée de tomate aux oignons rouges et estragon

Aujourd'hui petit repas familial improvisé pour profiter des belles tomates du jardin... Un dos de saumon moelleux accompagné d'une compotée d'oignons rouges aux tomates et quelques brins d'estragon. Un délice simple et rapide à faire.



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.

Et si vous aimez le saumon:

- 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 en nage de persil. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Fleurs de courgette farcies au saumon et aubergine, petite ratatouille croquante. 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, composté d'oignons rouge et fenouil, pistou coriandre noisette. Pour la recette cliquez [ici](#).



Saumon basse température et sa compotée de tomate aux oignons rouges

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 pavés de saumon
- 2 oignons rouges

- 5 tomates
- de l'estragon frais
- un peu de vin blanc ou un reste de champagne
- sel, poivre

Accompagnements

- Riz au jasmin et quelques gouttes de crème de vinaigre balsamique

Matériel

Pour plus de précision sur la cuisson 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]

- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo "**Gourmantissimes50**"



Home de Multivac

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



Aicok Cuisinier Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

Préparation

- Coupez les tomates en deux et ôtez les graines. Coupez-les en petits dés.



Coupez les tomates en

brunoise

- Coupez l'oignon rouge en fine tranches et faites le revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.



Coupez les oignons rouges en fines lamelles

- Ajoutez les dés de tomates, l'estragon, du sel et 10 cl de vin blanc aux oignons et cuire quelques minutes jusqu'à évaporation du liquide. Réservez.



Cuire les oignons et tomates



La compoté est terminée

La cuisson du saumon:

Deux options pour cette cuisson.

- Soit vous êtes équipée d'un thermoplongeur: mettez votre saumon sous vide et cuisez-le au bain marie 20 mn à 48°.



Saumon sous vide

- Soit vous optez pour une cuisson traditionnelle à la poêle: faites revenir le saumon à feu doux avec un filet d'huile d'olive. Au bout de deux minutes retournez-le, coupez le feu et couvrez la poêle. Le saumon va continuer à cuire de part la chaleur résiduelle. Attendez quelques minutes et il sera cuit.

Dressage:

- Déposez une ligne de riz sur l'assiette et recouvrez-la de compotée de tomates et d'oignons.

- Déposez votre saumon en parallèle et décorez de quelques feuilles d'estragon fraîches et de quelques points de crème de vinaigre balsamique... Tout simple et tellement appétissant!



Saumon basse température et sa compotée de tomate aux oignons rouges

Mon gaspacho tonique, concombre et pomme

Vous connaissez tous la version traditionnelle du gaspacho. Je vous en propose ici ma version un peu plus originale et ultra

rafraîchissante! C'est une recette idéale en vacances car ne nécessitant aucune cuisson.



Mon gaspacho tonique, concombre et pomme

Ingrédients: pour quatre personnes

- trois pommes . Vous choisirez la variété que vous préférez: une granny sera moins sucrée et plus acide par exemple
- un beau concombre
- un citron vert
- 1 dl d'huile d'olive bien fruitée
- sel
- poivre long moulu: le poivre long est le fruit d'une liane originaire d'Inde. Il pousse à l'état sauvage sur les contreforts de l' Himalaya et a une forme oblongue. Sa saveur est chaude et piquante, moins forte que celle du poivre noir, et légèrement sucrée.

N'essayez pas de le moudre dans un moulin à poivre car il est assez dur. Je vous conseille de le moudre dans un mini mixeur électrique et de le conserver ainsi en poudre dans une boîte hermétique.



Poivre long

Matériel

- un mixeur

Préparation

- Pelez le concombre. Coupez le en deux dans le sens de la longueur puis faites de même avec les deux morceaux obtenus. Ôtez les graines à l'aide d'une petite cuillère (les graines sont sans intérêt gustatif, difficiles à mixer et surtout indigestes). Prélevez 300 g de concombre que vous mettrez dans le mixeur.



Préparez le concombre

- Coupez l'équivalent de deux belles cuillerées à soupe de concombre restant en tous petits dés. Réservez dans un bol.



Coupez l'équivalent de deux belles cuillerées à soupe de concombre restant en tous petits dés

- Pelez les pommes. Coupez les en deux et ôtez-en le cœur. Prélevez 300 g de pomme que vous mettrez dans le mixeur avec le concombre.



Épluchez les pommes

- Zestez le citron vert. Puis pressez-en le jus.



Zestez le citron vert



Pressez le jus du citron vert

- Coupez l'équivalent de deux belles cuillerées à soupe de pommes restantes en tous petits dés. Versez-les dans le bol contenant les dés de concombre et mélangez avec le jus d'un demi citron vert. Cela évitera l'oxydation

de la pomme.



Versez les dés de pommes dans le bol contenant les dés de concombre et mélangez avec le jus d'un demi citron vert

- Dans le mixeur (contenant déjà 300 g de pomme et 300 g de concombre) ajoutez le jus restant du citron vert et mixez finement. Puis au fur et à mesure ajoutez l'huile d'olive toujours en mixant. Salez et poivrez selon votre goût. C'est prêt!



