

# Sauce beurre blanc: toutes les astuces pour la réussir

Le beurre blanc est une sauce classique de la gastronomie française appelée également beurre nantais. C'est une sauce délicate tant sur le plan de la réalisation que de la dégustation. Mais avec tous ces petits conseils vous ne devriez plus la rater!

Elle sublimerait vos poissons et crustacés.



Beurre blanc

**Ingrédients:** (pour 4 à 6 personnes)

- 60 g d'échalote
- 25 g de vinaigre de vin blanc
- 40 g de vin blanc sec
- 250 g de beurre salé



Ingredients

## Préparation

- Coupez le beurre en petits morceaux ( gros comme des noix). Remettez le beurre au frigo. Il est important que votre beurre soit **bien froid**.



Coupez le beurre en morceaux

- Épluchez l'échalote et coupez la en fine brunoise ( petits cubes). Il vous en faut 60 g.



Taillez l'échalote en tous petits dés

- Versez l'échalote émincée dans une casserole avec le vin blanc et le vinaigre. Laissez réduire à sec ( il ne doit rester que très peu de liquide et les échalotes ne doivent pas brûler). Il est important d'effectuer cette opération à **feu doux** pour que l'échalote ait le temps de cuire.



- Haussez alors le feu pour maintenir une très **légère ébullition** et ajouter le beurre **par petits morceaux** au fur et à mesure **sans jamais arrêter de fouetter vigoureusement**. Ajoutez les morceaux de beurre suivants que lorsque les précédents sont fondus. Dès que le dernier morceau de beurre a fondu **retirez la casserole du feu** et continuez à fouetter 1 mn pour que la température redescende un peu.



- Vous pouvez soit passer la sauce pour retirer les échalotes, soit les garder. Personnellement j'aime beaucoup l'échalote alors je mixe le tout et je réserve

dans un thermos pour garder la sauce au chaud sans qu'elle ne tranche. N'oubliez pas que c'est une sauce très fragile et que même la garder au bain marie en attendant de servir peut s'avérer risqué...



Beurre blanc

Pour ceux et celles qui n'ont jamais monter un beurre blanc voici une vidéo de l'Atelier des Chefs qui vous montre comment réaliser un beurre blanc:

---

## **Gambas basse température , fraîcheur d'avocat et salicorne au wasabi**

Voici une entrée à la fois fraîche et croquante: c'est la salicorne qui amène ce croquant original et légèrement salé qui se marie parfaitement avec la douceur de l'avocat, le tout réveillé par le piquant du wasabi. De plus vous serez étonné par la texture des gambas qui, cuites basse température, ne sont plus du tout caoutchouteuses mais très moelleuses.



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.



Gambas basse température , fraîcheur d'avocat et salicorne au wasabi

### **Ingrédients (pour 4 personnes)**

- 3 à 5 gambas par personnes selon votre gourmandise
- deux citrons verts
- une cuillerée à café d'huile d'olive
- un ravier de salicorne ( vous en trouverez assez facilement au rayon poisson des grandes surfaces ou bien à commander chez votre poissonnier). La salicorne est une petite plante comestible de la baie de Somme qui ressemble un peu aux haricots verts. A la fois douce, salée et croquante elle peut tout aussi bien se déguster froide que chaude.
- deux avocats
- environ un centimètre de gingembre frais râpé
- un petit pot d'œufs de saumon
- une mayonnaise maison ( c'est bien meilleur!) : deux jaunes d'œufs, 15 cl d'huile d'arachide, une cuillerée à café de vinaigre de riz, une bonne cuillère à café de wasabi, du gingembre frais râpé et du sel)



Ingrédients

### **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]

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

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

Commençons par la préparation et la cuisson des gambas.

- Zestez les deux citrons verts.



Zestez les citrons verts

- Puis coupez les citrons en deux et pressez les citrons pour en obtenir le jus. Réservez: vous en aurez besoin pour la fraîcheur d'avocats.



- Décortiquez les gambas et gardez la queue.



Décortiquez les gambas

Attention: enlevez la tête des gambas en prenant soin d'ôter en même temps le petit boyau. Pincez la tête entre vos doigts et tirez doucement; le petit boyau vient avec la tête.



Tête et petit boyau

- Versez un petit filet d'huile d'olive et les zestes de citrons verts sur les gambas. Mélangez bien.



- Mettez sous vide les gambas.



Mettre les gambas sous vide

- Cuisez les gambas basse température à 48° pendant 20 mn.



Pendant la cuisson des gambas préparez la mayonnaise et la fraîcheur d'avocat:

- Clarifiez les œufs.



## Clarifiez les œufs

- Râpez environ 1 cm de gingembre.



Râpez en environ un bon centimètre

- Dans un bol haut mélangez les jaunes avec le gingembre râpé, le vinaigre de riz et le wasabi.



Mélangez les jaunes avec ,le gingembre râpé et le wasabi

- A l'aide d'un fouet mixez le tout en ajoutant un très léger filet d'huile d'arachide régulièrement. Quand la mayonnaise commence à prendre vous pouvez alors augmenter le débit de l'huile et l'intégrer complètement ( 15 cl en tout). Salez à votre convenance. Réservez au frais.



Mixez le tout

- Rincez les tiges de salicorne, égouttez les. Puis essuyez-les soigneusement dans un linge propre.



Lavez les pousses de salicorne

- Coupez les avocats en deux et ôtez le noyau. Puis à l'aide d'un petit couteau quadrillez la chair des demis avocats. Avec une cuillère café récupérez alors la chair des avocats.



Récupérez la chair des avocats

- Mélangez un peu de jus de citron aux dés d'avocat pour éviter que la chair de ne noircisse.



Mélangez un peu de jus de citron aux dés d'avocat

- Ajoutez la mayonnaise (deux ou trois belles cuillerées à soupe), quelques pousses de salicorne et une belle cuillerée à soupe d'œufs de saumon ( ou truite ou lump à votre convenance). Mélangez très délicatement de manière à ne pas écraser les œufs de saumon. Surtout n'oubliez pas de réserver un peu d'œufs de saumon et de salicorne pour la décoration. Réservez au frais.





### Dressage:

- Dans vos assiettes dressez sur le côté une ligne de fraîcheur d'avocat.



Dressez sur le côté une ligne de fraîcheur d'avocat

- Sortez les gambas du bain marie , ouvrez le sachet et égouttez les gambas. Posez les harmonieusement sur la fraîcheur d'avocat.



Disposez les gambas sur la

## ligne de fraîcheur d'avocat

- Disposez par dessus quelques pousses de salicorne et des œufs de saumon que vous avez réservés précédemment. Puis à l'aide d'une petite poche à douille posez des petits points de mayonnaise sur l'assiette. Terminez en disposant des œufs de lump.



