Salade croquante d’aubergine et thon

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



Salade croquante d’aubergine et thon

Ingrédients: pour 4 personnes

- un sachet de pâte à filo (rayon frais de votre supermarché avec la pâte à brick)
- deux aubergines
- deux tomates
- une douzaine de petites tomates (choisissez-les de couleurs différentes, ce sera plus joli)
- un citron vert
- petits oignons jeunes (cebette)
- feuilles de menthe
- vinaigre de riz
- zeste de yuzu en poudre
- épice japonaise shichimi (c’est un un mélange japonais de sept épices dont du piment et de l’écorce de

mandarine). Le zeste de yuzu, le shichimi et le vinaigre de riz peuvent s'acheter en épicerie asiatique ou sur le site de vente en ligne KIOKO (cliquez **ici**).
- une boîte de thon si vous désirez transformer cette salade en plat complet



Ingrédients

Préparation:

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

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



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

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



Posez les dans des petits bols qui passent au four.

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



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



Coupez les aubergines en petits dés

- Les faire revenir à l’huile d’olive dans une poêle. Les aubergines doivent être tendres sans se défaire en purée donc surveillez bien la cuisson.



Faire revenir les aubergines dans l’huile d’olive

Pendant la cuisson des aubergines préparons les tomates.

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



Ôtez les pépins

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



Coupez les tomates en petits dés

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



Mélangez les dés de tomates
avec les épices japonaises

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



Ciselez la menthe

- Puis les cébettes.



Ciselez les cébettes

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



Mélangez menthe et cébettes aux dé de tomates

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





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



Zestez le citron vert

- Coupez les petites tomates en quartiers. Réservez.



Coupez les tomates en quartiers

Dressage

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



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



Salade croquante d’aubergine et thon

Régalez vous maintenant avec cette délicieuse salade!

Comment réussir parfaitement la cuisson des magrets de canard

La cuisson du magret de canard est toujours un peu délicate: trop saignant, trop cuit, il est difficile de maîtriser sa cuisson. Je vous propose là une façon de le cuire originale

(poêlé rapidement et cuit vapeur en marinade) qui vous permettra d'avoir toujours un magret parfaitement cuit et surtout qui restera tendre. Je tiens cette recette d'un cuisinier japonais d'où la marinade à base de saké et de soja. Mais vous pouvez tout à fait varier avec une marinade différente (mais sans huile!) par exemple fond de volaille, vin blanc, champagne, jus d'agrumes…

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

Ingrédients (pour 4 personnes):

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

Matériel:

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

Préparation:

- Incisez le gras du canard à l'aide d'un couteau de manière régulière et assez serrée.
- Faites revenir les magrets côtés gras dans une poêle chaude. Le gras doit devenir bien doré.
- Retournez les magrets et poursuivre la cuisson une ou deux minutes.

- Plongez alors immédiatement les magrets dans de l’eau bien chaude. Cela permet d’ôter la graisse de cuisson qui entoure le magret. Retirez les magrets et égouttez les.
- Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans un plat et plongez le magret dedans. Les dimensions de mon appareil de cuisson vapeur ne me permet de cuire qu’un magret à la fois donc je cuis un magret après l’autre… Mais si vous avez un appareil à plusieurs étages , mettez un magret par étage.Vous devez poser le canard côté peau (le gras vers le haut) dans la marinade et recouvrir le tout au contact avec un film alimentaire (de manière à ce que la vapeur ne se redépose pas sur la viande et dilue la marinade).
- J’utilise un Thermomix (petit appareil magique…) pour la cuisson vapeur mais n’importe quel autre méthode vapeur (four vapeur, appareil à plusieurs étages vapeur) marche tout aussi bien. Cuire 13 à 15 mn pour une cuisson bien cuite, 10 à 12 mn pour une cuisson rosée. Je vous conseille de faire un test avec votre appareil car cela dépend de la rapidité de montée en température. Personnellement je dépose la viande quand la vapeur commence à se produire pour éviter cet inconvénient et être sure que la cuisson démarre quand il y a vraiment de la vapeur!

- Ôtez le magret de la marinade de cuisson et réservez cette dernière au frais. Enfoncez la pique en bois deux ou trois fois sur toute la longueur du magret.
- Pour finir piquez le magret sur un petit côté et suspendez le au dessus d'un récipient pendant environ 15 mn. Il va ainsi se vider de son sang résiduel.
- Quand la marinade est redescendue en température, filtrez la au travers d'un linge pour en ôter la graisse (par exemple du papier absorbant type Sopalin placé dans une écumoire).
- Puis redisposez les magrets dans la marinade. Réservez au frais 2 à 3 heures. Vous pouvez préparez ces magrets la veille et les servir froids dans une salade ou chauds en les ramenant à température environ 15 mn dans un four à 55°.
- Tranchez-les juste au moment de servir…Chauds ou froids ils seront toujours tendres et délicatement parfumés suivant la marinade que vous aurez choisie. Un vrai bonheur. Je vous proposerais bientôt des « Magrets de canard à la mode japonaise » dérivés de ce mode de cuisson.