Mixez finement

Dressage

Versez le gaspacho dans de jolis bols. Ajoutez au centre les dés de pomme et concombre mélangés puis un peu de zeste de

citron vert. Servez très frais. C'est délicieux...



Mon gaspacho tonique, concombre et pomme



Mon gaspacho tonique, concombre et pomme

Un beau gateau d'été: le Schuss aux fruits rouges

Et aujourd'hui pour se faire très très plaisir je vous propose comme recette une magnifique réalisation de la maison Lenôtre: le Schuss aux fruits rouges. C'est un pur délice, certes un peu technique, mais les efforts en valent la chandelle!



le Schuss aux fruits rouges

Ingédients pour environ 8 personnes

Pour le biscuit à la cuillère

- 95 g de blanc d'œuf
- 35 g de féculé de pomme de terre
- 35 g de farine
- 70 g de sucre semoule
- 70 g de jaune d'œuf

Pour le sablé aux amandes

- 75 g de beurre
- 45 g de sucre glace
- 125 de farine
- 40 g de poudre d'amande

- 1 g de sel fin
- 25 g d'œuf entier battu
- du Mycryo: Le Mycryo est une poudre constituée à **100% de beurre de cacao**. Il a un goût totalement neutre et dans cette recette il va servir de protecteur entre le sablé et la mousse pour éviter que la mousse ne ramollisse le sablé. Vous le trouverez dans les boutiques spécialisées pour la pâtisserie (comme G.Detou à Paris ou sur Internet sur des sites comme **Le Meilleur du Chef**). Si vous avez des difficultés à en trouver vous pouvez le remplacer tout simplement par un peu de chocolat de couverture fondu au bain marie.

Pour la mousse au fromage blanc

- 8 g de gélatine (4 feuilles de 2 g)
- le zeste d'un citron vert
- 125 g de crème liquide entière **bien froide** (éventuellement battez-la dans un récipient en inox que vous aurez préalablement mis au froid 10 mn: cela permet à la crème de mieux monter)
- 125 g de fromage blanc
- 45 g de jaune d'œuf
- 65 g de sucre semoule
- 20 g d'eau

Pour la chantilly de décor

- 200 g de crème liquide entière **bien froide** (comme pour la mousse battez-la dans un récipient en inox que vous aurez préalablement mis au froid 10 mn: cela permet à la crème de mieux monter)
- 10 g de sucre glace

Pour le punch

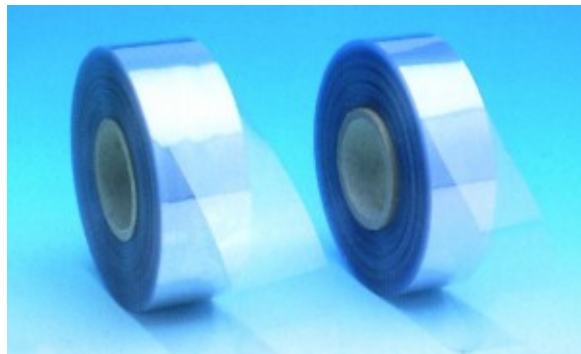
- 55 g d'eau
- 110 g de sucre semoule
- 15 g de kirsch

Pour la garniture

- des pralinettes
- un assortiment de beaux fruits rouges (fraises, framboises, groseilles, mûres...)
- il vous faudra également un peu de confiture de fruits rouges.

Matériel

- un cercle de 22 cm de diamètre et 6 cm de hauteur
- poche à douille et une douille ronde, non dentelée et large (2 cm de diamètre): j'utilise une Matfer n°16
- silpat ou papier cuisson anti adhésif
- thermomètre de cuisson
- une bande de rhodoïd de la même hauteur que votre cercle de montage



rhodoïd

Préparation

Le biscuit à la cuillère

- Tamisez la farine et la fécule. Réservez.



Tamisez la farine et la féculé

- Montez les blancs en neige au fouet: commencez par les battre à petite vitesse avec un quart du sucre puis au bout de quelques minutes augmentez la vitesse. Quand ils sont aux trois quarts montés, incorporez progressivement le reste du sucre. La texture doit être celle d'une mousse à raser.



Montez les blancs en neige au fouet

- Puis à petite vitesse incorporez alors les jaunes d'œufs aux blancs.



Puis à petite vitesse incorporez alors les jaunes d'œufs aux blancs



Vous obtenez un beau mélange mousseux.

- Ajoutez alors délicatement la farine et la féculé tamisées avec une maryse. La pâte à biscuit est prête.



Ajoutez alors délicatement
la farine avec une maryse



La pâte à biscuit est prête

- Dressez deux cercles de dimension égale à votre cercle de dressage sur un silpat à l'aide d'une poche à douille. Enfournez à 180° pendant 7 à 10 mn suivant votre four.