Disposez par dessus quelques pousses de salicorne et des œufs de saumon

Il n'y a plus qu'à déguster.

Vous pouvez également servir ce plat en apéritif dans des verrines. Comptez alors une gambas par verrine.



---

# Chok'banane de Christophe Michalak ( verrine chocolat fruits exotiques )

Une idée de dessert pour Pâques? Et bien sûr au chocolat! Voici une recette du très talentueux Christophe Michalak qui nous propose une verrine aux deux chocolats rafraîchie par une salade de fruits exotiques. Un pur plaisir comme toutes ses réalisations!



Chok'Banane de Christophe Michalak

## Ingrédients ( pour 6 personnes )

### Pour le crémeux au chocolat:

- 75 g crème liquide entière
- 75 g lait entier
- 25 g jaunes d'œufs
- 25 g sucre semoule
- 95 g couverture chocolat ( le chef utilise du chocolat Valrhona, moitié Caraïbe moitié Guanaja; ce sont des chocolats noirs)



Ingrédients

Pour la chantilly chocolat:

Attention: la chantilly se commence la veille et se monte avant le dressage.

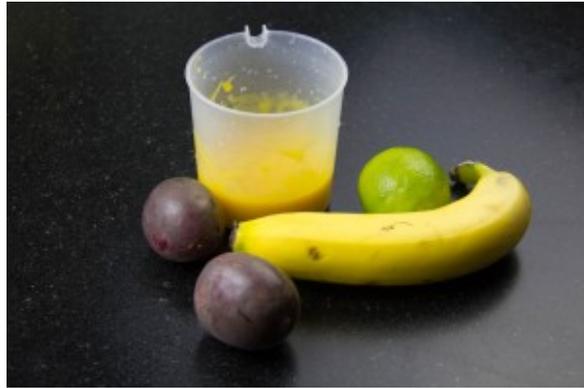
- 200 g crème liquide entière
- 80 g couverture Jivara (chocolat au lait Valrhona)



Ingrédients

Pour la salade de fruits:

- 1 Banane
- 70 g Purée de mangue (une mangue, oubliée sur la photo...)
- 1 fruit de la passion
- 1 Citron vert



Ingédients

### **Préparation:**

Le crémeux au chocolat:

- Chauffez la crème et le lait dans une casserole. Dès que le mélange est chaud ôtez le du feu: ne le laissez pas chauffer ou bouillir trop longtemps car une partie va alors s'évaporer et vous n'aurez plus la bonne quantité de liquide par rapport au chocolat.



Faites chauffer la crème et le lait

- Pendant que le lait et la crème chauffent, mélangez les jaunes et le sucre avec un fouet.



Mélangez les jaunes et le sucre avec un fouet.

- Versez le liquide chaud ( lait , crème) sur le sucre et les jaunes préalablement mélangés. Mélangez bien.



Verser les 2/3 du liquide bouillant sur le sucre et les jaunes

- Reversez le tout dans une casserole et faites chauffer à feu très doux en tournant en permanence. Si vous avez un thermomètre de cuisson ne dépassez pas la température de 82°. La crème est prête lorsque vous pouvez faire un trace sur la spatule avec votre doigt et qu'en penchant la spatule la crème ne vient pas recouvrir la trace que vous avez fait.



La crème a la consistance  
d'une crème anglaise

- Versez le mélange chaud sur le chocolat en une fois. Mélangez bien jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu.



Verser le mélange chaud sur  
le chocolat

- Puis mixez à l'aide d'un mixeur plongeant.



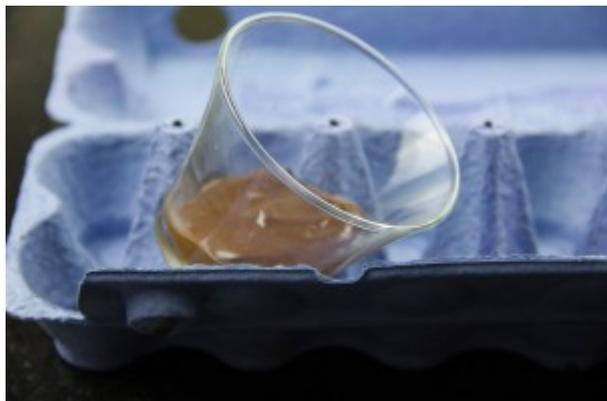
Mixez à l'aide d'un mixeur

- Couler le mélange dans de petites verrines (au 1/3). Laisser refroidir au réfrigérateur pendant 30 minutes minimum.



Coulez le mélange dans les verrines.

- Si vous désirez donner un petit côté rigolo à votre verrine, placez la penchée dans une boîte à œuf et coulez le crémeux à l'intérieur. Placez la boîte au frais en attendant que le liquide devienne solide.



Pour la chantilly chocolat: à démarrer la veille!

- Dans une casserole, faire bouillir la crème.



Faites chauffer la crème

- Puis versez la en 3 fois sur la couverture Jivara. Mélangez le tout à l'aide d'un mixeur plongeant. Laisser refroidir au réfrigérateur **pendant 24h.**



Versez sur le  
chocolat et mixez.

- Le lendemain montez la crème au fouet juste avant de dresser.



Montez la chantilly  
au fouet

- Mettez la chantilly dans votre poche à douille. Réservez au frais en attendant le dressage.



Mettez la chantilly dans votre poche à douille.

Pour la salade de fruit:

- Pelez la mangue.



Pelez la mangue

- Coupez la mangue en tranches.



Coupez la mangue en tranches fines

- Mixez la mangue. Votre purée est prête.



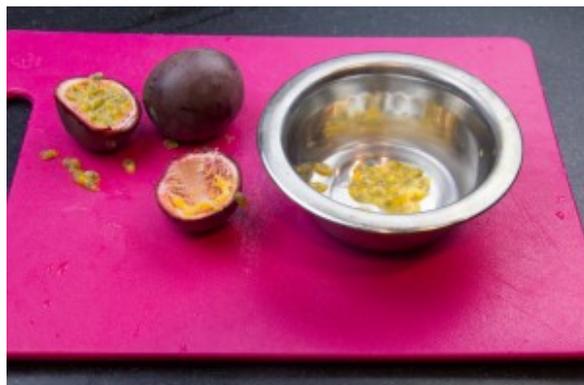
Mixez la mangue

- Pelez la banane et taillez la en petits dés (brunoise).



Coupez la banane en petits dés

- Ouvrez les fruits de la passion en deux et prélevez la chair intérieure à l'aide d'une cuillère.



Prélevez la chair des fruits de la passion.

- Assaisonnez les dés de bananes avec la purée de mangue, les fruits de la passion et le zeste de citron vert.



Mélangez les bananes, le fruit de la passion et le jus de citron vert

#### **Dressage:**

- Sortez les verrines du frigo et déposez un peu de salade de fruits dans chacune.