Mon Sukiyaki revisité (fondue

japonaise au bœuf, nouilles et légumes)

Le sukiyaki est une sorte de fondue japonaise. Une marmite spéciale, en fonte, appelé sukiyaki-nabe est placé au centre de la table avec la sauce warishita (mirin , saké, soja, et sucre). Chacun fait cuire les aliments de son choix dans la marmite (nouille de konjac, chou chinois, champignons, tofu, tranches fines de bœuf) puis les trempe dans un petit bol individuel dans lequel un œuf a été cassé et battu. Le sukiyaki est très apprécié par les Japonais, c'est un plat de famille très gustatif.

Je vous le propose ici revisité en plats individuels. C'est un plat qui remporte toujours énormément de sucés à la maison! Pour vous procurer les ingrédients japonais qui vous manquent voici l'adresse d'un site de vente en ligne: **Kioko** (seulement en France).

Ingrédients: pour 4 personnes

- 400 g de carpaccio de bœuf non assaisonné
- 4 jaunes d'œuf
- 200 g de nouilles de konjac cuites (vous pouvez en trouver parfois au supermarché au rayon asiatique ou de régime)
- 300 g d'oignons
- quelques cébettes (petits oignons jeunes)
- shitakés frais ou déshydratés (champignons japonais)
- un chou chinois
- un peu d'huile de sésame
- graines de sésame

Pour la marinade:

- une cuillerée à soupe de soja sucré
- trois cuillerée à soupe de soja

- deux cuillerée à soupe de mirin
- une cuillerée à soupe de vinaigre de riz
- 4 cuillerées à soupe de saké

Préparation:

- Commencez par réhydrater les shitakés dans de l'eau chaude si vous n'en avez pas trouvé de frais.
- Coupez les oignons finement. Réservez.
- Ciselez les jeunes oignons. Réservez.
- Coupez la moitié du chou chinois en fines lamelles. Réservez.
- Grillez les graines de sésame à sec dans une poêle. Réservez.
- Coupez les tranches de carpaccio en lamelles. Réservez au frais.
- Coupez les shitakés en lamelles après les avoir égoutté si vous les avez réhydratés.
- Faites les revenir dans une autre poêle avec un peu de beurre. Réservez les.
- Faire revenir les oignons dans une poêle avec un peu de beurre.
- Préparez la marinade et en fin de cuisson versez les **trois quart** de la marinade sur les oignons. Amenez à ébullition et coupez le feu. Ajoutez les lamelles de viande, les shitakés puis le chou. Mélangez bien et couvrez en attendant que vous réchauffiez les nouilles.





- Faites cuire les nouilles si vous n’avez pas acheté des nouilles précuites ou bien réchauffez les nouilles pré cuites au micro onde. Ajoutez quelques gouttes d’huile de sésame et mélangez bien.





- Clarifiez les œufs pour ne garder que les jaunes (un par personne).

Dressage:

- Dressez des nouilles au fond du bol individuel.
- Disposez par dessus la poêlée de viande, champignons, chou et oignons.
- Versez un jaune d'œuf et saupoudrez de graines de sésame et cébette. Rajoutez un peu de marinade que vous avez réservée. C'est prêt! A déguster avec des baguettes en faisant beaucoup de bruit et en aspirant les pâtes (à la mode japonaise!).

Verrine de gelée citron verveine aux fruits rouges

Aujourd'hui je vous propose un dessert bien agréable pour l'été. Les fruits rouges se marient parfaitement avec la gelée de citron et la douceur du yaourt. Tout cela fait une verrine bien agréable et rafraîchissante en fin de repas.

Aucune difficulté dans ce dessert: il vous faut juste préparer la gelée de citron la veille. J'en ai toujours dans mon frigo car elle sublime vos yaourts, glace vos tartes d'une gelée

transparente beaucoup plus pepsy que la gelée de coing, accompagne sublimement un cake, une brioche ainsi que vos tartines du petit déjeuner…



In

grédients:

- un pot de 250 ml de gelée de citron. Pour la recette de la gelée cliquez **ici.**
- des fruits rouges: framboises, fraises des bois, mures, groseilles…
- un bon yaourt maison à la vanille
- de très bons corn-flakes bien croquants
- quelques tranches de cake nature









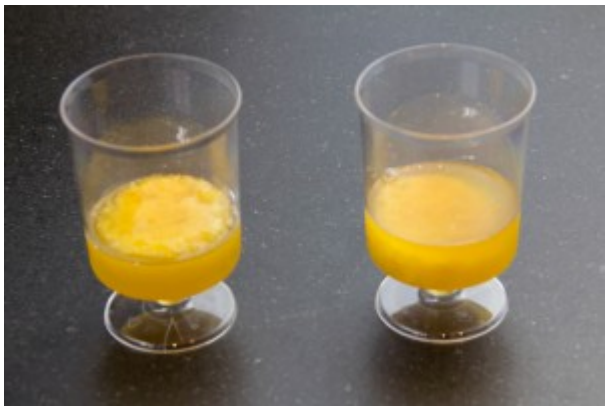
- Coupez le cake en tranches. Détaillez à l’aide d’un emporte pièce des rondelles de cake du même diamètre que la base de vos verrines.



