Carbonnade basse température au pain d'épice

L'hiver arrive et quoi de mieux qu'une bonne carbonnade pour se réchauffer. La carbonnade est un plat typiquement flamand dont la sauce est confectionnée à base de bière brune. Le pain d'épice ajoute une petit note sucrée qui fort agréable.

Cette carbonnade est un plat mijoté: vous obtiendrez une viande extrêmement tendre si vous la faites cuire à tout petit feu plusieurs heures comme le faisaient nos grand mères qui plaçaient la marmite à compoter sur le coin de la cuisinière à bois toute la journée!

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.

La carbonnade

Difficulté: facile

Ingrédients pour la Carbonnade (pour 8 personnes)

Carbonnade:

- 1 kg 200 de bœuf à bourguignon coupé en gros cubes (environ 3 cm sur 3 cm)
- 2 oignons
- 1 litre de bière brune
- 1 cuillerée à soupe rase de sucre cassonade
- 3 ou 4 tranches de pain d’épice pour la sauce
- une cuillerée à soupe de vinaigre de vin blanc
- deux cuillerée à soupe de moutarde
- beurre
- sel, poivre

Garniture:

- 200 g de lardons

- En accompagnement: petites pommes de terre vapeur ou une purée (recette de la purée de Joël Robuchon cliquer **ici**)
- deux tranches de pain d’épice pour la poudre de pain d’épice

Préparation

- Déposez deux tranches de pain d’épice sur une plaque et enfournez à 180° pendant 15 mn.

Passez le pain d’épice au four.

- Sortir les tranches de pain d’épice et passez les au mixeur: vous allez obtenir une poudre que vous utiliserez lors du dressage.

Mixer finement le pain d’épice.

- Dans une poêle faire revenir les lardons pour qu’ils soient bien dorés. Réservez.

Faire revenir les lardons.

- Pelez et épluchez les oignons. Émincez les.

Émincez les oignons.

- Salez et poivrez la viande. Farinez la légèrement.

Farinez la viande.

- Dans une cocotte faire fondre une belle noix de beurre et faire colorer les morceaux de viande. Retournez les de manière à les colorer sur toutes les faces.

Colorez la viande dans une cocotte.

- Lorsqu’ils sont tous colorés ôtez les de la cocotte et réservez les .

Réservez la viande.

- Versez les oignons dans la cocotte avec une noix de beurre et bien mélanger dans les sucs de cuisson de la viande.

Faire revenir les oignons dans les sucs de la viande.

- Ajoutez la cassonade et mélangez. Laissez caraméliser.

Ajoutez la cassonade.

- Déglacez avec le vinaigre.

Déglacez avec les vinaigre.

- Puis remettez la viande dans la cocotte.
- Rajoutez deux cuillerée à soupe de moutarde et les tranches de pain d’épice.

Rajoutez la moutarde et le pain d’épice.

- Couvrez la viande à hauteur avec la bière.

Couvrir à hauteur avec la

bière.

- Couvrir et cuire à tout petit feu pendant 4 heures; l'idéal est une température de 68 °: Pour être sûr de pas être en surcuisson mettez votre cocotte au four entre 65 et 70 degrés pour 4 heures de cuisson. Ce plat est encore meilleur si vous le cuisez la veille et le réchauffez le jour même!
- La cuisson terminée ôtez la viande de la sauce. Réservez.

Réservez la viande.

- A l'aide d'un mixeur plongeant mixez la sauce.

Mixez la sauce.

- Puis faire réduire la sauce à feu doux dans une casserole: elle doit avoir une consistance un peu épaisse pour bien napper les morceaux de viande.

Rectifiez l’assaisonnement après réduction.

Réduire la sauce.

- La sauce réduite, remettez les morceaux de viande dans la sauce. Vous pouvez réservez votre viande en sauce au four à 65° dans la cocotte en attendant de servir.

Dressage:

Je vous propose deux idées de dressage: la première dans un style bistrot et la seconde plus gastronomique.

- Déposez les dés de pommes de terre vapeur et une bonne cuillerée de sauce dans un ramequin individuel.

Déposez les dés de pommes de terre vapeur et une bonne cuillerée de sauce dans votre ramequin

- Posez quelques cubes de viande sur la sauce.

Posez la viande sur la sauce

- Rajoutez les lardons sur la viande et saupoudrez avec la poudre de pain d’épice.

Rajoutez les lardons.

- Décorez avec quelques feuilles de céleri.

Décorez avec quelques feuilles de céleri.

- Une idée de présentation plus gastronomique: servez dans une assiette creuse et faites un trait de poudre de pain d’épice sur le côté de l’assiette.

Présentation gastronomique

La purée de pommes de terre

de Joël Robuchon

Quand vous aurez goûté à cette purée vous comprendrez pourquoi elle a fait le renom d'un de nos plus grands chefs : Joël Robuchon qui de 2000 à 2009 nous a offert la meilleure émission culinaire que nous n'ayons jamais eu à la télévision française…Je n'ai qu'un mot à vous dire: « Bon appétit bien sûr! »

Et vous aimez les recettes de ce grand chef régalez-vous avec son Best of!

Découvrez ses recettes les plus emblématiques et partez à la découverte de l'univers de goût de ce grand chef cuisinier. 10 recettes détaillées tout en image pour réussir son turban de langoustines en spaghetti, son gratin de macaronis aux truffes, au céleri et au foie gras, son savarin au kirsch… Vous pouvez acquérir cet ouvrage en cliquant sur la photo ci-dessous:

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 kg de pommes de terre (Ratte ou BF 15). Dans tous les cas choisissez des pommes de terre à chair ferme et de même calibre pour obtenir une uniformité à la cuisson. Le chef utilise des pommes de terre rattes.
- 250 g de beurre
- 25 cl de lait entier
- gros sel de mer

Matériel

- Un moulin à légume équipé de la grille la plus fine

Préparation:

- Lavez les pommes de terre. Ne les pelez pas.
- Mettez-les entières dans une casserole et couvrez-les d'eau froide de façon que l'eau recouvre les pommes de terre. Salez à raison de 10 g de sel par litre d'eau.
- Faites cuire à couvert à tout petit bouillon, pendant 20 à 30 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient facilement traversées par la lame d'un couteau. Égouttez rapidement les pommes de terre dès qu'elles sont cuites.
- Pelez-les, dés la cuisson terminée. Les pommes de terre sont chaudes donc protégez-vous la main avec un torchon…
- Passez-les au moulin à légumes toujours chaudes, grille la plus fine, au-dessus d'une grande casserole.
- N'utilisez surtout pas un mixeur à la place du moulin à légume! C'est l'erreur à ne pas commettre: votre purée perdra tout son moelleux et sera alors collante et élastique.
- Dans une casserole faites légèrement dessécher la purée sur le feu en la remuant vigoureusement avec une spatule en bois, pendant 4 à 5 minutes.
- Hors du feu incorporez petit à petit le beurre, très froid, bien dur et coupé en morceaux. Il est important de remuer énergiquement la purée pour bien l'incorporer et la rendre lisse et onctueuse.
- Faites bouillir le lait et terminez la purée en l'incorporant très chaud à cette dernière et en mélangeant jusqu'à ce qu'il soit entièrement absorbé.
- Salez et poivrez selon votre goût.
- Servez la purée en garniture de viandes et de certains poissons.

Cette recette est tirée de l’excellent livre « Le meilleur et le plus simple de la pomme de terre » de Joël Robuchon que je vous conseille vivement.

Le saviez vous?