Dressez deux cercles sur un silpat

- A la fin de la cuisson attendez quelques minutes et ajustez la pâte aux dimensions du cercle de montage: déposez le cercle de montage sur chaque biscuit et appuyez. Ôtez les morceaux en trop. .



Ajustez la pâte aux dimensions du cercle



Ajustez la pâte aux

dimensions du cercle

- Vous obtenez deux beaux biscuits que vous allez filmer pour qu'ils gardent tout leur moelleux et ne se dessèchent pas. Réservez.



Filmez les biscuits

Le sablé

- Préchauffez votre four à 200°.
- Tamisez toutes les poudres: farine, sucre, poudre d'amande.



Tamisez les poudres

- Coupez le beurre en petits cubes et placez le au congélateur pendant 5 mn.



Coupez le beurre en tout petits cubes

- Versez la farine, le sucre glace, la poudre d'amande et le beurre dans le bol de votre robot. Mélangez avec la feuille. Si vous n'avez pas de robot, mélangez avec les doigts puis frottez entre les deux paumes de votre main pour obtenir une pâte à texture bien sableuse.



Mélangez avec la feuille



Sablage de la pâte

- Ajoutez alors les 20 g d'œuf battu et le sel et mélangez rapidement. La pâte se décolle alors des parois du bol.

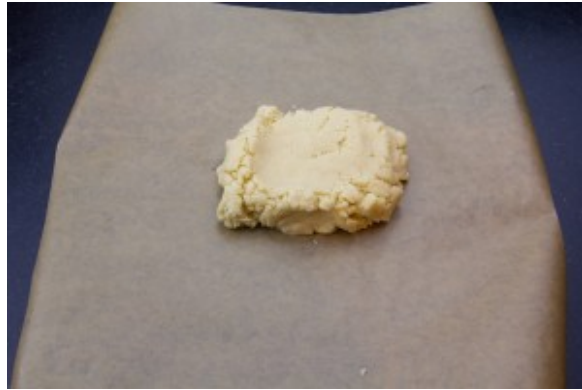


Ajoutez alors les 20 g d'œuf battu



Pâte sablé

- Rassemblez la pâte en boule et déposez-la sur une feuille de papier cuisson. Travaillez-la un peu avec la paume de la main pour l'homogénéiser.



Rassemblez la pâte en boule

- Déposez une autre feuille de papier cuisson par dessus et abaissez-la finement (2 à 3 mm) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Mettre au frais pendant une heure: c'est une étape importante donc ne zappez pas la mise au frais!



Étalez avec un rouleau à pâtisserie

- Ôtez la feuille de dessus et imprimez le cadre de votre gâteau sur la pâte; **laissez le en place**. Cuire au four à 160° environ 20 mn suivant les fours. Vous devez obtenir une pâte bien dorée. Laissez refroidir. Réservez.



Imprimez le cercle de montage sur votre pâte abaissée

- A la sortie du four saupoudrez de Mycryo et réservez sur une grille. Si vous n'avez pas de Mycryo, faites fondre du chocolat au bain marie et appliquez-le en couche fine à l'aide d'un pinceau sur le sablé d'un seul côté (le côté qui sera en contact avec la mousse de fromage blanc).



Saupoudrez de Mycryo



Cuire au four à 160° environ
20 mn suivant les fours.
Vous devez obtenir une pâte
bien dorée

Pour la mousse au fromage blanc

- Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide.



Faire tremper la gélatine

- Versez 65 g de sucre semoule et 20 g d'eau dans une petite casserole. Cuire le mélange : il faut qu'il atteigne 120°.



Faire chauffer l'eau et le sucre

- Pendant que le sirop monte en température versez les 70 g de jaune d'œuf dans un bol et commencez à les battre à petite vitesse. Si vous avez un robot pâtissier utilisez-le ce sera plus facile pour intégrer le sirop aux jaunes d'œuf.



Battre les jaunes

- Dès que le sirop atteint 120°, ôtez le du feu et versez le sur les jaunes en petits filets tout en fouettant. Versez le sirop sur la paroi du bol et pas directement sur les œufs. Laissez foisonner (mousser) quelques minutes jusqu'à ce que la température redescende aux alentours de 32°. Égouttez alors la gélatine et faites la chauffer quelques secondes au micro onde (10 s) pour la rendre liquide. Ajoutez la gélatine sur le mélange et fouettez encore une minute. Ajoutez alors le fromage

blanc toujours en fouettant.



Versez le sirop sur les jaunes et fouettez jusqu'à complet refroidissement

- Zestez le citron vert sur le mélange. Réservez.



Zestez le citron vert

- Montez la crème en chantilly et mélangez la délicatement à la mousse de fromage blanc.



Fouettez la crème en chantilly

- Mettez le mélange dans une poche à douille. Réservez.



Mettez le mélange dans une poche à douille.