- Déposez une rondelle de cake au fond de chaque verrine.



- Faites réchauffer la gelée de manière à la rendre liquide (au micro onde par exemple). Versez en sur les rondelles de cake.



- Attendez quelques minutes que la gelée retombe en température (mais sans trop figer) puis déposez des fruits rouges dans chaque verrine. Mettez le tout au frais en attendant que la gelée fige à nouveau.



- Au moment de servir déposez une cuillerée de yaourt et saupoudrez de cornflakes. Et voilà un dessert facile à réaliser!



Terrine de poulet à l’estragon et tomates séchées

Et voici comme promis la recette de ma terrine au poulet. Très fraîche elle est toujours appréciée lors des belles soirées d’été entre copains. En plus vous pouvez la préparer la veille, donc plus rien à faire le jour même! La vinaigrette tomatée est originale et apporte la petite touche fraîche.



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 » , « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez ici
- Pour le Tome 2, cliquez ici
- Pour le Tome 3, cliquez ici

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

Pour plus de précision sur la cuisson sous vide basse température cliquez ici.

Ingrédients:

Pour la terrine:

- 200 g de poulet (à hacher) et un blanc de poulet (à détailler en lanières)
- 200 g de haché (porc/veau)
- un citron (le jus et le zeste)
- 2 oeufs
- un petit oignon
- une belle échalote
- un poivron rouge
- 60 g de tomates séchées et confites dans l'huile
- 1 cl de vin blanc
- une cuillerée à soupe de curry

- 100 g de crème liquide
- estragon
- sel, poivre
- une crépine à demander à votre boucher: la crépine est la membrane qui entoure les viscères du cochon. Très fine et translucide elle est utilisée pour maintenir les pâtés, terrines, paupiettes. N'oubliez pas de la rincer à l'eau fraîche et froide avant de l'utiliser.

Pour la vinaigrette tomatée:

La vinaigrette est très simple à réaliser: il vous suffit de mixer les tomates au mixeur et de rajouter l'huile, le vinaigre. Salez et poivrez, c'est prêt!

- une douzaine de mini tomates
- une cuillerée à soupe d'huile d'olive
- une cuillerée à café de vinaigre balsamique
- sel, poivre

Matériel

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



Préparation:

- Coupez le blanc de poulet en lanières.
- Faites mariner les lanières de poulet avec la crème, le jus du citron et le curry au moins deux heures au frais (une nuit, c’est encore mieux).
- Si ce n’est déjà fait, hachez les 200 g de poulet ainsi que les 200 g de porc avec mixeur ou mieux un hachoir . Mélangez et réservez au frais.
- Coupez le poivron en petits dés.
- Égouttez les tomates et coupez-les en petits dés. Réservez-en quelques unes entières pour le dessus de la terrine.
- Détachez les feuilles de quelques branches d’estragon et émincez-les.
- Épluchez l’échalote et émincez-la finement en petits dés.
- Faites de même avec l’oignon.
- Dans une poêle faites revenir les échalotes, l’oignon, le poivron et les tomates confites. Déglacez en fin de cuisson avec un peu de vin blanc. Salez et poivrez.
- Dans un grand bol, mélangez les viandes hachées, la compotée de poivron, oignon, échalote, tomates. Rajoutez l’estragon et les deux œufs. Salez et poivrez.
- Zestez un citron dans la marinade de poulet.

- Tapissez le fond de votre terrine de crépine.
- Tapissez le fond de la terrine des tomates confites que vous avez réservées.
- Versez la moitié du mélange haché dans la terrine et égalisez avec une spatule. Déposez les lamelles de poulet mariné par dessus.
- Puis rajoutez la moitié restante du mélange de viande hachée. Égalisez le dessus avec une spatule. Puis refermez le dessus de la terrine en rabattant la crépine.

Pour la cuisson deux méthodes:

- la traditionnelle: au bain marie au four à 150° pendant 1 heure 30
- sous vide basse température: mettre la terrine sous vide. Cuire à 68° pendant deux heures avec votre thermoplongeur.





- La cuisson terminée, laissez la terrine refroidir. Démoulez-la et déposez-la sur un plat qui passe au four. Enfournez quelques minutes sous le grill pour dorer le dessus. Vous pouvez également la dorer à la poêle sur toute ses faces.

Dressage:

Servez la terrine tiède avec la vinaigrette tomatée et quelques pousses de salade.

Ceviche de dorade royale au pistou, radis et crumble de parmesan

Voici une entrée bien fraîche et agréable pour une soirée d'été caniculaire… Rien de bien difficile dans cette recette donc soignez votre dressage, ce n'en sera que meilleur.