« C’est ce plat simple mais savoureux qui a le plus œuvré pour le renom de mon restaurant. Pour réussir une bonne purée, choisissez des pommes de terre de taille uniforme de façon à ce qu’elles soient toutes cuites en même temps. Pour mon restaurant, j’utilisais uniquement les meilleures Rattes du rigoureux Jean-Pierre Clot à Jouy-le-Châtel (Seine et Marne), plus grosses que les pommes de terre de cette variété et surtout de saveur exceptionnelle. Respectez la proportion de sel dans l’eau de cuisson des pommes de terre : ce n’est pas un hasard si l’on sale au début. Une fois passée au moulin à légumes, prévoyez un mouvement vigoureux du poignet pour dessécher la purée avec une spatule en bois. Ajoutez le beurre frais en premier et seulement ensuite le lait entier. Terminez au fouet pour rendre la purée plus légère. »

Joël Robuchon

La Belgique a la tête dans les étoiles

L’attribution des étoiles repose sur des critères identiques afin de garantir la cohérence de la sélection. Ces critères sont au nombre de cinq : qualité des produits, maîtrise des cuissons et des saveurs, personnalité du chef dans sa cuisine, rapport qualité/prix et régularité dans le temps et sur l’ensemble de la carte.

3 étoiles indiquent qu'il s'agit « d'une cuisine remarquable, valant le voyage ».
2 étoiles désignent « une table excellente méritant un détour ».
1 étoile signale « une très bonne table dans sa catégorie ».

Pour l'année 2009 en Belgique, il existait 2 restaurants trois étoiles, 10 restaurants deux étoiles et 81 une étoile, soit un total de 93 restaurants étoilés, sélectionnés parmi plus de 1500 hôtels et restaurants dans toutes les catégories de confort et de prix.

En 2014, on constate une belle progression: 120 resto étoilés en Belgique dont trois établissements se partagent le podium des restaurants triplement étoilés : Hertog Jan à Sint-Andries (Bruges), De Karmeliet également à Bruges et Hof van Cleve à Kruishoutem. Au rang des établissements 2 étoiles on note l'arrivée de deux nouveaux restaurants : Bon-Bon à Bruxelles et Bartholomeus à Knokke. La liste des restaurants 1 étoile s'est, quant à elle, enrichie de 18 nouveaux établissements. En Flandre on retrouve The Glorious et L'Epicerie du Cirque à Anvers, La Belle (Geel), De Kristalijn (Genk), les restaurants Horseele et Vrijmoed tous les deux situés à Gand, De Verborgen Tuin (Grammont), Vous lé Vous (Hasselt – Wimmertingen), Ciccio (Knokke), La Source (Lanaken – Neerharen), Cuchara (Lommel) et Hofke van Bazel (Bazel). A Bruxelles, ce sont la Villa Lorraine et WY qui décrochent une étoile. Et en Wallonie, les deux heureux établissements sont : Arabelle Meirlaen avec son nouvel établissement à Marchin, Au Gré du Vent (Seneffe), La Menuiserie (Waimes) et le Chai Gourmand à Gembloux.

Rien que la ville de Bruxelles compte 15 restaurants étoilés! C'est plus qu'à Berlin , Milan ou même Rome! Quand on sait que la France (65 millions d'habitants) compte 596 restaurants étoilés et que la Belgique, pour ses 11 millions d'habitants en compte 107….On constate que proportionnellement nous n'avons rien à envier à la France, pays de la gastronomie! En Belgique on mange bien car nous avons la culture de la qualité du produit et parce qu'aujourd'hui il y a une toute nouvelle génération de chefs qui sont au top de leur savoir faire.

Voici les restaurants étoilés 2014 de la capitale belge:
•Comme Chez Soi (2 étoiles)
•Sea Grill (2 étoiles)
•Châlet de la Forêt (Le) (2 étoiles)
•Bon-Bon (2 étoiles)
•Alexandre (1 étoile)
•Bruneau (1 étoile)
•Brasserie La Paix (1 étoile)
•Kamo (1 étoile)
•Passage (Le) (1 étoile)
•San Daniele (1 étoile)
•Senza Nome (1 étoile)
•Truffe Noire (La) (1 étoile)
•Va Doux Vent (1 étoile): voir l'article sur ce restaurant en cliquant ici
•Villa Lorraine (La) (1 étoile) (nouveau)
•Wy (1 étoile) (nouveau)

sources: resto.be et guide michelin

Gambas en nage de coco au curry fumé

Voici un plat simple à faire et qui vous prendra peu de temps à réaliser. Il est toutefois très raffiné, voir festif. Vous pourrez également le proposer en entrée (dans ce cas servez le sans riz).

Ingrédients (4 personnes):

1/Pour les gambas:

Prévoir environ 2 à 4 heures de pour faire mariner les gambas.

- 4 à 5 gambas par personne pour un plat ou 3 par personne pour une entrée
- 50 cl de lait de coco
- une cuillerée à café de vinaigre de riz
- une belle cuillerée à soupe de curry fumé . Je vous conseille d'utiliser l'excellent curry fumé du Népal que vous pouvez commander sur le site suivant: www.lepiceriedebruno.com
- un citron vert (zeste et jus)
- quelques feuilles de kaffir ou combava (en vente dans les épiceries asiatiques ou également sur le site de l'épicerie de Bruno)

2/Pour la garniture:

- Une courgette
- 6 petites carottes
- 120 gr riz cru (facultatif pour une entrée)
- sel, poivre

Préparation:

1/ La garniture:

- Râpez le zeste du citron et réservez le pour le dressage. Puis coupez ce même citron en deux et pressez le: réservez le jus.
- Épluchez les carottes.
- Taillez la courgette et les carottes en fine julienne c’est à dire en fin bâtonnets.
- Dans une poêle faire fondre une belle noix de beurre et versez la julienne de carotte et courgette. Faire revenir à feu doux quelques minutes: les légumes doivent rester croquants. Réservez hors du feu.
- Dans une casserole faire chauffer de l’eau salée (10 gr par litre) et cuire le riz.
- En fin de cuisson égouttez le riz.

- Puis rajoutez le à la préparation de légumes. Bien mélanger et rectifiez l’assaisonnement: salez et poivrez. Au moment de servir vous n’aurez plus qu’à réchauffer doucement cette garniture.

2/Les gambas:

- 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.
- Puis ôtez les pattes

- Terminez en ôtant la carapace qui s’enlève facilement. Gardez le dernier anneau (celui sur lequel s’accroche la queue de la gambas). Faire de même avec les autres gambas.
- Dans un récipient versez le lait de coco, le vinaigre de riz, le jus de citron et le curry. Mélangez.
- Faire mariner les gambas dans la marinade pendant au moins deux heures.
- Les gambas doivent être cuites au dernier moment, juste avant de servir! Pendant qu »elles cuisent, réchauffez la garniture (à la poêle ou au micro onde). Tout doit être chaud au même moment pour le dressage.
- Mais d’abord il faut chauffer la marinade pour la faire réduire: ôtez les gambas de la marinade. Versez la marinade dans une poêle.
- Ajoutez les feuilles de kaffir, portez la marinade à ébullition et laissez cuire quelques minutes pour qu’elle réduise d’un tiers.
- Ôtez les feuilles de kaffir. Puis mettre la cuisson à feu très doux.
- Ajoutez les gambas: laissez les 30 secondes d’un côté et retournez les pour 30 secondes supplémentaires: elles sont déjà cuites car elles cuisent extrêmement vite! C’est pourquoi il faut les plonger dans le mélange quand celui ci est déjà chaud. Ôtez la casserole du feu et passez au dressage.

Dressage:

- A l’aide d’une cuillère remplissez de légumes et de riz un cercle posé sur votre assiette. Tassez bien puis retirez le cercle.
- Ajoutez les gambas.
- Terminez par la sauce et le zeste de citron vert.

- Si vous désirez proposer ce plat en entrée et non en plat , n’utilisez pas le riz. Couchez simplement quelques gambas sur un lit de légumes et faire deux traits de sauce de chaque côté.

Le saviez vous?