La crème chantilly de décor

- Montez la crème en chantilly. Réservez dans une poche à douille équipée d'une douille ronde assez large.



Fouettez la crème fraîche
liquide en chantilly

Le punch

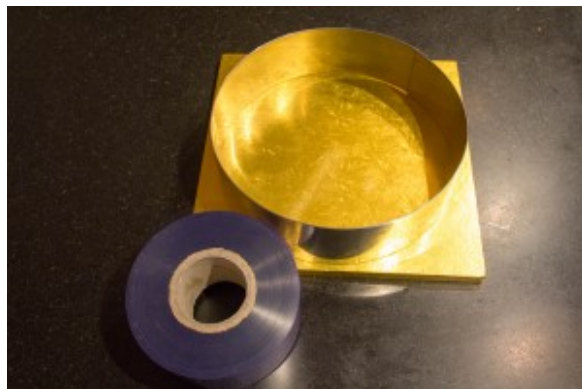
- Versez dans une casserole l'eau et le sucre. Amenez à ébullition et maintenir l'ébullition 30 secondes. Ôtez du feu et versez le kirsch. Réservez. Si comme moi vous n'aimez pas le kirsch, parfumez votre sirop avec des tranches de citron, des étoiles de badiane par exemple.



Laissez mijoter le sirop
environ 10 mn

Le montage du gâteau

- Tapissez le bord interne de votre cercle avec du rhodoïd.



Tapissez le bords de votre
cercle avec du rhodoïd

- Déposez votre disque de sablé à l'intérieur du cercle de montage, côté chocolaté ou badigeonné de Mycryo sur le dessus.



Déposez votre disque de sablé à l'intérieur du cercle de montage

- Déposez de la confiture de fruits rouges sur le sablé à l'aide d'une cuillère.



Déposez de la confiture de fruits rouges sur le sablé à l'aide d'un pinceau

- Garnir d'un tiers de mousse au fromage blanc par dessus.



Garnir d'un tiers de mousse
au fromage blanc par dessus

- Posez un disque de biscuit aux amandes et punchez le avec le sirop. Recouvrez du restant de mousse au fromage blanc.



Posez un disque de biscuit
aux amandes et punchez le
avec le sirop. recouvrez du
restant de mousse au fromage
blanc.

- Posez le deuxième biscuit aux amandes. Punchez le également avec le sirop. Mettez au frais pour deux heures.



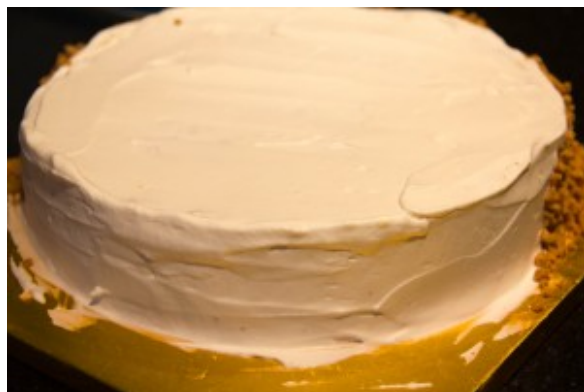
Posez le deuxième biscuit
aux amandes

- Décerclez et ôtez le rhodoïd.



Décerclez et ôtez le
rhodoïd.

- Étalez une fine couche de chantilly à l'aide d'une spatule sur tout le pourtour et le dessus du gâteau.



Étalez une fine couche de
chantilly sur tout le

pourtour du gâteau.

- Déplacez le gâteau sur son plat de service après avoir déposé sur son pourtour des brisures de fruits secs (noisettes torréfiées, pralinettes).



Déplacez le gâteau sur son plat de service après avoir déposer sur son pourtour des brisures de fruits secs (noisettes, pralinettes) ou de spéculos

- Faites fondre un peu de confiture de fruits rouges et badigeonnez vos fruits frais avec.



Faites fondre un peu de confiture de fruits rouge



Badigeonnez vos fruits avec la confiture

- Disposez les fruits harmonieusement au centre du gâteau.



Disposez les fruits harmonieusement au centre du gâteau

- Pochez de belles boules de chantilly à l'aide de la bouche à douille sur tout le pourtour. Réservez au frais. Il ne reste plus qu'à dévorer ce magnifique Schuss aux fruits rouges... Si vous désirez vous perfectionner en pâtisserie ou en cuisine je ne saurais que vous conseiller les excellents cours prodigués par la maison Lenôtre à Paris, une des références mondiales de la gastronomie française. Pour plus de renseignements cliquez [ici](#).



le Schuss aux fruits rouges



le Schuss aux fruits rouges

La pissaladière autrement

Cette semaine hommage à Nice vers qui se tournent toutes nos pensées aux regards des événements dramatiques du 15 juillet...