Ingrédients: pour 6 personnes

- 2 dorades royales dont vous ferez prélever les filets par votre poissonnier. Demandez à garder les parures (déchets et arêtes pour faire un bon fumet de poisson que vous congèlerez pour une autre recette)
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive (pour la marinade)
- deux citrons verts (un pour le zeste et l'autre pour la marinade)
- une cuillerée à café de vinaigre balsamique blanc (pour la marinade)
- du pistou (pour la recette cliquer **ici**)
- 50 g de parmesan
- 6 radis
- 2 petits navets
- 10 cl de vinaigre de riz (pour les navets)
- 15 g de sucre

Préparation:

La veille préparez les pickles de navet qui doivent mariner 24 h.

- Pelez et taillez les navets en fines rondelles.
- Faites chauffer une petite casserole d'eau salée. Blanchissez les navets (cuire deux minutes maximum).
- Enlevez la casserole du feu, ôtez l'eau chaude. Plongez les navets dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson. Égouttez-les bien sur un torchon propre.
- Faites chauffer le vinaigre de riz avec le sucre.
- Versez cette préparation sur les navets. Réservez au frais 24 h.

La veille, préparez également la tuile de parmesan que vous enfermerez dans une boite hermétique pour qu'elle ne ramollisse pas.

- Saupoudrez le parmesan râpé sur du papier cuisson ou une

plaque anti adhésive (type silpat). Enfournez à 180° pendant 10 à 12 mn suivant le four. Surveillez bien la cuisson de manière à éviter la surcuisson qui donne un goût amer.

- Sortez le parmesan du four et laissez refroidir. Réservez dans une boîte hermétique.

Le jour même:

- Coupez les filets de dorade à l'aide d'un couteau bien tranchant en fines lamelles.
- Mélangez l'huile d'olive avec la moitié du jus du citron vert et le vinaigre balsamique blanc pour la marinade de la dorade.
- A l'aide d'un pinceau badigeonnez les filets de dorade de marinade. Puis zestez le citron vert sur le poisson. Filmez et réservez au frais.





- Préparez le pistou; pour la recette cliquer **ici**.
- Puis rincez les radis et coupez les en tranches fines (si vous utilisez des radis longs coupez les dans le sens de la longueur).
- Réservez les dans un bol d’eau froide.

Dressage:

- Disposez les tranches de dorade marinée.



- A l’aide d’un pinceau faites un trait de pistou en parallèle.



- Puis disposez les tranches de radis et insérez des tranches de navets marinés entre les morceaux de dorade. Disposez un morceau de tuile au parmesan pour donner un peu de hauteur au plat.



- Et voilà une belle entrée toute fraîche!

Comment réaliser rapidement et très facilement un confit d’oignons

Confire des oignons prend beaucoup de temps et il faut bien surveiller la cuisson au risque de se retrouver avec des oignons trop secs voir brûlés. Je vous livre ici une belle astuce pour obtenir un beau confit sans surveillance! Il vous suffit juste d’une cocotte minute.

Grace à cette base de confit d’oignons vous allez pouvoir réaliser facilement pissaladière, garniture pour viande, gratin ou base pour bruschetta. Ajoutez-la à votre sauce pour les pâtes, le riz, à vos pommes de terre vapeur, enrichissez vos jus de cuisson avec. Elle sert à une multitude de réalisations!

Matériel:

- une cocotte minute

- des pots de conservations (compote) avec couvercle

Ingrédients:

- 1 kilo d'oignons (si cette quantité vous parait trop importante n'oubliez pas que les oignons réduisent énormément à la cuisson…)
- 2 g bicarbonate de sodium
- une cuillerée à café de sel
- quelques tours de moulin à poivre
- une cuillerée à café d'huile d'olive par pot d'oignon

Préparation:

- Épluchez les oignons et coupez-les en fines lamelles.
- Dans un grand bol, mélangez les oignons avec le bicarbonates, le poivre et le sel.
- Tassez bien les oignons dans les pots. Puis versez une cuillerée à café d'huile d'olive par pot.
- Vissez les couvercles sur chaque pot puis dévissez les d'un quart de tour. Déposez les pots dans votre cocotte minute et ajoutez de l'eau à mi hauteur. Fermez la cocotte et démarrez la cuisson. Dés que la soupape commence à faire du bruit, comptez 30 minutes de cuisson. A la fin de la cuisson évacuez toute la pression et laissez refroidir. Sortez alors les bocaux. Vous allez voir que les oignons se sont beaucoup tassés.
- Les oignons ont rendu du jus. Vous pouvez les égoutter un peu pour l'enlever ou repasser les oignons sur le feu pour réduire le jus en sirop (c'est encore meilleur).
- Et les oignons sont prêts!
- Vous pouvez par exemple utiliser cette méthode pour la préparation des oignons dans le succulent « **Gratin de pommes de terre au lard et oignons** » ou l'originale » **Pizzaladière**« . Vous y gagnerez en temps et en

saveur.