Déposez un peu de salade de fruits sur le crémeux.

- A l'aide de la poche à douille réalisez une belle rosace de chantilly.



Puis décorez avec la chantilly

- Saupoudrez avec de petites pépites de chocolat ou du gruë de cacao. Délicieux...



Saupoudrez de pépites de chocolat



La présentation du chef Michalak:



Chok'banane

Michalak Masterclass  
60 Rue du Faubourg Poissonnière  
75010 Paris

[www.christophemichalak.com](http://www.christophemichalak.com)

---

## **Testez la basse température chez vous grâce à « Un dîner en ville »**

Vous n'avez jamais dégusté un plat cuit basse température? Vous n'êtes pas équipé en basse température mais vous aimeriez la faire découvrir à vos amis ou votre famille? Un petit envie d'un bon petit plat mais pas envie de cuisiner ou de sortir au restaurant? Il ne vous reste plus qu'à découvrir la cuisine sous vide basse température grâce à des plats dignes des grandes cuisines concoctés par « Un dîner en ville ».



## Saumon » Un dîner en ville »

Cette nouvelle société a développé un moyen simple pour réaliser des cuissons basse température chez vous et vous proposer des petits plats délicieux, prêts à être dégustés après environ 30 mn de bain marie suivant les recettes.

Oubliez thermoplongeur, machine sous vide. Il vous faudra tout simplement une casserole et de l'eau!

« Un dîner en ville » vous propose actuellement 4 plats pré-préparés (la gamme va bientôt s'élargir) dont la fourchette de prix s'échelonne entre 15 à 26 euros suivant le plat. Le minimum pour les commandes est de deux personnes.

- Blanquette de veau de 30 heures, riz vénéré et carottes fanes ( 17 euros par personne)
- Dos de morue, léger curry vert frais, jardinière de légumes ( 16 euros par personne)
- Saumon à juste température, sauce Teriyaki à la française, garniture de plein champs ( 15 euros par personne)
- Côte de veau basse température, jus de veau à la truffe blanche d'Alba, asperges, oignons et carottes ( 26 euros par personne)

J'ai été contactée par cette société sur mon blog: ma curiosité m'a poussé à commander et à tester la blanquette et les deux plats de poisson. Tous se sont révélés à la hauteur de mes attentes, faciles à faire (vous n'avez qu'à réchauffer

les sachets sous vide en suivant les instructions), digne d'un bon restaurant. Le tout grâce aux indicateurs brevetés de « Un dîner en Ville » qui permettent aujourd'hui de réaliser de manière très simple, chez soi, une vraie cuisson à juste température en se passant de l'équipement professionnel qui était nécessaire jusqu'à présent. Vous n'avez qu'à vous fier aux indicateurs de cuisson sur les sachets pour respecter la température idéale pour chaque plat.

~ Phase de démarrage ~

Un Dîner en ville est en cours de déploiement de sa logistique. Pour commander: [www.undinerenville.com](http://www.undinerenville.com). Les livraisons sont, pour l'instant, sur un périmètre limité, les produits sont livrés aux points relais suivants ou si vous habitez à Paris ou sa banlieue, vous pouvez bénéficier d'une livraison par coursier.

~ PARIS 13 ~

Le Bistrot Quai – 26 Avenue Pierre Mendès-France, 75013 Paris, France

~ VERSAILLES/LE CHESNAY 78 ~

Les Vignes de France – 3, avenue de Rocquencourt, 78150- Le Chesnay, France

Voici comment se présentent les produits:

- Réception du colis: les sachets sont placés dans un sachet réfrigéré. Vous pouvez apercevoir sur le sachet de saumon le fameux indicateur de température.



## Réception du colis

- Vous devez suivre les explications bien détaillées de la préparation. Très simple d'utilisation.

**Équipement nécessaire:**  
Deux grandes casseroles, une pour le réchauffage des légumes et de la sauce, une autre pour le cuisson du poisson à juste température.

**Préparation:**

- Il est fortement recommandé de faire chauffer vos saucisses pour éliminer un petit goût.

**Table 1: cuisson de cuisson**

Saumon en-cuit	100°
Saumon cru	70°
Saumon à la vapeur	100°

**Table 2: cuisson d'un saumon de 200g**

100g de poisson	4	4
Valeur d'un poisson	2 litres	1 litre
Valeur d'un légume	2 litres	2,5 litres
Thermomètre pour le poisson	10, 2	10, 2

**Cuisson de poisson à juste température - durée totale 30 minutes, laissez le temps en temps pour assurer une homogénéité de température**

1. Mettre le poisson dans une casserole avec le volume d'eau indiqué de la table 2. Laissez mijoter 10 min au plus à votre plaisir.

2. Mettre le couvercle sur le feu à la puissance recommandée (voir table 2) sans casser. Retenez le temps à partir (c'est-à-dire les 20 min restants).

3. Après 10 à 12 min, le premier cercle de l'indicateur (100°) doit noircir. Si ce n'est encore blanc, baissez légèrement le feu, si il change et/ou bascule à la puissance minimum pendant 20s, puis recommencez plus haut que précédemment.

4. Lorsque le feu est éteint, le cercle de l'indicateur correspondant au niveau de cuisson désiré est devenu noir (voir table 1). Retirez le couvercle hors de la plaque de cuisson, laissez refroidir votre saumon 2 min.

5. Déposer vos saucisses.

**Rechauffage des légumes, de la sauce et chauffage des saucisses**

1. Préchauffez le feu à 100°.

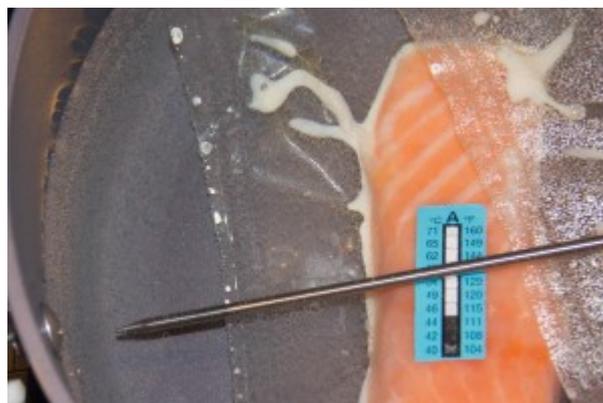
2. Dans une casserole, mettez à bouillir l'eau pour les légumes et la sauce (voir table 2). Mettre les saucisses au feu pour les échauffer.

3. Mettre le poisson, les légumes et la sauce dans l'eau bouillante pendant 10s.

**Diagramme de cuisson:** Le diagramme illustre un processus de cuisson en trois phases principales. La première phase est un 'Temps de repos' de 10 minutes. La deuxième phase est la 'Cuisson' de 20 minutes, pendant laquelle le couvercle est fermé. La troisième phase est un second 'Temps de repos' de 10 minutes, pendant lequel le couvercle est retiré. Des flèches indiquent les points de mesure de la température et les actions à effectuer à chaque étape.