Le combava (ou combawa, cumbava, cumbaba, makrut ou kaffir lime) est un agrume. Combava est à la fois le nom de l’arbre et du fruit. L’arbre de petite taille possède des feuilles rétrécies au centre et des épines sur les branches.

Le combava a un arôme très intense, rappelant la citronnelle. On utilise le fruit ou la feuille principalement à la Réunion, aux Comores, à Madagascar et en Asie du Sud-Est (Thaïlande, Cambodge, Viêt Nam, etc.). Il relève le goût de nombreux plats.

Vous trouverez les feuilles dans les magasins asiatiques, le plus souvent congelées.

Douceur d’ananas au chocolat blanc, crème glacée coco

L’ananas est un fruit exotique qui termine toujours très agréablement un repas en apportant une petite touche d’acidité et de légèreté. Associé à la douceur de la noix de coco il fait de ce dessert un voyage culinaire vers les tropiques. La crème glacée ne nécessite pas l’utilisation d’une sorbetière, juste un passage au congélateur!

La recette doit se préparer la veille: en effet beaucoup d’éléments, comme la crème de noix de coco, nécessitent un temps de prise de quelques heures.

Ingrédients: pour 6 personnes

1/ pour la mousse d’ananas

- un ananas détaillé comme suit: 650g de chair d’ananas frais pour la purée d’ananas et 6 tranches fines d’ananas pour le montage de la mousse. Un gros ananas vous donnera environ 700 g de chair. Si vous désirez simplifier un peu la recette, achetez en épicerie fine une bonne confiture à l’ananas: elle remplacera aisément la purée dont vous avez besoin pour la mousse.
- 200 g de sucre blanc (pour la purée d’ananas: 200g de sucre pour 650 g de fruit) et 2 c à s pour la caramélisation des tranches d’ananas
- 140 gr de chocolat blanc en pistoles ou rapé
- 150 g de crème liquide entière
- 2,5 feuilles de gélatine
- 20 gr de beurre
- une gousse de vanille

2/ Pour la crème glacée coco

- 2.5 dl de lait de coco
- 3 jaunes d'œuf
- 60 g de sucre semoule
- 1 feuille de gélatine

3/ Pour le crumble

- 40 g d'amandes effilées
- 40 g d'amandes en poudre
- 40 gr de farine
- 40 g de beurre pommade (bien ramolli mais pas fondu)
- 40 g de sucre

Matériel:

- un mixeur plongeant et à fouet
- une maryse
- moules antiadhésifs en forme de demi sphère (type Flexipan) de deux tailles différentes: un grand pour la mousse d'ananas et un plus petit pour la crème glacée coco.

Préparation:

1/ la mousse d'ananas

- A l'aide d'un grand couteau coupez le haut (côté feuilles) et le bas de l'ananas.
- Coupez les cotés de l'ananas en prenant bien soin d'enlever tous les « yeux » de ce dernier.
- A l'aide d'un grand couteau qui coupe bien (ou avec une trancheuse) coupez 6 tranches fines d'ananas.
- Dans une grande poêle faire chauffer à feu doux une belle noix de beurre (20g) et y faire revenir les tanches d'ananas environ 6 mn de chaque côté. Saupoudrez alors de 2 bonnes c à s de sucre semoule et

faire caraméliser. Elles doivent être devenus bien tendres.

- Ôtez les tranches du feu et utilisez les pour tapisser l'intérieur des moules en forme de demi sphère (le grand modèle). Réservez au frais.
- Fendre la gousse de vanille en deux et à l'aide d'un petit couteau prélevez les graines.
- Coupez le reste de l'ananas en cubes (n'utilisez pas le cœur de l'ananas qui est assez dur et très fibreux).
- Dans une casserole versez la chair de l'ananas (environ 650 g), 200 g de sucre, les grains de vanille avec la gousse.
- Faire compoter 40 mn à feu doux.
- Ôtez la gousse de vanille puis mixer l'ananas à l'aide du mixeur plongeant. La purée est prête. Réservez en 100 g pour la recette et quelques cuillerées pour le dressage (une par assiette dressée): versez le restant dans un bocal: cela fait une excellent compote pour le petit déjeuner ou mélangez la à un yaourt, c'est délicieux…
- Déposez les feuilles de gélatines dans un petit récipient rempli d'eau froide pour les ramollir (environ 10 mn).
- Remettez la purée d'ananas (100g) dans une casserole et faire réchauffer à feu très doux: la préparation doit être seulement réchauffée et ne doit pas bouillir.
- En dehors du feu ajoutez le chocolat blanc en pistoles ou râpé. En effet le chocolat blanc est très fragile et supporte mal la chaleur: plus il est coupé petit, plus il fondra vite. Mélangez bien jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Au besoin remettez de temps à autre la casserole sur le feu pour faire remonter le mélange en température.

- Quand le chocolat a complètement fondu ajoutez la gélatine ramollie et essorée.
- Débarrassez dans un grand bol
- Fouettez alors la crème liquide en chantilly.
- Mélangez alors délicatement avec une maryse la chantilly au mélange purée d'ananas/chocolat blanc qui doit être retombé en température (vers 35°). Si vous incorporez la chantilly à un mélange trop chaud elle retombera.
- Votre mousse est prête: versez la dans les moules tapissés de tranches d'ananas et mettre au frais (frigo) au moins 6 h.

2/ la crème glacée coco

- Versez le lait de coco dans une casserole et amenez le à ébullition. Retirez du feu dés ébullition.
- Dans un récipient versez le sucre et les jaunes d'œuf.
- Battez le jaunes d'œufs et le sucre : le mélange doit blanchir. Vous devez voir une différence de couleur avant et après: le mélange devient plus clair.
- Versez progressivement le lait chaud mais pas bouillant sur le mélange jaunes d'œufs/sucre tout en fouettant avec le mixeur.
- Ajoutez la feuille de gélatine ramollie et essorée.
- Versez dans des petits moules en demi sphère et faire prendre au congélateur.

3/ le crumble

- Préchauffez le four à 180°
- Faire revenir les amandes effilées à sec dans une poêle pour les torréfier. Surveillez et et mélangez régulièrement pour éviter que certaines soient brûlées

et d’autres pas cuites! Réservez.

- Dans un grand bol mélangez les amandes en poudre, la farine, le sucre et le beurre ramolli avec vos doigts; la pâte doit avoir un aspect sablé.
- Déposez la pâte sur une feuille anti adhésive (silpat ou papier cuisson).
- Posez dessus un feuille de papier cuisson et à l’aide d’un rouleau à pâtisserie écrasez la pâte finement. Votre cuisson sera uniforme et prendra moins de temps.
- Retirez le papier cuisson du dessus de la pâte.
- Enfourner environ 10 mn à 180°: chaque four étant différent je vous conseille de surveiller la cuisson. Quand la pâte est dorée retirez la du four et laissez refroidir: elle est molle en sortant du four mais refroidie, elle sera croustillante.
- La pâte refroidie, écrasez la entre vos doigts avec les amandes effilées que vous avez grillées à la poêle. S’il vous en reste, ce crumble se conserve très bien dans une boite hermétique.

Dressage:

- Dans une assiette faire un trait de purée d’ananas à l’aide d’une cuillère.
- Saupoudrez l’assiette de crumble.
- Déposer un dôme de mousse d’ananas dessus.
- Puis déposez 3 petits dômes de crème glacée coco de part et d’autre de la ligne de purée d’ananas.
- Décorez avec des feuilles de menthe ou de verveine.

Comment choisir un bon ananas?

L’ananas ne murissant plus une fois cueilli, il est important de bien le choisir! Ne vous fiez pas à la couleur de son écorce: certaines variétés restent vertes même quand elles sont mûres. Il doit être lourd en main, avec des feuilles vertes et luisantes et exhaler un parfum agréable. Un petit plus: si ses feuilles intérieures sont faciles à détacher , vous pouvez être sûre que votre ananas est mûr.