Tout le monde connaît la pissaladière, spécialité de Nice composée d'une pâte à pain recouverte d'un lit d'oignons cuits à feu très doux. Je vous en propose ici une revisite , non pas avec des oignons mais avec du fenouil. Cette pissaladière est moins sucrée et plus parfumée grâce au goût anisé du fenouil.



La pissaladière autrement

Ingédients

Pour la pâte à pain (si vous ne désirez pas la faire vous même, utilisez une pâte à pizza du commerce).

- 300 g de farine
- 12 cl d'eau à température ambiante
- 30 g de levure boulangère
- 6 g de sel
- 20 g d'huile d'olive
- une cuillerée à soupe de graine de fenouil

Pour la garniture

- 3 beaux fenouils
- un petit oignon
- huile d'olive
- des petites olives de Nice

Pour mon « pissala » revisité

- 3 filet d'anchois
- une gousse d'ail
- deux cuillérées à soupe d'huile d'olive
- deux ou trois cuillérées à soupe d'olives noires dénoyautées

Préparation

La pâte à pain

- Tamisez la farine.



Tamisez la farine

- Délayez la levure dans 20 cl d'eau tiède (ne dépassez pas 30°). Mélangez bien.



Mélanger le lait avec la levure.

- Versez la farine, le sel et les graines de fenouil dans le bol.



Versez la farine, le sel et les graines de fenouil dans le bol

- Pétrir pendant 15 minutes à petite vitesse. Ajoutez progressivement la levure délayée et l'huile d'olive.



Pétrir pendant 10 minutes

- La pâte doit se décoller des parois du bol. Filmez et réservez au frais.



La pâte doit se décoller des parois du bol



Filmez la pâte et réservez au frais

Pour la garniture

- Émincez finement l'oignon.



Épluchez l'oignon et coupez le en fines lamelles

- Émincez le fenouil en fines lamelles.



Émincez le fenouil en fines lamelles

- Cuire à feu doux l'oignon et le fenouil pendant environ deux heures: les légumes doivent être compotés mais surtout pas dorés.



Cuire à feu doux l'oignon et le fenouil



Les légumes doivent être compotés

Le « pissala »

La pissaladière est traditionnellement assaisonnée avec du « pissala » c'est-à-dire une purée d'anchois et de sardine typique de la région, assez difficile à trouver si vous n'habitez pas la région. Le goût de cette préparation est assez fort. Je lui préfère une purée d'olive et d'anchois dont voici ma recette:

- Mixez tous les ingrédients du pissala finement. Vous devez obtenir la texture d'une crème épaisse: au besoin

rajoutez de l'huile d'olive pour obtenir la consistance souhaitée. Réservez.



Mixez tous les ingrédients du pissala finement

- Abaissez la pâte et posez un cercle par dessus. A l'aide d'un couteau coupez tout autour du cercle et ôtez le surplus de pâte: vous obtenez une abaisse bien ronde et bien nette.



Abaissez la pâte et posez un cercle par dessus



Une pâte bien ronde et bien nette

- Étalez le pissala sur la pâte à l'aide d'un pinceau et disposez la compoté de fenouil par dessus.



Étalez le pissala sur la pâte à l'aide d'un pinceau et disposez la compoté de

fenouil



Prête à enfourner!

- Puis enfournez à 190° pendant 25 minutes. Je dispose les olives sur la pissaladière dix minutes avant la fin de la cuisson: cela évite qu'elles se dessèchent au cours de la cuisson.



Ajoutez les olives en cours
de cuisson



La pissaladière autrement

Il n'y a plus qu'à se régaler!



La pissaladière autrement

Comment faire une bonne socca à la maison

La socca se présente sous la forme d'une grande et fine galette à base de farine de pois chiche cuite dans un four à pizza sur une grande plaque ronde en cuivre étamé. Une fois cuite, la galette a une couleur dorée et même légèrement brûlée par endroits. A Nice, dans la vieille ville, des marchands ambulants la cuisent sur place et la vendent dans de traditionnels cônes en papier, par exemple sur le marché du Cours Saleya avec la célèbre Thérèse, sympathique figure de la ville.

La socca se déguste chaude, si possible juste à la sortie du four, assaisonnée de poivre. Elle se mange avec les doigts. C'est idéal pour l'apéritif ou en accompagnement d'un barbecue.



La socca

Matériel :

- une grande plaque ronde spéciale socca ou à défaut un grand plat en aluminium pour quiche ou pizza



Plaque à socca

Ingrédients: pour une grande plaque ronde de 30 cm de diamètre

- 150 g de farine de pois chiche tamisée
- 3 cl d'huile d'olive bien fruitée et 1 cl pour huiler la plaque
- 45 cl d'eau
- une cuillerée à café rase de sel fin
- poivre du moulin

Préparation:

- Faites chauffer le four à 190°. Huilez la plaque avec 1 cl d'huile d'olive. Quand le four est à bonne température placez-y la plaque huilée directement sur la sole du four (le plancher de votre four). Il est **important** que la plaque soit bien chaude quand vous y verserez la pâte!