## Explications détaillées du réchauffage.

- Trempez les sachets dans l'eau chaude au bain marie et attendez que l'indicateur arrive à bonne température. Vous pouvez voir que l'indicateur a noirci et atteint la température idéale pour le saumon.



Dressez joliment: et voilà le résultat: c'est bluffant non!



Dressage

Rappel, pour commander: [www.undinerenville.com](http://www.undinerenville.com)

---

# Chips de pommes de terre au fromage sans huile

Comme beaucoup d'entre vous, j'adore les chips... mais quel désastre au niveau calorique! Voici une solution toute simple avec une cuisson sans huile...et des chips tout aussi croustillantes.



Chips sans huile

## Ingrédients

- 2 ou 3 pommes de terre
- sel
- paprika
- râpé de fromage de votre choix



## Ingrédients

### Préparation:

- Préchauffez votre four à 180°.
- Épluchez les pommes de terre. Coupez les le plus finement possible en tranches: si vous avez une mandoline c'est le moment de l'utiliser! Et si vous avez la patience et que vous aimez la régularité vous pouvez emportepiecer les tranches à l'aide d'une forme pour qu'elles aient toutes le même diamètre...



Épluchez les pommes de terre  
et coupez les finement

- Disposez les tranches de pommes de terre sur une plaque anti adhésive et saupoudrez les de sel et de paprika. Enfournez pour environ 10 mn.



Saupoudrez de sel et de  
paprika

- Au bout de 10 mn de cuisson sortez la plaque, retournez les chips et saupoudrez les de râpé de fromage. Re-enfournez pour 10 mn. Surveillez bien la fin de cuisson pour éviter de trop cuire les chips: suivant l'épaisseur de vos tranches et en fonction de chaque four le temps de cuisson ne sera pas le même.



A mi cuisson parsemez de fromage râpé et ré enfournez

- Et voilà des chips croquantes que vous mangerez sans culpabilité!



Chips sans huile

---

# « L'avocat souffle le chaud pour la vanille ! » d'Alain Passard

Voici la recette originale qui m'a servie de base pour mon dessert « **Mille feuille soufflé à l'avocat et chocolat** » .

C'est une recette extrêmement originale car on associe jamais l'avocat à un dessert et c'est très dommage au vue du résultat. Il fallait un génie comme le chef Alain Passard pour y penser ( 3 étoiles ... Ceci explique cela!).

En plus elle est facile, peu de cuisson, goutteuse et bluffante. Essayez et vous serez surpris!

---

## Mille feuille soufflé à l'avocat et chocolat

L'avocat est le plus souvent associé aux plats salés. Mais le voici en un dessert extrêmement original inspiré d'une recette du chef Alain Passard, chef trois étoiles, intitulée « Quand l'avocat souffle le chaud à la vanille » (voir la vidéo de la recette originale en fin de page).

A l'origine la recette du chef est un soufflé sucré à base d'avocat avec un cœur coulant au chocolat. J'ai associer cette base à l'avocat à une pâte feuilletée pour y ajouter du croustillant et un visuel encore plus gourmand. C'est une recette rapide, facile, gourmande qui étonnera vos convives.



Mille feuille soufflé à l'avocat et chocolat

### **Ingrédients (4 personnes)**

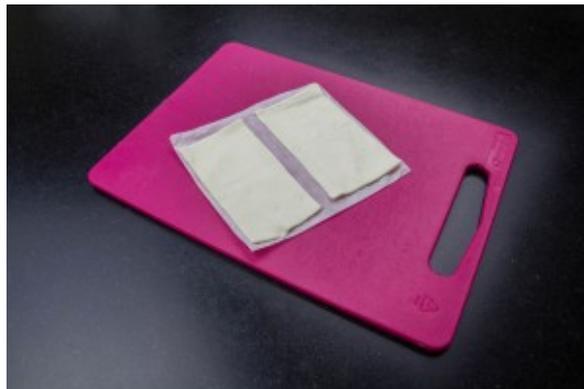
- 12 rectangles de feuilletage ( à commander chez votre pâtissier ou à faire soi même)
- 2 avocats murs
- une gousse de vanille
- une fève tonka
- 40 g de bon chocolat à pâtisser ( Valrhona si vous pouvez en trouver)
- 2 blancs d'œuf
- 35 gr de sucre glace
- un citron vert



Ingrédients

### Préparation:

- Chauffez votre four à 180°
- Taillez votre pâte feuilletée en rectangles (environ 12 par 6 cm).



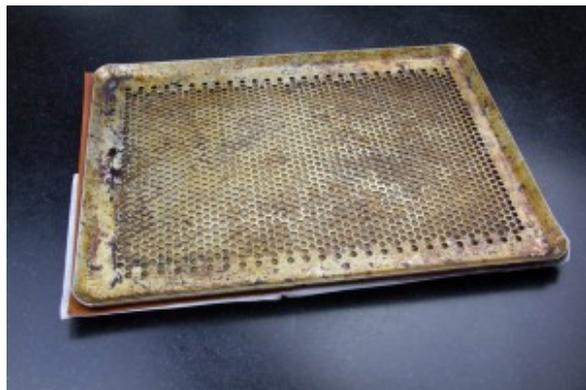
Coupez la pâte feuilletée en rectangle ( environ 12 cm sur 6 cm)

- Déposez les rectangles de pâte sur une plaque anti adhésive allant au four.



Déposez les rectangles de pâte sur une plaque

- Posez une autre feuille de papier cuisson par dessus ainsi qu'une autre plaque de manière à éviter que la pâte ne gonfle pas à la cuisson. .



Posez une autre feuille de papier cuisson par dessus

- Enfournez environ 15 à 20 mn. Suivant les fours le temps de cuisson peut être différent donc surveillez la cuisson. Réservez les rectangles de feuilletage à température ambiante.



Rectangles de pâte feuilletée à la sortie du four

Pendant la cuisson préparez le soufflé.

- Zestez le citron vert.



Zestez le citron vert

- Extrayez en le jus.



Pressez le jus des citrons

- Coupez la vanille en deux et avec un petit couteau, grattez en les grains.



gratter la gousse de vanille

- Coupez les avocats en deux. Ôtez en la pulpe.



Coupez les avocats en deux

- Râpez la fève tonka et mélangez la bien à l'avocat.



Râpez la fève tonka

- Écrasez la pulpe d'avocat grossièrement et ajoutez les grains de vanille , 1/2 jus du citron vert, la fève tonka râpée et le zeste du citron vert.



Écrasez la pulpe d'avocat grossièrement

- Mixez le tout avec un mixeur plongeant.