Le saviez vous ?

L’ananas est originaire d’Amérique du sud où il était cultivé par les indiens. C’est Christophe Colomb qui découvrit le fruit lorsqu’il découvre cette dernière.. Ce n’est qu’au 18° siècle que l’on commence à le cultiver en Europe : les premiers ananas mûris en serre ont été présentés à Louis XV en 1733.

Poulet basse température, couscous au parfum d’orient

Ce Poulet basse température, couscous au parfum d’orientt est réalisable sans matériel particulier. La mise sous vide complète n’est pas essentielle pour obtenir un bon résultat.

Vous obtiendrez un poulet extrêmement tendre, que vous utilisiez les cuisses ou le blanc du poulet.

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.

Difficulté: moyenne

Ingrédients (6 personnes):

Pour le poulet:

- 2 à 3 cuisses de poulet désossées par personne (à demander à votre volailler) ou un blanc par personne.
- Un demi litre de lait de coco
- 3 belles cuillerées de ras el hanout
- sel, poivre

Pour la sauce:

- Un jaune d'oeuf
- le jus de cuisson du poulet
- une cuillère à soupe de crème fraîche épaisse
- 10 feuilles de menthe

Pour la garniture:

- un sachet de couscous
- 2 oignons moyens
- 2 poivrons jaunes
- 2 belles échalotes
- 15 abricots secs
- un beau bouquet de menthe (vous aurez besoin de la menthe à la fois pour les boudins de poulet, pour la sauce et quelques feuilles pour le dressage)
- beurre
- sel, poivre
- une petite tasse à café de graines de sésame

Matériel:

- sacs zippés: sachets de conservation des aliments que l'on peut fermer hermétiquement (attention à acheter ceux qui se joignent en appuyant avec les doigts sur les deux côtés du sac et pas ceux que l'on zippe avec une sorte de petite fermeture éclair: ces derniers ne sont pas étanches). Voici une photo qui vous permettra de faire la différence entre les deux types de sachet: le sachet bleu a une sorte de petite fermeture éclair: c'est le sachet à ne pas utiliser! Le jaune se ferme par une simple pression sur les deux rainures: c'est le bon sachet!
- film étirable

Ou si vous désirez vous équiper avec le matériel spécifique basse température:

- 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:

Pour le poulet:

- Préparez la marinade en versant dans un grand plat le lait de coco dans lequel vous ajouterez les 3 cuillerées de ras el hanout. Mélangez bien le tout.
- Si vous utilisez des blancs de poulet taillez les en fines escalopes (2 à 3 par blanc). Il n'est pas nécessaire de faire de même avec les cuisses désossées: gardez les entières.

- Mettez le poulet (blancs ou cuisses) dans la marinade et veillez à ce que tous les morceaux de poulet soient bien enrobés. Réservez au frais le temps de préparer la garniture. Vous pouvez faire mariner le poulet la veille: il n'en sera que plus parfumé.

Pour la garniture:

- Versez le sésame dans une poêle et le torréfier quelques minutes; surveillez bien la cuisson en le remuant souvent pour obtenir une cuisson uniforme et éviter de le faire brûler. Réservez.

- Taillez les échalotes en tout petits dés.
- Faire de même avec les oignons. Voir comment faire avec la vidéo suivante:
- Détaillez également les poivrons et les abricots en petits dés.

- Dans une grande poêle faire revenir les échalotes dans une belle noix de beurre , 2 à 3 mn.
- Rajoutez les oignons pour 2mn de cuisson.
- Puis versez les poivrons dans la poêle et faire revenir 4 mn de plus.
- Terminer le mélange avec les abricots et poursuivez encore la cuisson environ 3 mn. Réservez le tout dans la poêle hors du feu.
- Dans une casserole d'eau bouillante cuire le sachet de graines de couscous 1mn 30.
- Égouttez le sachet et versez le couscous dans la poêle contenant le mélange poivrons, abricots, échalotes, oignons avec de nouveau une belle noix de beurre. Salez et poivrez. Votre garniture est prête et vous la réchaufferez au moment de servir.

Pour la cuisson du poulet:

- Déposez un morceau de poulet mariné sur un carré de film étirable. Faire bien attention de ne pas le déposer au milieu de la feuille mais à une extrémité : vous aurez ainsi plus de facilité à rouler votre petit boudin.
- Posez une ou deux feuilles de menthe sur le poulet.
- Roulez le poulet dans le film étirable de manière à

former un petit boudin bien serré. Voir comment faire sur la vidéo suivante (la vidéo montre comment faire un petit boudin de beurre mais le principe de roulage est identique pour le poulet).

- Faire de même pour chaque morceau de poulet.
- Puis il faut maintenant mettre ces boudins dans un sachet zippé contenant le moins d'air possible. Pour cela deux méthodes:

1. Soit vous avez une machine à mettre sous vide : suivez alors le mode d'emploi de votre appareil.
2. Soit vous ne possédez pas ce type d'appareil et vous allez alors utiliser la méthode suivante en plaçant d'abord vos boudins dans un sac zippé puis faire le maximum de vide (voir la vidéo ci dessous):

Pour la cuisson 3 méthodes possibles:

1. Vous avez la chance de posséder une machine type **Sous vide suprême** : immergez alors votre sachet et cuisson 1h 30 à 68°.
2. Si vous n'avez pas de matériel spécialisé, une solution simple s'offre à vous: plongez votre sachet contenant les boudins de poulets dans un grand plat ou casserole rempli d'eau tiède (à environ 68°). Posez sur le sachet un poids pour éviter qu'il remonte à la surface (petite assiette contenant des billes de céramique par exemple): il faut que le sachet soit complètement immergé. Puis placez le saladier ou casserole au four (thermostat entre entre 65° et 70°) pendant 1 h 30.

- Le poulet cuit, sortez le du sachet et réservez le au four à 65 °.
- Versez le jus de cuisson du poulet dans une petite casserole en le filtrant au travers d'une passoire fine.

En effet le jus est troublé par des impuretés qu'il faut enlever (protéines coagulées rendues par la cuisson du poulet dans son jus).

- Je vous conseille de mettre également vos assiettes de service au four à la même température que le poulet: vous aurez ainsi des assiettes tièdes qui maintiendront bien la température du poulet le temps de dresser…

Pour la sauce:

- Ciselez la menthe
- Chauffer le jus de cuisson du poulet et réduire des 2/3.
- Rajoutez de la menthe ciselée dans la sauce chaude et réservez hors du feu de manière à laisser infuser la menthe 15 mn.

- Puis filtrez le jus de poulet pour enlever les feuilles de menthe.
- Ajoutez alors une belle cuillerée de crème fraîche épaisse dans la réduction.
- Puis versez un jaune d'œuf dans la préparation et chauffez à feu très doux en remuant sans arrêt avec un petit fouet. La sauce va prendre comme une crème anglaise et doit napper à la cuillère. Retirez alors la casserole du feu. La sauce est prête à être servie.

Dressage:

- Réchauffer la garniture de légumes et graines de

couscous.

- A l’aide d’un emporte pièce déposez la garniture en la tassant bien avec la cuillère.

- Décorez avec un ou deux abricots secs.
- Faire un trait de sauce à l’aide d’une cuillère.
- Disposez harmonieusement les morceaux de poulet et saupoudrez les d’un peu de fleur de sel.
- Décorez avec quelques feuilles de menthe et saupoudrez de graines de sésames torréfiées.

Le saviez-vous?

Le **ras el hanout** est un mélange d’épices utilisé principalement dans la cuisine Nord Africaine. On le trouve en vente chez les marchands d’épices ou les épiceries orientales.

La recette peut comporter plusieurs épices différentes (jusqu’à une petite trentaine!); on y retrouve du macis, de la noix de muscade, de la cardamome, du clou de girofle, différents poivres (noir, cubèbe, long …), de la cannelle, de la nigelle, du gingembre, du curcuma, du galanga, etc,etc…Son prix peut varier du simple au double en fonction des épices utilisées pour sa fabrication.