Placez la plaque huilée au four chaud pendant 10 mn

- Versez la farine de pois chiche tamisée dans un grand bol et ajoutez progressivement l'eau et l'huile avec un fouet; il ne doit pas y avoir de grumeaux. N'oubliez pas de saler la pâte.



Mélangez tous les ingrédients

- Versez la pâte dans une grande bouteille vide (c'est plus facile pour verser la préparation sur la plaque chaude dans le four...) et versez la préparation sur votre plaque sur une épaisseur de 3 mm maximum.



Versez la pâte sur la plaque

- Laissez cuire environ 15 à 20 mn (surveillez la cuisson: suivant les fours le temps de cuisson sera plus ou moins long...). En fin de cuisson passez la plaque sous le grill une à deux minutes.



La socca

- Vous n'avez plus qu'à poivrer généreusement et découper la socca en petits morceaux. Régalez-vous: vous allez voir c'est addictif!



La socca

Sorbet surprenant au fenouil

Voici un très parfumé et étonnant sorbet au fenouil qui se marie parfaitement en été avec une salade de tomate, un carpaccio ou un tartare qu'il soit de viande ou de poisson... La préparation de cette recette se fait la veille en raison du passage en congélation.



Sorbet surprenant au fenouil

Ingrédients pour environ 40 cl

- 3 ou 4 gros bulbes de fenouil pour obtenir : 30 cl de jus de fenouil
- 5 cl de jus de citron vert
- 5 cl d'eau
- 10 g de sucre
- poivre thymut (mais vous pouvez utiliser la variété que vous préférez)
- un blanc d'œuf

Matériel:

- centrifugeuse
- sorbetière ou méthode manuelle (voir explication plus bas)

Préparation

- Détaillez le fenouil en morceaux.



Détaillez le fenouil en morceaux

- Passez le fenouil à la centrifugeuse pour obtenir 30 cl de jus de fenouil.



Passez le fenouil
à la centrifugeuse

- Faire chauffer 5 cl d'eau et 10 g de sucre dans un casserole pour obtenir un sirop.



Faire un sirop léger

- Laisser refroidir à température ambiante.
- Pressez les citrons pour obtenir 5 cl de jus de citron
-



Pressez les citrons

- Ajoutez le jus de fenouil (30 cl) et le jus de citron (5 cl) au sirop refroidi.



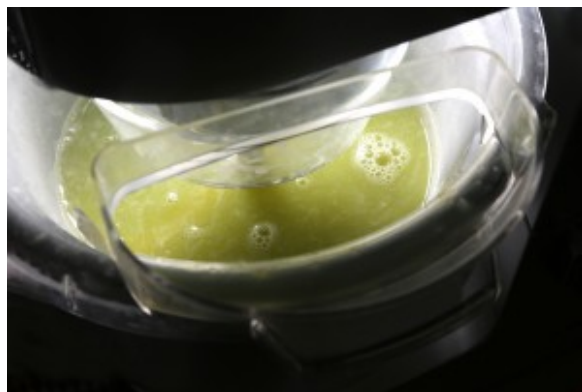
Ajoutez le jus de citron et de fenouil au sirop refroidi

- Montez le blanc d'œuf en neige.



Montez les blancs
d'œuf en neige

- Dans la sorbetière versez le sirop de fenouil et citron.
Turbinez.



Début du turbinage: la
préparation est liquide



Le sorbet a la bonne texture...pour incorporer le blanc d'œuf en neige

- Quand le mélange a épaissi, incorporez délicatement le blanc en neige à l'aide d'une maryse; assaisonnez de poivre selon votre goût.



Ajoutez le blanc en neige

- Le mélange terminé servez de suite ou versez-le dans un récipient hermétique et mettez-le au congélateur.

Si vous n'avez pas de sorbetière la méthode suivante donne de bons résultats mais elle exige de la constance: versez le sirop de fenouil et citron en couche pas trop épaisse dans un récipient pouvant aller au congélateur. Recouvrez-le au contact de film alimentaire et mettez au congélateur. Il va falloir surveiller cette préparation très régulièrement (toutes les 30 mn) et à chaque fois à l'aide d'une fourchette grattez la surface, des bords vers l'intérieur. A chaque fois recouvrez au contact de film alimentaire. Quand la préparation a un peu épaissi incorporez délicatement le blanc en neige; remettez au congélateur et renouvelez l'opération 4 à 5 fois (grattage) toutes les 30 mn. Couvrez et laissez finir de prendre sans plus toucher.

Ce sorbet est une belle surprise culinaire et agrémentera avec beaucoup de fraîcheur et originalité beaucoup de vos plats

d'été!

Riz au lait à la vanille, lait de coco et fruits rouges

C'est l'été et la pleine saison des fruits rouge commence, profitons-en! Cette recette de riz au lait est extrêmement savoureuse car l'acidité des fruits vient équilibrer son côté sucré. Alors faites vous plaisir en revisitant ce dessert d'enfance hyper gourmand!