Poulet tandoori basse température et sa salade croquante (cuisson basse température ou barbecue)

Aujourd'hui une salade fraîche et croquante d'inspiration asiatique que vous allez adorer à base de Poulet tandori! Elle est parfaite pour une belle soirée d'été et ravira tous les palais. Je vous propose une cuisson basse température pour le poulet mais vous pouvez opter pour une cuisson classique à feu doux à la poêle si vous n'êtes pas équipé basse température, ou même les cuire au barbecue (1 minute de chaque côté suffit). Je vous conseille de faire mariner votre poulet au moins 12 heures donc mettez le poulet en marinade la veille de sa cuisson.



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.

Ingrédients: pour 6 personnes

- 900 g d'aiguillettes de poulet (comptez 150 g par personne)
- un sachet de carottes râpées
- un sachet de pousses de soja
- de la coriandre ou du basilic thaï
- des noix de cajous salées ou des cacahuètes salées

Pour la sauce salade

- 80 g de yaourt
- 20 g de soja salé
- 50 g de crème de coco
- 20 g de vinaigre de riz
- 40 g de soja sucré
- 1 cuillerée à café d'huile de sésame
- 1 cuillerée à soupe rase de gingembre râpé

Pour la marinade du poulet

- 250 g de yaourt (environ deux yaourts)
- 2 à 3 cuillerées à soupe d'épices tandoori
- une cuillère à café de vinaigre de riz

Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche de bien meilleure

qualité (et qui vous permettra aussi de mettre des liquides sous vide) je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant ici et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**

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

Préparation:

Commencez par la marinade du poulet.

- Dans un bol mélangez les épices tandoori, le vinaigre de riz et le yaourt.



- Versez la marinade dans un plat avec les aiguillettes et mélangez bien pour que les aiguillettes soient bien enrobées.



- Filmez le plat et mettez-le au frais 12 heures.



- Le lendemain mettez le poulet sous vide si vous utilisez la basse température comme mode de cuisson.
- Cuire 20 mn à 66° et réservez au frais. Vous pouvez servir le poulet froid ou tiède (tiède c'est meilleur): si vous le servez tiède sortez le du sachet au dernier moment. Si vous n'êtes pas équipé pour la cuisson basse température cuisez les aiguillettes à la poêle et à feu doux. Vous voulez en savoir plus sur la cuisson sous vide basse température…cliquez **ici.**



- Puis préparez la sauce de la salade. Commencez par râper le gingembre.

- Puis dans un bol mélangez tous les ingrédients de la sauce et ajoutez le gingembre râpé. Mélangez bien.
- Épluchez l’oignon rouge et taillez le finement.
- Dans un grand plat versez les carottes râpées, les pousses de soja et l’oignon rouge émincé.
- Assaisonnez avec une partie de la sauce (gardez en un peu si vous faites un dressage à l’assiette pour un jolie décoration). Ajoutez quelques feuilles de coriandre ou de basilic thaï selon votre goût. Mélangez bien.



Dressage:

- Posez une ligne de salade et déposez par dessus les noix de cajou salées.



- Dessinez en parallèle un trait de sauce à l’aide d’une petite cuillère.



- Puis déposez par dessus trois aiguillettes de poulet. Terminez par quelques feuilles de coriandre ou du basilic thai ciselé… C’est prêt à croquer!





Maatjes ou Harengs nouveaux aux 3 oignons et framboises

Les maatjes ou premiers harengs de la saison sont délicieux avec des oignons hachés, mais on trouve évidemment bien d'autres recettes avec ce poisson. Je vous en propose aujourd'hui une version plus originale, rafraîchie avec une délicieuse vinaigrette aux framboises. C'est un régal, vous m'en direz des nouvelles.

Si vous n'avez pas de maatjes dans votre région vous pouvez les remplacer par du thon rouge par exemple.

Ingrédients: entrée pour 3 personnes

- 6 maatjes (deux par personne)
- un oignon rouge
- 3 oignons jeunes ou cébettes
- un oignon blanc
- huile d’olive: 3 cuillerées à soupe pour la marinade et 1 cuillerée à soupe pour la vinaigrette
- vinaigre de riz : 1 cuillerée à soupe pour la marinade et 1 cuillerée à café pour la vinaigrette
- une quinzaine de belles framboises (pour la vinaigrette) et 6 de plus pour le dressage
- un citron vert (le jus et le zeste)
- poivre
- des pousses de shiso pour le dressage

Préparation:

- Épluchez et coupez l’oignon en petite brunoise (en tout petits morceaux).
- Zestez le citron vert.
- Pressez le citron vert.
- Dans un récipients mélangez les 3 cuillerées à soupe d’huile d’olive, la cuillerée à soupe de vinaigre de riz, le zeste et le jus du citron, l’oignon blanc et poivrez.
- Déposez les maatjes dans cette marinade et recouvrez les bien de marinade. Filmez et mettez au frais pendant une heure.