Mixez le tou

- Montez les œufs en neige en incorporant le sucre progressivement.



Montez les œufs en neige

- Puis incorporez délicatement les œufs en neige à l'avocat.



Puis incorporez délicatement  
les œufs en neige à l'avocat

- Remplir une poche à douille avec cet appareil à l'avocat et chocolat.



- Coupez grossièrement le chocolat en morceaux à l'aide d'un grand couteau.



Coupez grossièrement le chocolat en morceaux

- Préchauffez votre four à 220°.

### **Dressage**

- Saupoudrez un rectangle de pâte feuilletée avec les copeaux de chocolat. Attention: les rectangles de pâtes

doivent avoir refroidi!



Saupoudrez un rectangle de pâte feuilletée avec les copeaux de chocolat.

- Puis dressez la préparation à l'avocat à l'aide de la poche à douille.



Dressez la préparation à l'avocat

- Posez une nouvelle feuille de feuilletage au dessus et répétez l'opération. Assemblez ainsi tous les mille feuilles.



- Enfournez à 220° pendant 5 mn.
- Dressez sur les assiettes individuelles et saupoudrez de sucre glace. Si vous le désirez vous pouvez compléter le dressage avec un peu de copeaux de chocolat et servez tout de suite!



Mille feuille soufflé à l'avocat et chocolat

Voici la recette originale d'Alain Passard en vidéo:

---

## **Porc ibérique basse température, ratatouille de poivrons et tuiles de parmesan**

J'ai dégusté récemment au restaurant l'Amandier de Mougins un délicieux porc ibérique cuit basse température à 54° accompagné de morilles. Cela m'a donné envie de le travailler avec une autre garniture plus colorée...poivrons, tomates et

pistou. Et voici donc le Porc Ibérique, ratatouille de poivrons et tuiles de parmesan.



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](#).



Porc ibérique basse température, ratatouille de poivrons et tuiles de parmesan

### **Ingrédients (pour 4 personnes)**

- filet de porc (comptez 200 grammes par personne)
- branches de thym citron frais (2 branches par personnes)
- une grosse échalote
- un oignon
- 1 poivron rouge, 1 poivron jaune pour le dressage (rondelles)
- 1 poivron rouge, 1 poivron jaune pour la garniture
- un sachet de parmesan râpé
- 2 dl de sauce tomate maison (voir la recette en cliquant **ici**)
- 15 cl de pistou (voir la recette en cliquant **ici**)

Vous pouvez bien sûr utiliser du pistou et de la sauce tomate du commerce mais c'est tellement meilleur maison... il y aura une grosse différence de goût!



Ingrédients

## Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires

[V2860-I]

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



Home de Multivac

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

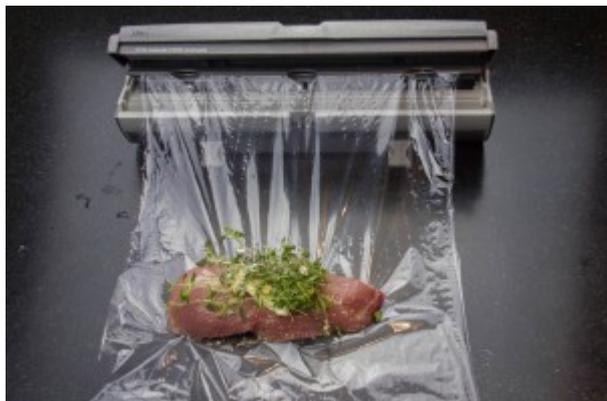


Aicok Cuisinier Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

## Préparation

Commencez par la préparation et la cuisson de viande. La cuisson durant deux heures, vous pourrez préparer la garniture pendant cette cuisson ou la préparer la veille pour le lendemain (dans ce cas réservez les tuiles de parmesan dans un boîte hermétique).

- Roulez vos filets de porc dans du papier film en y ajoutant deux petits branches de thym citron et un morceau de beurre pour chaque filet.



Roulez les filets de porc bien serrés de façon à obtenir de beaux petits boudins. Regardez la vidéo suivante pour bien voir le geste:

- Mettez les filets sous vide.



Mettre sous vide

- Cuisez les filets à 54° pendant deux heures. Pendant ce temps préparez la garniture si vous ne l'avez pas préparée à l'avance ( la veille par exemple).



### Préparation de la garniture:

- Versez la sauce tomate dans une casserole et faites la réduire à petit feu. Vous devez obtenir la consistance d'une compote. Salez en fin de cuisson. Réservez.



Réduire la sauce tomate

- Saupoudrez sur du papier cuisson ou une plaque anti adhésive ( type silpat) le parmesan rapé. 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.



Tuile de parmesan

- Sortez le parmesan du four et laissez refroidir. Puis rompez la plaque de parmesan de manière à obtenir de grands morceaux irréguliers. Réservez.
- Ôtez la queue d'un poivron rouge et d'un jaune.
- Faire bouillir de l'eau et plongez le poivron rouge et le jaune dans l'eau. Laissez cuire 15 mn. Égouttez les poivrons et à l'aide d'un petit couteau, ôtez la peau qui s'enlève toute seule.



Cuire les poivrons

- Dans ces deux poivrons coupez alors à l'aide d'un emporte pièce rond (3 cm de diamètre) huit rondelles que vous huilerez légèrement à l'aide d'un pinceau. Les rondelles doivent avoir un diamètre légèrement supérieur à celui des boudins de viande. Réservez. Cette technique est assez facile avec des poivrons rouge, un peu moins avec des jaunes et difficile avec des poivrons verts. Il

faut savoir que la différence entre les poivrons rouges, oranges, jaunes ou verts est simplement une question de maturité...



Découpez les poivrons en cercle

- Coupez les deux poivrons restants (un rouge, un jaune) en petite brunoise (2 à 3 mm d'épaisseur) .



Coupez les poivrons en brunoise

- Épluchez l'échalote et l'oignon et coupez les également en fine brunoise.



Épluchez l'oignon très finement



Taillez l'échalote en tous petits dés

- Faire revenir l'oignon et l'échalote dans un peu d'huile. Quand les oignons sont fondants, ajoutez la brunoise de poivrons jaunes et rouges. Faire revenir quelques minutes. Les poivrons doivent rester un peu croquants. Salez et poivrez. Réservez.



Toutes vos garnitures sont prêtes. Pensez à préchauffer vos assiettes de service au four à 55°: vous garderez ainsi plus longtemps votre viande chaude.

- Juste avant le dressage, sortez la viande des sachets et coupez la en tronçons d'environ 6 cm de haut. Faites chauffer un grill et marquez les extrémités de chaque tronçon. Réservez les au four à 55° au fur et à mesure.