Crème de courgette au cerfeuil, chips de lard

Une soupe de courgette , quoi de plus banal me direz vous… Mais le mariage de la courgette avec le cerfeuil va faire de

cette petite soupe de tous les jours une petite merveille et étonnera vos invités. Le lard amène le côté croustillant que nous aimons tous retrouver dans un plat.

Ingrédients (4 personnes):

- deux belles courgettes
- un oignon blanc
- un bouillon cube fond de poulet
- 10 cl de crème liquide
- une barquette de cerfeuil
- 8 tranches fines de lard
- sel
- poivre

Matériel:

- un mixeur
- une écumoire

Préparation:

- Pelez l’oignon et hachez le grossièrement.
- Coupez les deux extrémités des courgettes et détaillez les courgettes en gros morceaux.
- Dans une poêle faire revenir l’oignon dans une noix de beurre jusqu’à ce qu’il soit translucide.
- Dans un grand faitout versez les dés de courgettes et les oignons.Recouvrez à hauteur d’eau et ajoutez au mélange le bouillon cube. Ne salez ni ne poivrez: vous rectifierez l’assaisonnement en toute fin de préparation.
- Cuire à feu doux environ 30 mn.

Pendant la cuisson des courgettes nous allons préparer le lard et le cerfeuil

- Dans une poêle faire revenir les tranches de lard: elles doivent devenir bien dorées.
- Réservez à température ambiante les tranches, qui en refroidissant vont devenir croustillantes. Si ce n’est pas le cas c’est qu’elles ne sont pas assez cuites.
- Rincez le cerfeuil sous un filet d’eau.
- Faire chauffez un grand récipient d’eau et blanchir le cerfeuil en le plongeant 2 mn dans l’eau bouillante.
- Retirez le cerfeuil de l’eau bouillante et rafraîchissez le dans un bol d’eau bien froide de manière à stopper sa cuisson. Réservez le.
- La cuisson des courgettes et des oignons est terminée :vous allez maintenant mixer la préparation: à l’aide d’une passoire récupérez les légumes et versez les dans votre mixeur. Ajoutez le cerfeuil blanchi.
- Ajoutez le cerfeuil blanchi.
- Versez une à deux louches d’eau de cuisson et les 10 cl de crème liquide.
- Mixer et si nécessaire ajoutez du liquide de cuisson : il vaut mieux ajouter le liquide au fur et à mesure. Vous pourrez ainsi maîtriser la consistance de la crème (plus au moins liquide selon votre goût). Si vous versez tout le liquide d’un seul coup vous risquez d’avoir une crème beaucoup trop liquide!
- Rectifiez l’assaisonnement en poivre et en sel.

Dressage:

- Dans un joli bol versez une à deux louches de crème de courgette.
- Décorez harmonieusement avec les chips de lard.

Le saviez vous?

Cerfeuil….Cultivé depuis le Moyen-âge, le cerfeuil est apprécié tant pour ses vertus médicales que pour son arôme délicat et sa saveur légèrement anisée. Un régal pour les salades, les soupes. Son arôme est très volatil. Il ne faut pas le cuire longuement mais l'ajouter au dernier moment dans une préparation chaude. Attention le hachage abîme également son parfum.

Confiture exotique au parfum de fraise

Cette confiture acidulée aux fruits exotiques est adoucie par la fraise qui se marie à merveille avec la mangue et l'ananas.

D'autre part n'oubliez pas que faire sa confiture est un jeu d'enfant. Il serait dommage de s'en priver, plutôt que d'acheter des confitures du commerce pour lesquelles on vous fait payer l'eau et le sucre au prix des fruits! Sans compter les colorants et autres conservateurs.

Ingrédients:

- un ananas
- une mangue
- un citron vert
- une quinzaine de fraises
- une gousse de vanille
- sucre: il vous faudra 400 gr de sucre par kilo de fruits épluchés
- une cuillerée à soupe de **pectine**.

Matériel:

- un faitout
- des pots à confiture ou bocaux de conserve que vous aurez préalablement ébouillantés
- un mixeur
- une petite râpe

Préparation:

Commencez par découper l'ananas.

- A l'aide d'un grand couteau coupez le haut (côté feuilles) et le bas de l'ananas.

- Coupez les cotés de l'ananas de manière à ôter la peau en prenant bien soin d'enlever tous les « yeux » de cette dernière.

- Coupez ensuite les côtés de l'ananas en prenant soin d'ôter le centre de celui ci qui est dur et très filandreux. Puis détaillez en cubes. Réservez.

- Épluchez la mangue avec un éplucheur.
- Puis détaillez la en morceaux: commencez par les cotés en longeant le noyau central puis détaillez les tranches obtenues en dés. Réservez.
- Équeutez les fraises. Réservez.
- Coupez la gousse de vanille en deux à l'aide d'un petit couteau et grattez chaque côté pour récupérer les graines. Réservez graines et gousse ouverte.
- Râpez le citron vert avec une petite râpe et pressez le pour en extraire le jus. Réservez.
- Dans un grand faitout versez l'ensemble des fruits (ananas, mangue, fraises, jus de citron vert, zestes de citron vert, grains de vanille et la gousse de vanille ouverte) que vous aurez pesés au préalable. Ajoutez le sucre dont la quantité dépendra du poids des fruits (400g de sucre pour un kilo de fruits épluchés). Puis rajoutez la cuillerée de pectine en poudre.

- Faire cuire à feu doux pendant 45 mn. Laissez un peu refroidir (cela vous évitera de vous brûler en manipulant la compotée de fruit bouillante).
- Versez dans le mixeur et mixez la préparation en ayant ôté au préalable la gousse de vanille. Cette opération n'est pas indispensable: personnellement je préfère des confitures onctueuses donc je les passe au mixeur. Mais si vous préférez avoir des morceaux je vous conseille de couper vos fruits en touts petits dés lors de la découpe et de ne pas mixer la préparation. Vous pouvez également en mixer la moitié et la mélanger aux petits dés de l'autre moitié: tout dépend de votre goût!
- Versez dans les bocaux de conserves et réservez. Votre confiture est prête. C'est tout simple et tellement plus

savoureux!

Petits plus et conseils pour la réussite de vos confitures:

- **1 /La pectine**

La pectine….c'est une substance soluble et gélatineuse plus ou moins abondante dans les pépins, la peau et la chair de la plupart des fruits. Chauffée avec du sucre elle se gélifie d'autant mieux que l'acidité du fruit est importante.

Les fruits riches en pectine sont souvent très acides. Ils donnent donc une confiture qui prend facilement et ne nécessite pas d'additif.

En revanche si on utilise des fruits peu acides, il devient nécessaire de compenser en rajoutant soit du jus de citron, de la pectine, du sucre gélifiant ou encore des fruits riches en pectine (pré ferez alors les pommes et les coings qui n'ont pas un goût particulièrement prononcé et ne dénatureront pas la saveur que vous désiriez au départ).

Voici une petite liste sur la teneur en pectine des fruits qui pourra vous aider si vous désirez faire vos confitures et vos propres innovations de mélange de fruit:

<u>Fruits à faible teneur en pectine</u>:

ananas, sureau, brugnon, cerise, châtaigne, figue, fraise, fruit de la passion, kiwi, mangue, melon, pêche, poire, potiron, rhubarbe et tomate.

<u>Fruits à teneur moyenne en pectine:</u>

abricot, framboise, mandarine, mûre, myrtille, nèfle, raisin, reine-claude, framboise.

<u>Fruits à teneur élevée en pectine:</u>

airelle, cassis, citron,citron vert, coing, groseille, groseille à maquereau, orange, pamplemousse, pomme, prune.