Pendant ce temps préparez la vinaigrette:

- Mixez une quinzaine de framboise avec une cuillerée à soupe d’huile d’olive, une cuillerée à café de vinaigre de riz, une pincée de sel.
- Filtrez la préparation pour en ôter les petits grains qui seront désagréables à la dégustation. Réservez.
- Épluchez l’oignon rouge et coupez le en tranches très fines. Réservez.
- Coupez les oignons jeunes (cébettes) en rondelles fines.
- Coupez trois framboises en quartier. Conservez-en trois entières. Réservez.

Dressage:

- Déposez une cuillerée de sauce à la framboise dans

l’assiette et étalez la avec le dos de la cuillère.





- Couchez deux maatjes dans l »assiette. Ajoutez les morceauxde framboise et une framboise entière.



- Puis complétez avec les cébettes coupées en fines rondelles, les tranches d’oignons rouge et les pousses de shiso.



Le saviez vous?

Le terme ‘maatjes’ renvoie à l’appellation des premiers harengs de la saison. Ce hareng de bonne qualité, attendu par de nombreuses personnes, est généralement disponible dès la mi-mai dans les magasins.

D’où vient le terme ‘maatjes’?

Il s’agit d’une déformation du mot néerlandais ‘maagdelijk’, qui signifie ‘pur’. Le maatje est un jeune poisson qui n’a pas encore d’œufs ou de laitance. C’est pourquoi ce poisson est uniquement pêché en mai et juin, car il n’est pas encore très gros et gras. Le hareng capturé par la suite n’est plus un maatje, mais un hareng salé ordinaire.

Les vrais maatjes sont salés et fermentés, d’où leur saveur légèrement salée et douce, ainsi que leur texture presque crémeuse. On le mange habituellement avec un peu d’oignons hachés et éventuellement un morceau de pain. Étant donné que la dégustation de poisson cru – ce poisson est fermenté, mais pas cuit – peut être dangereuse, on congèle d’abord les maatjes pendant 24 heures. De cette façon, on évite une infection possible par le ver du hareng.

Les maatjes sont parfois surnommés « Hollandais nouveaux ». Ils ne proviennent pas nécessairement des Pays-Bas, mais sont souvent capturés dans la mer du Nord, entre l’Écosse, la Norvège et le Danemark. Son traitement se déroule aux Pays-Bas, d’où son nom.

Le succès des maatjes ne se dément pas aux Pays-Bas. Chaque année, on y fête le Vlaggetjesdag (« jour des drapeaux »), qui symbolise le jour où les anciens bateaux de pêche amarraient avec les premiers maatjes de la saison. On décorait traditionnellement ces bateaux avec des drapeaux. Cette fête perdure encore aujourd'hui et accorde une place centrale aux nouveaux maatjes.

Moules au barbecue, sauce crémeuse à l'ail et au thym

C'est la saison des barbecues. Et pour une fois pourquoi ne pas changer les sempiternelles saucisses ou côtelettes par une recette plus originale. Avez-vous déjà pensé à faire des moules au barbecue? C'est absolument délicieux. Les moules se parfument alors d'un petit gout fumé; quelques minutes de cuisson et vous n'avez plus qu'à les enrober avec la sauce onctueuse que je vous propose et vous régaler.

Vous pouvez également servir ces moules pour un apéritif.

Ingrédients: pour 4 personnes (en plat principal)

- environ 3 kg de moules: comptez 700 gr de moules par personne pour un plat principal ou 300 gr par personne pour une entrée. Demandez à votre poissonnier de vous les laver.
- 30 cl de crème fraîche liquide
- 3 grosses échalotes
- 5 gousses d'ail: n'ayez pas peur de la quantité d'ail. L'ail va cuire dans la crème et perdra alors ce goût

agressif.
- 2 citrons
- 25 cl de fumet de poisson (si possible fait maison, c’est tellement meilleur…)
- une dizaine de branches de thym frais

Matériel

- un barbecue bien sur!
    - un plat type « panier à légumes » pour les barbecues: c’est un plat spécial barbecue qui est ajouré (sur la photo c’est un modèle Weber); Vous pouvez le commander en cliquant sur la photo ci-dessous.

Préparation:

Commencez par préparer la sauce.

- Versez le fumet de poisson dans une casserole et faites le réduire de moitié.
- Coupez les échalotes en petite brunoise (tout petits morceaux).
- Faites de même avec les gousses d’ail.
- Prélevez les petites feuilles de thym frais.
- Quand le fumet a réduit, versez la crème dans le fumet de poisson avec la brunoise d’échalote, l’ail, et les feuilles de thym frais.
- Zestez le citron dans cette préparation.
- Puis pressez le jus du citron. Versez le dans le mélange crème, fumet de poisson.
- Remettez sur le feu et cuire 15 minutes à petit feu. Ôtez du feu et réservez. Vous réchaufferez la sauce

pendant la cuisson des moules.

- Préparez les braises de votre barbecue. Quand elles sont prêtes, déposez les moules dans le plat ajouré et posez le sur la grille.