Marquez les extrémités des pièces de viande

Profitez en pour préchauffer vos assiettes de service au four à la même température (55°): vous garderez ainsi plus longtemps votre viande chaude.

### **Dressage**

- Réchauffez les rondelles de poivrons, la compoté de tomate, la ratatouille de poivrons au micro onde. Ne chauffez surtout pas le pistou: il perdrait tout son goût.
- A l'aide d'un pinceau dessinez un grand trait généreux de pistou dans votre assiette : il n'est pas là que pour faire joli mais pour accompagner la viande! Il n'y a pas de jus dans cette recette donc le pistou est un élément important.



- Puis déposez un long trait de brunoise de poivrons.



- De chaque côté du trait de pistou posez deux rondelles de poivron rouge sur lesquelles reposeront les morceaux de viande. Ajoutez une cuillerée de compoté de tomate à côté des rondelles de poivrons.



- Puis posez un tronçon de porc sur chaque rondelle de poivron. Pour terminer, adossez une tuile de parmesan sur chaque morceau de viande. Il ne reste plus qu'à déguster!



---

## Poires pochées au chocolat, saveur anisée

Un dessert classique tout simple mais au combien succulent car la poire et le chocolat sont fait pour un mariage parfait. De

plus quelle élégance dans votre assiette! Bref comment faire un dessert super facile, super bon, super beau, peu onéreux et bluffant! Poires pochées au chocolat c'est toujours gourmand!



Poires pochée au chocolat, saveur anisée

**Difficulté: facile**

**Ingrédients: pour 4 Poires pochées au chocolat**



## Ingrédients de la poire au chocolat

- trois petits sablés que vous émietterez; pour la recette maison des sablés cliquez **ici**
- 60 grammes d'amandes effilées

### Pour la crème au chocolat

- 60 grammes de chocolat à pâtisser
- une pincée de fleur de sel
- 25 cl de crème fraîche liquide

### Pour les poires et le sirop

- une poire par personne. ATTENTION: choisissez des poires très fermes car à la cuisson elles se déliteront si elles sont mûres!
- pour le sirop de pochage : pour un litre d'eau comptez 350 grammes de sucre
- 15 cl de pastis par litre de sirop

### Pour la crème anglaise

- 30 cl de crème anglaise. Pour cela il vous faut: 3 jaunes d'œuf, 30 grammes de sucre, 30 cl de lait, une gousse de vanille

# Préparation pour 4 Poires pochées au chocolat

:

Commencez par la crème anglaise:

- Ouvrez la gousse de vanille en deux et à l'aide d'un petit couteau grattez en les petites graines.



grattez la gousse de vanille

- Faites chauffer le lait avec la gousse et les graines de vanille.



chauffez le lait avec la gousse de vanille et ses

graine

- Dans un récipient versez le sucre et les jaunes d'œuf.



versez le sucre sur les jaunes

- Battez les jaunes d'œuf et le sucre : le mélange doit blanchir. Vous devez voir une différence de couleur avant et après: le mélange devient plus clair.



A la fin ils ont blanchi!

- Versez progressivement le lait chaud mais pas bouillant sur le mélange jaunes d'œufs/sucre tout en fouettant avec le mixeur.



versez le lait sur les  
jaunes blanchis

- Versez le mélange dans une casserole et faites chauffer à feu très doux en tournant en permanence. Si vous avez un thermomètre de cuisson, ne dépassez pas la température de 82°. La crème est prête lorsque vous pouvez faire une trace sur la spatule avec votre doigt et qu'en inclinant la spatule la crème ne vient pas recouvrir la trace que vous avez faite.



Faites chauffer la crème



La crème a la

consistance d'une crème  
anglaise

- Réservez au frais en plaçant un film plastique au contact de la crème; cela évite la formation d'une pellicule.

Passons au pochage des poires.

- Préparez le sirop en faisant chauffer l'eau , le sucre et le pastis dans un grand faitout.



Ajoutez le pastis

- Pendant que le sirop chauffe, épluchez les poires en gardant les queues.



Pelez les poires

- Puis déposez les poires dans le sirop chaud et cuire à feu doux environ 10 à 15 mn. Les poires sont cuites lorsque vous pouvez y planter la pointe d'un petit couteau facilement.



Pochez les poires dans le sirop



Vérifiez la cuisson des poires

- Coupez la base des poires pour assurer une meilleur stabilité au moment du dressage. Réservez les dans le sirop à température ambiante en attendant de dresser. Ou réservez les au frais mais réchauffez les légèrement au moment du dressage. Ce dessert est bien meilleur lorsque les poires ne sont pas froides.



Tranchez la base des poires

- Chauffez les amandes effilées à sec dans une poêle pour les rendre plus croquantes.



Faire griller les amandes à sec

Au dernier moment préparez la sauce au chocolat.

- Chauffez la crème.



Faites chauffer la crème

- Lorsque la crème est chaude, retirez la du feu et ajoutez le chocolat ainsi qu'une pincée de fleur de sel. C'est une petite astuce pour exhauster la saveur du chocolat.



Hors du feu versez le  
chocolat

- Mélangez bien.



Bien mélanger

## **Dressage :**

- Versez de la crème anglaise dans le fond de l'assiette.



Versez la crème anglaise dans le fond de l'assiette

- Au milieu versez une cuillerée de sauce au chocolat chaud.



Au milieu versez une cuillerée de sauce au chocolat

- Puis dressez la poire sur le chocolat.



Puis dressez la poire sur le

## chocolat

- Reversez un peu de sauce au chocolat sur la poire.



Encore un peu de sauce au chocolat

- Terminez par les éclats de sablés et les amandes.



Terminez par les éclats de sablés et les amandes

- Parfaire le dressage avec un peu d'éclats de sablé sur le côté de l'assiette. Pour faire une ligne parfaite aidez vous avec une petite spatule.



Parfaire le dressage avec un peu d'éclats de sablés sur le côté de l'assiette



Et voilà un dessert super facile, super bon et super beau!

- MMMHHH! C'est-y pas gourmand...



---

# Cochon de 8 heures basse température, purée fine aux carottes, thym et orange

Lors d'un déjeuner au restaurant L'Apibo à Paris, j'ai pu déguster un cochon confit 8 h au four, oignons doux, raisins, pommes de terres rosabel. Un véritable régal! J'ai donc essayé de reproduire cette recette avec une garniture de mon choix et c'est absolument délicieux.

Pour ce Cochon de 8 heures j'ai opté pour une cuisson sous vide basse température mais vous pouvez préparer cette recette sans matériel spécial en cuisson traditionnelle au four mais toujours basse température ( 70°). Je vous en propose les deux versions.



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](#).