Riz au lait à la vanille, lait de coco et fruits rouges

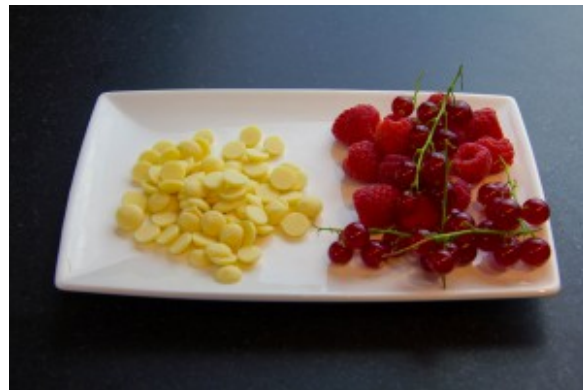
Ingrédients pour 4 personnes:

- 140 g de riz rond
- 80 g de sucre semoule
- 50 cl de lait entier
- une gousse de vanille
- 10 cl de lait de coco



Ingrédients

- des fruits rouges selon votre goût (fraises, framboises, fraises des bois, groseilles, mûres...)
- 25 g de chocolat blanc: il amène du croquant au dessert



Fruits rouges et chocolat blanc

Préparation:

- Coupez la gousse de vanille en deux et à l'aide d'un petit couteau prélevez les grains de vanille.



Grattez la gousse de vanille

- Commencez par rincer le riz à l'eau.
- Faites chauffer le lait mélangé au lait de coco.
- Puis dans un grand bol mélangez le riz, le lait chaud et les grains de vanille. Versez dans une casserole et cuire environ 1 heure à 1 heure 15 à feux doux. Quand le riz a absorbé tout le liquide ajoutez le sucre et laissez cuire encore 5 minutes.



Mélangez le riz, le lait, et les grains de vanille



Cuire à feu doux

- Versez le riz cuit dans un grand bol . Laissez refroidir à température ambiante. Votre riz est prêt à servir.



Mélangez le riz avec le lait de coco

- Pendant le temps de refroidissement du riz nettoyez vos fruits et l'aide d'un couteau coupez le chocolat en petits morceaux.



Coupez le chocolat en petits

morceaux

Dressage :

- Dans de jolis bols déposez deux belles cuillerées de riz. Puis disposez par dessus les petits morceaux de chocolat blanc et les fruits rouges de votre choix. Vous allez voir c'est délicieux!



Riz au lait à la vanille,
lait de coco et fruits
rouges

Idées :

Vous pouvez remplacer le chocolat blanc en ajoutant soit de très bons cornflakes ou une jolie chips de riz sucrée (pour la recette cliquer [ici](#)). Vous pouvez également remplacer les fruits rouges par de la mangue et de l'ananas avec un zeste de citron vert, le lait de coco par une petite sauce au chocolat fondu avec un peu de crème...

Une fois de plus faites marcher votre imagination!

Tournedos de cabillaud au gingembre et sa poêlée de poivrons, aubergines en deux façons

J'adore le poisson et en Belgique le poisson roi, c'est le cabillaud: il est d'une qualité exceptionnelle et je le cuisine de plein de façons différentes. Dans cette recette j'utilise la cuisson sous vide basse température mais je vous propose aussi un mode de cuisson traditionnel pour obtenir un poisson bien fondant. Voici mon inspiration du jour!

Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleures recettes basse température.



Tomes 1, 2, 3,
4, 5

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-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 en pas à pas imagées comme dans le blog.



Tournedos de cabillaud au gingembre et sa poêlée de poivrons, aubergines en deux façons

Ingrédients pour le Tournedos de cabillaud (6 personnes)

- dos de cabillaud (comptez 180 g par personne)
- piment d'Espelette
- deux aubergines
- deux cuillerées à soupe rase de tahini: c'est une crème

de sésame, préparation orientale faite à partir de graines de sésame broyées, avec un peu d'eau, jusqu'à obtenir une pâte lisse.

- huile d'olive
- thym
- deux poivrons
- 4 petits oignons jeunes (cébettes)
- deux tomates si vous vous désirez les sécher vous-même ou quelques tomates séchées achetées dans le commerce. Pour la recette des tomates séchées confites cliquez **ici**.
- une grosse échalote
- du soja salé et du soja sucré: en proportion comptez 2/3 de sucré et 1/3 de salé
- deux cuillerées à soupe de vinaigre de riz
- du gingembre (environ deux à trois centimètres)
- 3 gousses d'ail
- un citron vert
- du pain de mie sans croûte
- une aubergine sicilienne: ce sont des aubergines bien rondes, d'un violet plus pâle qui vire au blanc vers le pédoncule. Leur goût est plus doux que les aubergines classiques et elles sont bien plus fondantes en bouche.



aubergine
sicilienne

- 2 ou 3 glaçons (environ 10 cl) de fumet de poisson fait maison, c'est tellement meilleur. Pour la recette du fumet de poisson cliquez **ici**.