- Remettez le couvercle du barbecue et cuire environ 5 minutes. Remuez une ou deux fois pendant la cuisson pour que les moules cuisent uniformément.
- Dés que les moules sont cuites retirez les du feu. Elles doivent être bien ouvertes.



- Versez les dans un grand plat avec la sauce réchauffée et mélangez bien.
- Vous n’avez plus qu’à servir!

Croquant de tartare végétal et sa vinaigrette tomatée

Envie d'une salade fraîche, croquante, savoureuse et originale? En voici une qui accompagnera avec délice vos belles soirées d'été.

Elle est inspirée d'une recette du talentissime chef Christophe Hardiquest du restaurant Bon Bon à Bruxelles, deux étoiles et restaurant absolument exceptionnel: une expérience à vivre au moins une fois dans sa vie… Sa préparation n'est pas difficile: il vous faudra juste un peu de patience car son secret réside dans la découpe des légumes en fine brunoise.

Ingrédients: pour environ 5 personnes

- 30 g de carottes crues (une à deux carottes)
- 30 g de courgette crue
- 30 g de chou fleur cru
- 30 g de poivron cru
- 30 g de radis et deux ou trois radis supplémentaires
- 30 g de fenouil cru
- 30 g de petits pois frais
- 30 g de betterave cuite
- une cuillerée à café bombée de petits câpres
- Quelques pousses de salade
- 2 chips par personne
- une très bonne huile d'olive
- une bon vinaigre balsamique
- quelques gouttes de tabasco
- du concentré de tomate maison: j'insiste sur le « maison » car vous en perdriez l'âme de cette recette. Il vous faut donc faire une sauce tomate maison (voir la recette en cliquant **ici**) et de la réduire (la cuire à

feu doux pour faire évaporer l'eau et la concentrer) jusqu'à obtention d'une purée. Il vous en faudra environ 3 cuillerées à soupe de concentré « maison » pour la vinaigrette et deux pour le dressage dans l'assiette.

Préparation:

C'est parti pour la découpe des légumes!

- Écossez les petits pois et versez les dans une casserole d'eau froide. Portez à frémissement et cuire les petits pois environ deux minutes. Ils doivent rester croquants. Passez-les sous l'eau froide et réservez au frais.
- Détaillez la betterave en fine brunoise. Attention: mettez des gants et un tablier car la betterave tache énormément.
- Détaillez le poivron en fine brunoise.
- Détaillez les carottes en fine brunoise.
- A l'aide d'un petit couteau, prélevez sur toute la longueur des lanières de courgette d'environ 3 mm d'épaisseur. Détaillez ces lanières de courgette en fine brunoise.
- Détaillez le chou fleur en tout petits bouquets.
- Détaillez le fenouil en fine brunoise.
- Détaillez les radis en fine brunoise.

Ouf! c'est y est vous avez tout découpé… Enfin presque: découpez encore deux radis en fines rondelles et laissez les tremper dans un petit peu d'eau froide.

- Égouttez les câpres.
- Mélangez tous les légumes dans un grand bol (sauf les rondelles de radis).
- Il ne reste plus qu'à préparer la vinaigrette tomatée:

commencez par **réserver** deux cuillerées à soupe de purée de tomate (pour le dressage).

- Puis dans un bol mélangez quatre cuillerées à soupe de purée de tomate avec l'huile d'olive et le vinaigre: ajoutez-les progressivement selon votre goût en mélangeant bien. Ajoutez quelques gouttes de tabasco également selon votre goût et salez. Assaisonnez votre tartare de légumes avec quelques cuillerées à café de cette vinaigrette à la tomate: **attention** réservez au moins la moitié de la vinaigrette pour le dressage.

Dressage:

- Égouttez les rondelles de radis.
- Au fond de l'assiette versez un peu de vinaigrette. Étalez la avec le dos d'un cuillère.
- Déposez une belle cuillerée de tartare de légumes sur la vinaigrette.
- Puis déposez harmonieusement les rondelles de radis, les pousses de salade et les chips.
- Terminez en plaçant des petits points de purée concentrée de tomate.

Vous n'avez plus qu'à croquer…

Et voici la version originale du chef Christophe Hardiquest:



Restaurant Bon Bon

453 avenue de Tervueren

1150 Bruxelles

+ 32 (0)2 346 66 15

www.bon-bon.be

Gelée de citron à la verveine

Aujourd’hui voici une délicieuse gelée au citron qui est une aide culinaire précieuse. J’en ai toujours dans mon frigo car elle sublime vos yaourts, glace vos tartes d’une gelée transparente beaucoup plus pepsi que la gelée de coing, accompagne sublimement un cake, une brioche ainsi que vos tartines du petit déjeuner…Elle agrémente également une vinaigrette (juste une cuillerée qui va transformer un condiment de tous les jours en une sublime sauce pour vos

crudités), accompagne gaiement un foie gras ou un pâté.