Cochon de 8 heures basse température

### **Ingrédients pour le Cochon de 8 heures (6 personnes)**

- 1 kg de poitrine de porc nature
- 20 grammes de thym frais ( c'est bien meilleur qu'avec du thym séché)
- 15 grammes de miel
- 150 grammes de soja salé
- poivre
- une branche de romarin
- 1 dl de crème fraîche



Ingrédients

Pour la purée de carotte

- 300 grammes de carottes ( réservez 4 carottes pour la garniture)
- 5 cl de crème fraîche liquide
- 1 dl de fond de volaille
- 1 dl de jus d'orange
- zeste d'une orange
- 4 branches de thym frais
- beurre

Pour la garniture

- 120 grammes de petits oignons grelots
- 5 cl de vin blanc
- les 4 carottes réservées précédemment
- 150 grammes de navets
- 1 dl de fond de volaille



Ingrédients

## Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

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



Home de Multivac

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



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

## Préparation

Je vous conseille de démarrer la cuisson de la poitrine dès le matin pour le soir puisque la cuisson est assez longue ( 8 heures). Pendant cette cuisson vous préparerez la garniture que vous pourrez réchauffer au dernier moment.

## 1/ La garniture

### La purée de carotte

- Effeuillez les 4 branches de thym frais.



Effeuillez le thym

- Prélevez le zeste de l'orange.



Zestez l'orange

- Pressez le jus de l'orange.



Pressez l'orange

- Épluchez toutes les carottes mais **réservez en 4 de côté pour la garniture.**



Épluchez les carottes

- Coupez les carottes en tranches. Plus elles sont fines plus la cuisson sera rapide. N'oubliez pas de mettre 4 carottes de côté: vous les découperez de manière différente pour la garniture (voir plus bas).



Coupez les carottes en

tranches

- Faire revenir les carottes dans une casserole quelques minutes avec du beurre.



Faire revenir les carottes quelques minutes avec du beurre

- Puis rajoutez 5 cl de crème fraîche liquide et 1 dl de fond de volaille.



Rajoutez le fond de veau et la crème

- Rajoutez également le jus d'orange ( 1 dl), le zeste de l'orange et le thym frais.



Puis ajoutez le jus d'orange, son zeste et les branches de thym

- Cuire doucement à **couvert**. les carottes doivent être très tendres ( vous devez pouvoir enfoncer la pointe d'un couteau dans une rondelle facilement).



Les carottes sont cuites

- Versez les carottes dans un blender et mixez finement. Rectifiez l'assaisonnement.



Versez les carottes dans un blender et mixer finement

La purée est prête . Réservez la. Nous allons maintenant nous occuper de la garniture.

## 2/La garniture

- Coupez les 4 carottes restantes en petits cubes.



- Épluchez les navets et coupez les en petits dés comme les carottes.



Epluchez les navets et coupez les en petits dés comme les carottes

- Faire fondre un beau morceau de beurre dans une poêle et faire revenir les dés de carottes et navets quelques minutes à feu doux.



Faire revenir les dés de carottes et navets dans du beurre

- Ajoutez le fond de volaille et cuire à feu doux. Les petits dés doivent rester croquants donc quelques minutes de cuisson suffisent. Salez.



Ajoutez le fond de volaille

- Filtrez la préparation et réservez les dés de légumes (vous n'avez pas besoin du jus de cuisson).



Filtrez les légumes

On termine par les oignons grelots.

- Épluchez les oignons et les cuire dans une belle noix de beurre à feu doux. Déglacez avec 5 cl de vin blanc. Continuez la cuisson quelques minutes puis rectifiez l'assaisonnement. Salez. Réservez.



Cuire les oignons avec du  
beurre

## 2/La poitrine de porc

- Effeuillez le thym.



Effeuillez le thym

- Faire de même avec le romarin.



Faire de même avec le romarin

- Émincez le romarin avec un couteau.



Coupez le romarin finement

- Portez à ébullition le mélange miel et soja dans une

casserole et versez-y le thym et le romarin. Coupez le feu laissez refroidir à température ambiante.



Faire chauffer le mélange miel soja et versez le thym et le romarin

- Versez la marinade refroidie sur la poitrine. Massez bien la viande de manière à ce que la marinade soit bien répartie.



Versez la marinade refroidie sur la poitrine

- Roulez la poitrine sur elle même.



Roulez la poitrine sur elle même

- Mettre la poitrine sous vide.



Mettre la poitrine sous vide

- Cuire 8 heures à 68° sous vide basse température.



Si vous n'avez pas de matériel de cuisson sous vide basse température, déposez la poitrine roulée dans une cocotte et

faite la dorer sur toute sa surface ( en la gardant roulée).  
Puis couvrir et mettre la cocotte au four à 70° pendant 8 heures au four avec la marinade. N'hésitez pas à arroser la viande plusieurs fois pendant la cuisson.

- La poitrine cuite, coupez un petit coin de la poche et versez le jus rendu par la cuisson dans une casserole. Déposez la viande sur une planche à découper.



Versez le jus de cuisson dans une casserole

- Réduire la sauce au 2/3 et ajoutez un décilitre de crème fraîche. Réservez.



Réduire la sauce au 2/3

- Pendant la réduction de la sauce coupez la poitrine en tranches de 1 à 2 cm d'épaisseur.



Déposez la poitrine sur une planche à découper



Coupez la poitrine en tranches de 1 à 2 cm d'épaisseur

- Puis poêlez les tranches pour leur donner une belle coloration dorée. Réservez les tranches au four à 65° en attendant le dressage. N'oubliez pas de préchauffer également les assiettes de service au four à la même température.



Poêlez les tranches pour leur donner une coloration dorée

## Dressage

Nous avons donc tous nos éléments: les tranches de poitrine, la purée, les dés de carottes et navets, les petits oignons et le jus de cuisson. Réchauffez la purée, les dés de carottes et navets, les petits oignons ainsi que la sauce.

- Commencez par dresser la purée de carotte.



Commencez par la purée de carotte

- Répartir une cuillerée de dés de légume sur la purée.



Déposez les dés de légumes sur la purée

- Puis posez une tranche de poitrine sur le côté de l'assiette ainsi que quelques oignons grelots.



Puis ajoutez une tranche de porc et des petits oignons sur le côté

- Terminez par la sauce.



Finissez par une belle cuillère de jus.

- Et voilà une belle assiette gourmande.



C'est prêt!



---

## **Timbale de poisson Thaïlandaise ou Mok Pa**

J'ai goûté récemment au marché Thaïlandais de Waterloo des petits pâtés de poisson qui étaient particulièrement savoureux et dont voici la recette. Ce plat, cuit à la vapeur, est servi traditionnellement dans des petits paniers de feuilles de bananier. Celles ci étant parfois difficiles à trouver, vous pouvez cuire ces timbales dans des ramequins en aluminium ou des coupelles à flan.

Ces petites bouchées font un excellent apéritif ou une entrée exotique colorée et goûteuse ( à servir avec une cuillère car la feuille de banane n'est pas comestible).