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 Cuisinier Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

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

Préparation:

Commencez par la préparation des légumes.

- Coupez les aubergines classiques en deux. Incisez la chair en surface à l'aide d'un petit couteau en dessinant des croisillons. Puis laquez-les d'un peu d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau.



Coupez les aubergines en deux

- Saupoudrez de thym et passez au four à 180° pendant 50 mn.



Saupoudrez les aubergines de thym

- Coupez l'aubergine de Sicile en tranches. Puis faites revenir les tranches dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Faites attention à la cuisson de manière à ne pas les brûler. Égouttez-les sur du papier absorbant et réservez.



Les tranches d'aubergines
sont bien fondantes

- Émincez l'échalote en brunoise (petits dés de 2mm de côtés).



Émincez l'échalote.

- Coupez les poivrons en lamelles.



Coupez les poivrons en
lamelles

- Faites revenir les échalotes ciselées dans un peu d'huile d'olive puis rajoutez les poivrons.



Ajoutez les poivrons

- Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.



Les poivrons sont cuits

- Ciselez les cébettes.



Ciselez les cébettes

- Sortez les demi aubergines du four et grattez l'intérieur avec une cuillère pour en récupérer la chair. **N'utilisez pas la peau** qui donnera trop d'amertume. Mixez la chair des aubergines avec **la moitié** des cébettes ciselées et deux cuillerées à soupe rase de tahini. Si l'ensemble est un peu épais, vous pouvez rajouter quelques gouttes d'huile d'olive. En fin de mixage, rajoutez la deuxième partie des cébettes et réservez.



Mixez la chair des aubergines avec une partie des cébettes ciselées

- Abaissez les tranches de pain de mie à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Puis tranchez-les en leur donnant la forme d'un triangle et badigeonnez les tranches de pain d'un peu de beurre fondu.



Badigeonnez les tranches de pain d'un peu de beurre fondu

- Déposez les tranches de pain de mie sur une surface arrondie et enfournez à 180° pendant 8 mn. Elles doivent être dorées. Réservez.



Déposez les tranches de pain de mie sur une surface arrondie et enfournez à 180° pendant 8 mn

La cuisson du poisson

- Assaisonnez le cabillaud avec du sel et piment d'Espelette. Posez-le sur le bord d'un film alimentaire et roulez de manière à former un boudin bien serré. Avec une petite aiguille piquez le boudin de quelques trous: cela va permettre au fumet de parfumer votre poisson ce qui ne sera pas le cas si il est enveloppé

hermétiquement dans le film alimentaire. Mettez le sous vide avec les glaçons de fumet de poisson. . Cuire au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur 15 mn à 52°.



Mettre le cabillaud sous vide avec 4 cubes de fumet de poisson

- Préparez la marinade. Versez le soja dans un grand récipient et râpez le gingembre et les gousses d'ail au dessus. Ajoutez le vinaigre de riz et mélangez bien.



Préparez la marinade

- Prélevez 20 cl de cette marinade et faites-la réduire de manière à ce qu'elle soit légèrement sirupeuse. Réservez.



Faire réduire la marinade

- En fin de cuisson détaillez le dos de cabillaud en tronçons sans ôter le film qui l'entoure. Le cabillaud est un poisson très fragile: si vous ôtez le film, il ne se tiendra plus et se morcellera en petits morceaux...



Détaillez le dos de cabillaud en tronçons sans ôter le film qui l'entoure

- Faites mariner les tronçons de cabillaud dans la marinade pendant 30 mn. Puis, cette fois ôtez délicatement le film étirable (**n'oubliez pas de la faire!**) et faites revenir le cabillaud dans une poêle anti adhésive une minute de chaque côté. **Manipulez les tronçons de cabillaud à l'aide d'une spatule large de manière à ce qu'ils ne se cassent pas.** Pendant la cuisson du poisson faites réchauffer l'ensemble de la garniture (caviar d'aubergine, rondelles d'aubergine de

Sicile, poivrons, sauce réduite et tomates confites).



Faites mariner les tranches de cabillaud dans la marinade pendant 30 mn

Dressage

- Déposez une rondelle d'aubergine de Sicile au centre de l'assiette et recouvrez-la d'un peu de caviar d'aubergine. Puis posez les tronçons de cabillaud au centre de la rondelle d'aubergine. Entourez le tout de poivrons. Disposez votre tranche de pain de mie craquante sur le côté ainsi que quelques tomates confites ou séchées sur le dessus. Complétez avec un trait de caviar d'aubergine sur le côté, quelques points de marinade réduite et zestez un peu de citron vert par dessus. Bon appétit!



Tournedos de cabillaud au gingembre et sa poêlée de poivrons, aubergines en deux façons



Tournedos de cabillaud au gingembre et sa poêlée de poivrons,
aubergines en deux façons