Ingrédients:

- 3 citrons coupés en petits morceaux
- 110 g d’eau
- 200 g de jus de citron (comptez quatre à 5 citrons…)
- 300 g de sucre (si vous désirez une gelée qui se tienne comme une confiture utilisez un sucre spécial confiture qui contient de la pectine)
- un beau bouquet de verveine fraîche si possible ou de la verveine séchée (15 g, en magasin bio). Le résultat sera bien meilleur avec de la verveine fraîche: profitez en c’est la saison!

Matériel:

- un thermomètre de cuisson

Préparation:

- Taillez les 3 citrons en petits dés.
- Pressez les citrons restants pour obtenir 200 g de jus.
- Versez le jus dans une casserole avec les dés de citron et la verveine. Portez à frémissement et couvrez. La cuisson est terminée lorsque les dés de citron se défont et sont bien tendres.
- Ajoutez alors le sucre et l’eau.
- Cuire à 102 ° sans couvercle. Il vous faut surveiller avec un thermomètre de cuisson. Dés que la température est atteinte, ôtez du feu.
- Filtrez alors au travers d’une passoire fine en appuyant bien avec une cuillère.
- Vous n’avez plus qu’à remplir vos pots de cette gelée et mettre au frais (vos récipients doivent être bien propres).

Je publierai bientôt un dessert rafraîchissant à base de cette recette et de fruits rouges. Voici déjà la photo pour vous mettre l’eau à la bouche!



Spare ribs basse température et roties au barbecue, sauce à l’orange

C’est l’été! Donc profitons au maximum de notre jardin et surtout de notre barbecue. Ces Spare ribs, préalablement préparés basse température avant de finir en cuisson au barbecue sont d’une tendresse exceptionnelle. Accompagnés de leur sauce à l’orange et d’un taboulé rafraîchissant ils feront le délice de toute la tablée!



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 » , « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez ici
- Pour le Tome 2, cliquez ici
- Pour le Tome 3, cliquez ici

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

Pour plus de renseignements sur la cuisine sous vide basse température cliquez ici.

Ingrédients pour les Spare Ribs (8 personnes)

Pour les travers et la marinade (la recette de la marinade est tiré de l'excellent livre de Bernard Laurence » Le grain de sel de Bernard »).

- 3 kg de travers de porc
- 300 g de miel ou de sirop d'érable
- 100 g de cassonade
- 50 g de ketchup
- 120 g de whisky
- une cuillerée à soupe de paprika fort
- une cuillerée à café de sauce Worcestershire
- 25 g de vinaigre de riz

Pour la sauce à l’orange:

- oranges (en tout il vous faudra 120 g de jus et le zeste des oranges que vous aurez pressées)
- 125 g de sucre de palme
- 10 g de sauce soja salée
- 10 g de sauce soja sucrée
- poivre du timut (vous pouvez vous en procurer sur le site suivant: **thiercelin1809**)

Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- Ou pour ceux d’entre vous qui sont intéressés par l’achat d’une sous videuse à cloche de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi de mettre des liquides sous vide) je vous conseille l’achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant ici et profitez d’une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **“Gourmantissimes50”**
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation:

Le porc va donc cuire pendant 18 h basse température. Puis il sera plongé quelques heures dans la marinade et vous terminerez la cuisson en le grillant au barbecue. Donc commencez la cuisson basse température la veille du repas!

Commencez par préparer la marinade:

- Mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez les.
- Puis coupez vos travers de porc en quatre portions chacun. A l'aide d'un pinceau badigeonnez les de la marinade. Attention n'en mettez pas de trop car sinon cela posera un problème: lors de la mise sous vide la marinade superflue risque d'être aspirée par la machine à mettre sous vide et de l'encrasser.
- Mettez les travers sous vide à l'aide de votre scelleuse.
- Cuire les Spare Ribs 18 heures à 68°.
- Lorsque les Spare Ribs sont cuits, déposez les dans un grand plat et enrobez les de la marinade restante. Filmez le plat et mettre au frais 4 heures.

Passons à la préparation de la sauce à l'orange: vous pouvez

la préparer la veille.

- Râpez le sucre de palme à l'aide d'un robot mixeur: il est assez dur donc le râper à la main est assez fatiguant.
- Zestez les oranges.
- Puis pressez les pour obtenir 120 g de jus.
- Mettez tous les ingrédients de la sauce dans une casserole (sauf le poivre que vous ajouterez en fin de cuisson). Portez la à ébullition pendant 3 à 5 minutes. Surveillez bien la cuisson pour qu'elle ne cuise pas de trop et se mette à caraméliser: cela amènerait un petit gout amer pas très agréable.
- Puis réservez la sauce au frais. Vous pouvez selon votre goût filtrer la sauce si vous le désirez ou garder les petits morceaux de zeste. N'oubliez pas de la poivrer.
- Vous n'avez plus qu'à préparer les braises de votre barbecue et cuire les Spare Ribs quelques minutes pour qu'ils prennent une jolie coloration et ce petit gout fumé typique de la cuisson au barbecue!



Servez les avec la sauce et un petit taboulé…