Mok Pa

**Difficulté: facile**

## **Ingrédients ( pour environ 6 à 8 ramequins ou 12 à 16 petites bouchées en feuille de bananier)**

- un petit chou chinois
- de la pâte de curry rouge (ou vert selon votre goût): environ deux belles cuillerées à soupe
- 50 cl de lait de coco (25 cl pour le mélange et 25 cl pour la réduction)
- 2 bâtons de citronnelle
- 2 échalotes
- 3 œufs
- une cuillerée à soupe de nuoc môm
- une cuillère à soupe de sucre de palme ( le sucre de palme se présente sous forme de galet à râper; si vous n'en trouvez pas utilisez du sucre en poudre)
- du basilic thai (il a une saveur légèrement anisé)
- 5 feuilles de kaffir (feuilles de citron combava)
- 400 gr de dos de cabillaud
- des feuilles de bananier ( facultatif)

Tous ces ingrédients particuliers s'achètent dans les boutiques asiatiques. Les feuilles de kaffir sont généralement surgelées ainsi que les feuilles de bananes mais parfois on peut en trouver des fraîches...



Ingrédients Mok Pa

**Matériel:** ( pour la préparation des paniers en feuilles de bananiers)

- une sous tasse à café
- des petites piques apéritives

## **Préparation:**

Si vous optez pour la préparation en feuille de bananier il vous faut préparer les petits paniers.

- Découpez dans la feuille de bananier à l'aide d'une sous tasse des cercles d'environ 12 cm de diamètre.



Découpez des ronds dans les feuilles de bananes

- Puis formez les 4 coins en repliant la feuille de bananier sur elle même et piquez un cure dent en bois dans la feuille repliée ( un cure dent pour chaque coin)

pour la maintenir en place.



Pliez un à près l'autre les coins de la feuille

- Cliquez sur la photo ci dessous pour obtenir un agrandissement de l'image: cela vous permettra de mieux voir le pliage des coins.



Un petit panier

- Coupez grossièrement les tiges de citronnelle.



Coupez grossièrement la citronnelle

- Épluchez l'échalote et faire de même.



Faire de même avec l'échalote

- Râpez le sucre de palme ( environ une cuillerée à soupe).



Râpez le sucre de palme

- Coupez le cabillaud en petits dés.



Coupez le cabillaud en petits dés

- Dans un mixeur réunissez les éléments suivants: les échalotes, la citronnelle, le lait de coco, les œufs, la pâte de curry, les feuilles de kaffir dont vous aurez ôté la tige centrale, le nuoc mam et le sucre. Mixez bien le tout.



Mixez les échalotes, la citronnelle, le lait de coco, les œufs, la pâte de curry, le nuoc mam et le sucre

- Puis rajoutez les dés de cabillaud au mélange précédent. Réservez au frais.



Ajoutez les dés de poisson  
au mélange œufs/ herbes/  
lait de coco/pâte de curry

- Coupez les feuilles de chou en fines lamelles.



Coupez le chou

- Faites chauffer de l'eau à ébullition et plongez y les  
feuilles de chou 2 minutes pour les ramollir.



Faire blanchir le chou

- Égouttez les feuilles de chou et essorez les bien pour en extraire le maximum d'eau.



Égouttez bien le chou

- Émincez quelques feuilles de basilic thaï. Réservez.



Ciselez les feuilles de basilic thai

- Dans chaque petit panier ( ou ramequin) déposez un peu de chou et un peu de basilic thaï puis remplissez avec le mélange poisson, lait de coco, curry rouge. Cuire 10 à 15 mn à la vapeur ( au choix: panier chinois, four vapeur, couscoussier, appareil vapeur...)



- Pendant la cuisson du poisson faire chauffer le lait de coco (25 cl) pour le réduire de moitié.



Faire réduire le lait de coco de moitié

- A la sortie de la cuisson vapeur, videz l'eau résiduelle de cuisson des paniers, s'il y a lieu. Puis versez un peu de lait de coco réduit sur chaque panier et déposez un peu de feuilles de basilic thai ciselées. C'est prêt! Ces petites bouchées font un excellent apéritif ou une entrée exotique colorée et goûteuse. La feuille de bananier ne se mange pas donc servez les avec une petite cuillère.



Mok Pa

---

# Tirage au sort pour gagner un thermomètre de cuisson



Thermomètre de cuisson  
pour recettes basse  
température au four

Vous êtes tellement nombreux ici à vous intéresser à la cuisson basse température et à mes recettes que j'ai décidé d'offrir un thermomètre de cuisson à l'un d'entre vous. Ce

thermomètre vous permettra de contrôler toutes vos températures de cuisson, et vous permettra de vous lancer dans la cuisson basse température.

Pour gagner ce thermomètre, c'est simple, il suffit de s'inscrire au tirage au sort. Pour augmenter vos chances au tirage, il vous suffit de partager votre lien de tirage au sort avec tous vos amis. Pour chacun de vos amis qui s'inscrit aussi, vous bénéficierez de 3 chances de plus de gagner.

Ce qui veut dire que plus vous partagez, plus vous aurez de chances de gagner !!!

Vous obtiendrez toutes les informations pour partager le tirage au sort une fois inscrit.

Pour participer au tirage au sort, cliquez [ici](#).

---

## **Purée fine de carotte à l'orange et au thym**

Et voici une purée de carotte toute simple et très parfumée: les enfants (et les grands) vont adorer!

**Difficulté: facile**

**Ingrédients ( pour 4/5 personnes)**

- 300 grammes de carottes
- 5 cl de crème fraîche liquide
- 1 dl de fond de volaille
- 1 dl de jus d'orange
- zeste d'une orange
- 4 branches de thym frais

- beurre

### Préparation:

- Effeuiliez les 4 branches de thym frais.



- Prélevez le zeste de l'orange.



- Pressez le jus de l'orange.



- Épluchez toutes les carottes.



- Coupez les carottes en tranches. Plus elles sont fines plus la cuisson sera rapide.



- Faire revenir les carottes dans une casserole quelques minutes avec du beurre.



- Puis rajoutez 5 cl de crème fraîche liquide et 1 dl de fond de volaille.



- Rajoutez également le jus d'orange (1 dl), le zeste de l'orange et le thym frais.



- Cuire doucement **à couvert**. Les carottes doivent être très tendres, comme compotées ( vous devez pouvoir enfoncer la pointe d'un couteau dans une rondelle facilement).



- Versez les carottes dans un blender et mixez finement. Rectifiez l'assaisonnement.



La purée est prête . Je l'accompagne souvent avec des dés de carotte ou navet ou même quelques petits croûtons pour amener un côté croquant toujours très savoureux.



Purée de carottes,  
dés de navets et  
carottes