- N’oubliez pas que les fruits encore verts sont plus acides et donc plus riches en pectine que ceux ayant atteint leur complète maturité ou qui sont très murs.

- **2/ Le sucre**

- Pour une longue conservation on doit ajouter 375 gr de sucre pour environ 500 gr de fruit. Comme mes confitures sont consommées très rapidement je préfère mettre moins de sucre (400 gr pour 1 kilo), c’est tout aussi bon et bien moins calorique.
- Si vous désirez utiliser des fruits surgelés utilisez systématiquement du sucre gélifié (spécial confiture): en effet les fruits perdent de leur pectine lors de la congélation.
- N’oubliez pas de bien ébouillanter vos bocaux avent utilisation: arrosez les abondamment d’eau bouillante et laissez égoutter sur un torchon propre avant de les remplir.

St Jacques, pomme granny-smith, anis vert et céleri d’après une recette de Anne-Sophie Pic

Une recette de saint jacques qui sort des sentiers battus et au parfum original amené par le céleri branche et le céleri rave. Le tout relevé par la touche d'acidité de la pomme granny smith. Un vrai bonheur que nous offre la très talentueuse Anne Sophie Pic!

Vous pouvez servir cette recette aussi bien en entrée chaude qu'en plat principal.

Ingrédients pour 4 personnes:

1/ Pour les saint jacques

- 12 noix de saint jacques (trois belles noix par personne)
- sel, poivre
- huile d'olive

2/Beurre d'anis (qui entre dans la composition de la sauce. A préparer le matin pour le soir)

- 120 g de beurre demi sel (à sortir du frigo une heure à l'avance)
- 5 g d'anis vert en poudre

3/Huile de céleri (qui entre dans la composition de la sauce. A préparer le matin pour le soir)

- 100 g de feuille de céleri (un beau bouquet de céleri branche vous suffit pour la recette – les tiges serviront pour les bâtons et les feuilles pour la préparation de l'huile de céleri)
- 1 dl d'huile d'olive

4/ Purée de céleri rave

- un céleri rave
- 1 litre de lait
- 50 g de beurre doux

4/ Bâtons de céleri

- Tiges d’un beau bouquet de céleri branche
- 2 dl de bouillon de légume (utilisez les marmites de bouillon Knorr ou Maggi si vous n’avez pas le temps de faire le bouillon de légume vous même: faites attention aux dilutions recommandées par chaque marque)
- 50 g de beurre doux
- sel

5/ Sauce pomme, céleri, anis (à faire au dernier moment juste avant de servir)

- 80 ml de jus de pommes granny smih (préférez du jus de pommes frais si vous le pouvez)
- 60 g de beurre d’anis (voir préparation ci dessous)
- 40 g d’huile de céleri (voir préparation ci dessous)

Matériel:

- mixeur plongeant
- écumoire
- centifugeuse (pour le jus de céleri et le jus de pomme)
- film alimentaire

Préparation:

1/Beurre d’anis (qui servira à l’élaboration de de la sauce)

- Sortez le beurre une demi heure avant . Avec une fourchette travaillez le beurre pour le ramollir et ajoutez l’anis vert. Bien mélanger.
- Étalez un morceau de film alimentaire et déposer le beurre à une extrémité. Roulez le beurre dans le film de manière à former un petit boudin.Réservez au frais.

2/Huile de céleri (qui entre dans la composition de la sauce)

- Détachez les feuilles de céleri des branches. Réservez en quelques une pour le dressage (les plus petites qui sont les plus tendres). Rincez les sous l'eau fraîche.
- Dans une casserole d'eau bouillante versez les feuilles et cuire 2 mn , juste le temps de les blanchir.
- Les feuilles blanchies, plongez les dans un bol d'eau bien froide à l'aide d'une écumoire pour les rafraîchir et éviter que la chaleur résiduelle ne continue à cuire les feuilles.
- Égouttez les en les pressant dans votre main.
- Et roulez les dans un torchon pour bien enlever l'eau.
- Mixer les feuilles de céleri avec l'huile.
- Filtrez à travers un linge étamine (pour les confitures) ou chinois…et réservez.

3/ Purée de céleri rave:

- A l'aide d'un grand couteau coupez la base et le dessus du céleri rave.
- De la même manière enlevez la peau terreuse sur les côtes.
- Rincez le céleri sous un filet d'eau pour enlever toute trace de terre.
- Coupez le en tranches puis en dés.
- Dans une casserole versez les dés de céleri rave et couvrez avec le lait. Faire cuire à feu très doux (sinon le lait accrochera et brûlera au fond de la casserole) jusqu'à ce que le céleri soit tendre.

- Égouttez le céleri et ne jetez pas le lait cuisson (une petite quantité va servir pour mixer le céleri rave).
- Mixez le céleri rave en ajoutant progressivement un tout petit peu du lait de cuisson (si nécessaire) et le beurre jusqu'à l'obtention de la texture d'une purée. Vous n'aurez certainement pas besoin de tout le lait.
- Ajoutez le sel selon votre goût . Mélangez et réservez.

4/ Bâtons de céleri

- Épluchez les tiges de céleri (6 tiges suffisent).

- Coupez d'abord les tiges en deux dans le sens de la longueur puis tranchez les petits bâtonnets de même longueur (comptez 12 bâtonnets par personne).
- Cuire les bâtonnets dans une grande poêle à feu doux dans le bouillon de légume (2 dl d'eau et un quart de marmite de bouillon Knorr) et le beurre.
- Réservez.

5/ Sauce pomme céleri anis (à faire au dernier moment juste avant la cuisson des saint jacques)

- Chauffez le jus de pomme sans le faire bouillir. Il doit être chaud (50°) de manière à pouvoir intégrer le beurre d'anis, mais pas trop sinon le beurre fondra sans s'émulsionner au jus.
- Coupez le beurre en petits morceaux. Ôtez la casserole du feu et montez le jus de pomme avec le beurre d'anis: utilisez un petit fouet et n'arrêtez pas de fouetter tout en ajoutant des petits morceaux de beurre.
- Ajoutez de la même manière l'huile de céleri. Salez selon votre goût.

- Réservez au chaud au bain marie à feu très doux.

7/Cuisson des saint jacques

- Dans une poêle bien chaude saisir les saint jacques avec un trait d'huile d'olive, une minute sur chaque face. Salez et poivrez.

Dressage:

- Réchauffer la purée et les bâtons de céleri au micro onde. Je vous conseille également de passer vos assiettes au four pendant 15 mn à 60° avant le dressage (un peu avant de commencer la sauce). Cela permettra à vos différentes préparations d'éviter de refroidir trop vite , le temps que vous finissiez le dressage.
- Dans une assiette déposez 4 petites cuillerées de purée de céleri.
- Posez 3 bâtons de céleri sur chaque quenelle de purée.
- Ajoutez les saints jacques au centre de l'assiette.
- Déposez une cuillerée à soupe de sauce émulsionnée au centre des saints jacques et autour de la purée.
- Finissez le dressage avec quelques feuilles de céleri branche.

A savoir:

La saint jacques est un coquillage vivant sur les grands fonds côtiers herbeux ou sablonneux que l'on pêche généralement à la drague (constituée d'un « panier » en métal ou en filet fixé sur une armature rigide).

Elle mesure de 10 à 15 cm et présente une face plate et l'autre bombée. A ne pas confondre avec le pétoncle, plus petite et aux deux coquilles arrondies. Autre différence, la saison: de l'automne à pâques pour la st jacques , printemps et été pour la pétoncle.

En France chaque terroir a sa saint jacques: la bretonne est réputée plus fondante, sucrée et douce; la normande particulièrement iodée et ferme.

Choisissez-la vivante et close, avant de la brosser, de l'ouvrir au couteau puis de prélever sa noix à la cuillère à soupe. Puis dégustez la crue, cuite, marinée, saisie à la plancha…

Sources: Yam magasine N°11

.

La pizzaladière

Originaire de Nice j'ai eu l'idée de revisiter la pissaladière de mon enfance, aux oignons si fondants et de lui amener un côté croquant grâce à la pâte au parmesan. J'ai eu envie d'y ajouter un mélange de dés de tomates et olives noires ainsi qu'un peu de mozzarella rappelant la pizza… et voici comment est né la pizzaladière!

Ingrédients (4 / 5 petites tartes individuelles):

1: la garniture

- tomates roma

- thym
- olive noire dénoyautées
- 2 boules de mozzarella
- vinagre balsamique en crème
- sel poivre

2: la compotée d’oignons

- 4 beaux oignons
- huile olive
- sel
- poivre

3: pâte sablée au parmesan

- 125 g de beurre
- 125 g de farine
- 125 g de parmesan rappé
- 1 œuf à température ambiante

Matériel:

- 4 petits cercles à tarte
- papier cuisson
- rouleau pâtisserie
- ciseaux

Préparation:

1/ la garniture:

- Coupez les tomates en deux et ôtez les pépins.
- Coupez les tomates en petits dés.
- Faire de même avec les olives.
- Mélanger tomates, olives, sel, poivre et thym frais. Assaisonnez selon votre gout avec un peu de vinaigre balsamique; salez et poivrez. Réservez.
- Coupez la mozzarella en tranche. Réservez.

2/ la compotée d’oignon:

- Épluchez les oignons
- Coupez les oignons en deux en prenant soins de les trancher au niveau du pédoncule. Regardez bien sur la vidéo qui suit: les couper de cette manière va vous aider à les émincer finement.
- Dans une poêle faire revenir et compoter les oignons avec de l’huile d’olive à feu très doux. Ils doivent devenir translucides et dorés.
- Salez et poivrez. Réservez.

3/ la pâte sablée au parmesan:

- Versez le parmesan dans un grand bol.
- Puis ajoutez le beurre ramolli. Bien mélanger soit avec une maryse ou utilisez un batteur avec les crochets ou mieux un robot équipé de la feuille si vous en avez un.
- Lorsque la pâte est bien homogène ajoutez l’œuf et bien mélanger.
- Tamisez directement la farine au dessus du mélange.
- Mélangez bien le tout.
- Déposez la pâte sur une feuille de papier cuisson.
- Recouvrez la d’une autre feuille de papier cuisson et abaissez la (aplatissez la) grossièrement sur 1 cm d’épaisseur avec un rouleau à pâtisserie. Vous allez maintenant la mettre au frigo pendant 30 mn: elle sera plus facile à étaler correctement si elle est déjà préformée et non en boule: le beurre durci au frigo et si vous avez fait une boule elle sera difficile à

travailler.

- Préchauffer le four à 170 °. Votre pâte est maintenant bien refroidie: ce temps de pose au frais est indispensable. La pâte contient beaucoup de beurre et si vous la travaillez de suite ou par temps trop chaud sans passage au frais, elle sera trop molle.
- Sortez la pâte du frigo et abaissez la de nouveau: elle doit faire 2mm d'épaisseur.
- Retirez le papier cuisson du dessus de la pâte (gardez celui du dessous qui va éviter à la pâte de se casser). A l'aide d'un des petits cercles à tarte faire 4 empreintes rondes légères juste pour marquer le diamètre sur la pâte: ne coupez pas cette dernière.
- Puis avec un couteau cette fois ci, découpez un cercle plus large que celui que vous avez dessiné.
- Ôter le surplus de pâte autour des empreintes que vous venez de faire.
- Découpez le papier cuisson du dessous à l'aide d'un ciseau assez largement autour des cercles de pâtes.
- Déposez les cercles de tarte sur un papier cuisson.
- Saisissez la feuille de papier du dessous de votre rond de pâte (sur laquelle adhère la pâte) et renversez la délicatement sur le moule : de cette manière vous aurez plus de facilité car la pâte est assez fragile… Retirez alors doucement le papier situé maintenant sur le dessus de la pâte. Avec vos doigts moulez bien les rebords. La photo ci dessous est prise avec une autre pâte et un cerclage différent mais le principe est le même.
- La pâte bien moulée, passez le rouleau à pâtisserie sur les bords pour enlever le trop plein de pâte. (Vous pouvez cuire ce reste lors d'une fournée suivante en y déposant des amandes entières ou effilées ou encore des

petits dés de chorizo dessus: cela fait d’excellents petits gâteaux apéritifs).

- N’oubliez pas de piquer la pâte avec une fourchette. Le mieux est de remettre un papier cuisson dessus et de verser des billes de céramique (ou des haricots blancs , pois chiche) qui éviteront à la pâte de monter pendant la cuisson.
- Remettez la pâte au frigo 15 mn : toujours à cause du beurre votre pâte s’est ramollie pendant que vous la fonciez; la remettre au frais lui évitera de s’avachir sur les bords quand vous l’enfournerez.
- Enfournez la pâte: cuisson à 170° pendant 15 mn.
- A la sortie du four laissez la refroidir et délicatement avec une cuillère ôtez les billes de céramiques: attention au tour des tartes: la pâte est fragile! Puis retirez aussi délicatement la feuille de cuisson.

Dressage:

- Chauffez votre four en position grill ou salamandre.
- Tapissez le fond de la tarte avec la compotée d’oignon.
- Puis faire un petit cercle de mélange à la tomate sur les oignons. Vous pouvez vous aidez avec un plus petit emporte pièce pour faire un joli rond.

- Déposez une rondelle de mozza sur les tomates.
- Passez deux minutes les tartes sous le grill pour faire fondre la mozzarella.
- Décorez avec une petite cuillerée de mélange tomate olive, des petites tranches d’olive et des feuilles de basilic. Ôtez délicatement le cercle (pour vous aider

passez un couteau à lame souple entre le cercle et la tartelette).

- Dressez dans l’assiette de présentation accompagné d’un trait de vinaigre balsamique.

Le pistou

Le pistou est une sauce d’origine méditerranéene à base de basilic pilé, d’ail et d’huile d’olive. Dans certaines régions, comme à Nice, on y rajoute des pignons et du parmesan.

Il est bien sur utilisé pour la soupe au pistou mais également en accompagnement pour les pâte, les raviolis.

Je l’utilise aussi en assaisonnement, mélangé à une vinaigrette pour relever une sauce salade ou sur des toast à l’apéritif en complément d’une crudité (tomates, radis…).

Le pistou ne doit pas être cuit mais mélangé à un plat chaud , juste avant de le servir : en effet le basilic n’aime pas la chaleur et si vous le faites cuire il perdra énormément de sa saveur…Donc mélangez le aux pâtes ou à la soupe au dernier moment.

Ingrédients:

- 2 gousses d’ail
- les feuilles d’un gros bouquet de basilic
- 20 g de pignons
- 15 cl d’huile d’olive
- 2 belles cuillerées à soupe de parmesan

- sel
- poivre

Matériel:

- Un pilon et un mortier pour les puristes ou tout simplement un mixeur

Préparation:

- Dans une poêle faire torréfier à sec les pignons.
- Mettez tous les ingrédients dans le mixeur(pignons, basilic, huile, ail, parmesan) à l'exception du sel et du poivre. Vous rectifirez l'assaisonnement à la fin: en effet le parmesan est déjà bien salé.
- Mixer et conservez dans un récipient hermétique au frais. Le pistou se conserve ainsi 3 à 4 jours.

Le petit plus:

N'hésitez pas à tester d'autres mélanges et faites travailler votre imagination! La cuisine est en constante évolution n'en déplaise aux puristes…

Vous pouvez testez les mélanges suivants:

- roquette, pecorino, pistaches
- artichaut, ail, noisettes, persil
- coriandre, ail , parmesan, pignons
- etc, etc…

Carpaccio saumon et cabillaud, perle de yuzu et sorbet fenouil

Beaucoup de fraîcheur dans cette entrée classique mais rehaussée par le très parfumé et étonnant sorbet au fenouil qui se marie parfaitement avec le poisson. La préparation d'une partie des ingrédients de cette recette se fait la veille en raison du passage en congélation ou du temps d'infusion.

Ingrédients pour 5 personnes:

1/le carpaccio de poisson

- 300 g de dos de saumon (à congeler la veille pour faciliter la découpe du poisson en tranche fines)
- 300 g de cabillaud ou de dorade (à congeler la veille pour faciliter la découpe du poisson en tranche fines)
- Une boite de perle de yuzu (si vous avez des difficultés pour le trouver, vous pouvez vous le procurer sur internet: http://www.meilleurduchef.com)

2/vinaigrette menthe

- 5 g de sucre brun
- 1 dl de jus de citron
- 5 cl de d'huile d'olive
- 10 g de menthe fraîche
- sel
- poivre

3/sorbet fenouil

- 3 ou 4 gros bulbes de fenouil pour obtenir : 30 cl de jus de fenouil
- 5 cl de jus de citron vert

- 5 cl d’eau
- 10 g de sucre
- poivre thymut (mais vous pouvez utilisez la variété que vous préférez)
- un blanc d’œuf

Matériel:

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

Préparation:

- La veille n’oubliez pas de congeler votre poisson pour faciliter sa découpe en tranche fines

1/La vinaigrette (à faire la veille ou quelques heures à l’avance)

- Dans une casserole versez tous les ingrédients et portez à ébullition.
- Ôtez alors la casserole du feu. Recouvrez la casserole de film étirable ou d’un couvercle étanche et laissez refroidir à température (au moins 30 mn) .
- Filtrez la préparation refroidie; réservez au frais.

2/Le sorbet (à faire la veille)

- Détaillez le fenouil en morceaux.
- Passez le fenouil à la centrifugeuse pour obtenir 30 cl de jus de fenouil.
- Faire chauffer 5 cl d’eau et 10 g de sucre dans un casserole pour obtenir un sirop.
- Laisser refroidir à température ambiante.

- Pressez les citrons pour obtenir 5 cl de jus de citron .
- Ajoutez le jus de fenouil (30 cl) et le jus de citron (5 cl) au sirop refroidi.
- Montez le blanc d'œuf en neige.
- Dans la sorbetière versez le sirop de fenouil et citron. Turbinez.
- Quand le mélange a épaissi, incorporez délicatement le blanc en neige; assaisonnez de poivre selon votre goût.
- Le mélange terminé versez-le dans un récipient hermétique et mettre au congélateur.

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

3/Le carpaccio de poisson (préparation le jour même)

- Sortez le poisson du congélateur. Pour assurer une bonne tenue en main du poisson et évitez qu'il ne glisse, aidez vous avec un torchon.
- Détaillez les poissons en tranches assez fines avec un grand couteau qui coupe bien.
- Puis détaillez régulièrement les tranches en carrés de 2 cm sur 2 cm.

- Au fur et à mesure de la découpe disposez les carrés en damier dans l’assiette de présentation.
- Au fur et à mesure réservez les assiettes terminées au frais.

Dressage final:

- Sortez le sorbet du congélateur 10 à 15 mn avant de dresser de manière à ce qu’il soit facile à mouler avec une cuillère.
- Assaisonnez les assiettes avec la vinaigrette.
- Parsemez les damiers de carpaccio de perles de yuzu.
- Déposez au milieu un petit nid de cerfeuil et salade.
- Puis posez une boule de sorbet fenouil sur la salade. Décorez avec des pluches de fenouil.

Le saviez vous?

Quand vous achetez de fenouil choisissez de préférence des petits bulbes, qui sont nettement plus tendres que les gros. Les feuilles , très fines, doivent être bien vertes et fraîches.

Le fenouil est un légume au goût anisé originaire du Sud de l’Europe et de l’Asie mineure, où il pousse toujours à l’état sauvage sur les terrains rocailleux et secs. Il est consommé dans ces régions depuis les temps les plus reculés. Cultivé par les Égyptiens, il était populaire chez les Grecs et les Romains.

Toutefois, le bulbe de fenouil (lequel n’est pas à proprement parler un bulbe, mais un renflement à la base de la tige) tel que nous le connaissons aujourd’hui n’existe pas à l’état sauvage. Il résulte plutôt d’un long processus de sélection entrepris par les Italiens, probablement en Sicile, où on le retrouve dans de nombreux plats traditionnels. L’Italie

demeure le pays où on en consomme, produit et exporte le plus.

Sources:www.passeportsante.net

Déjeuner au Bouche à Oreille (Waterloo)

Ouvert depuis janvier 2005 Le Bouche à Oreille est une adresse incontournable tant par qualité des plats proposés par le chef Benoit Boulanger que par l'accueil et le service de sa femme Isabelle qui dirige la salle avec gentillesse et attention.

Le lunch de midi est vraiment très attractif de part la qualité des assiettes proposées et le prix: le chef vous propose un menu deux ou trois services avec mise en bouche et le choix entre deux plats, que se soit pour l'entrée ou le plat principal. Et la carte du lunch varie toutes les semaines : 16 euros pour deux services et 19 pour trois…

La carte du menu ne comporte que 4 entrées et 4 plats ce qui peut étonner mais sachez que c'est un signe de GRANDE qualité pour un restaurant: en effet vous êtes alors certain que les produits sont frais et cuisinés par le chef. Sachez que plus un restaurant a de plats sur sa carte plus vous aurez le risque de manger des plats préparés industriellement pour les collectivités et restaurants dit à « touristes » ou peu scrupuleux de la qualité. Plus le choix est grand moins la qualité sera au rendez-vous….

Benoit Boulanger fait parti des chefs qui respectent et subliment les produits qu'ils utilisent dans leur cuisine; c'est un amoureux du détail tant dans la présentation que dans le goût. Une cuisine spontanée toute en fraîcheur et en saveur

que vous apprécierez tout comme sa clientèle de fidèles qui vient et revient chez ce jeune chef au talent plus que prometteur.

Ce restaurant est devenu une adresse incontournable à Waterloo. C'est pour moi la meilleure adresse rapport qualité prix de tous les restaurants belges que j'ai pu tester.

Le lunch du midi proposé lors de notre passage:

- Tartare de saumon herbes ou cannellonis aux écrevisses sur bisque
- Filet mignon de veau sur pommes de terre sautées et shitakés ou filet de cabillaud sur pissaladière aux courgettes
- Dessert du jour ou petite assiette de fromage

Exemple du menu (la carte du menu est renouvelée tous les mois en fonction des produits de saison).

- les entrées:

Tourelle de saumon frais aux herbes sur gazpacho……17 euros

Carpaccio de filet de boeuf Irlandais et salade asiatique…….17 euros

Cannellonis farcis aux écrevisses sur bisque……16.5

euros

Oeuf poché, mousseline et crevettes grises……..16.5 euros

- les plats:

Risotto tomates séchées, basilic et homard……29 euros

Dos de cabillaud sur pissaladière aux courgettes et tomates…….23 euros

Filet pur de boeuf Irlandais et wok de légumes thaï……29 euros

Carré d'agneau en croûte d'herbes sur légumes méditerranéens et jus au romarin……..25 euros

- les desserts (tous faits maison):

Tarte fine à la banane, glace vanille et coulis de chocolat……..8.5 euros

Panna cotta à la vanille et fruits rouges……..8.5 euros

Meringue aux fraises et glace vanille……9.5 euros

Dame blanche……8.5 euros

Duo de sorbet……8.5 euros

Assiette de fromage affinés par Jacquy Cange……..10 euros

Thé à la menthe fraîche…….. 3.5 euros

Irish coffee……8.5 euros