

# Stage de cuisine avec Florent Ladeyn, finaliste Top Chef 2013



Florent et les  
chefs de  
Cuisine  
Attitude

De retour à l'atelier « Cuisine Attitude » nous avons eu la joie de partager une soirée avec le talentueux et chaleureux Florent Ladeyn, finaliste de Top chef 2013. Nous avons ainsi pu enfin goûter à sa savoureuse cuisine, toujours aussi inventive et magnifiquement présentée. Beaucoup de bonne humeur, de facéties et de sourires pour ce stage ainsi que des recettes à l'image du chef où terroir et image champêtre étaient à l'honneur.

Vous retrouverez très bientôt les 6 recettes de Florent en ligne:

Asperges vertes , blanches et fraises

Ceviche de daurade, légumes croquants: [cliquer ici pour la recette](#)

Pressé de poulet, oignons en pickles à la bière brune: [cliquer ici pour la recette](#)

Onglet au beurre d'anchois et pommes de terre nouvelles: [cliquer ici pour la recette](#)

Rhubarbe, brioche et confiture de lait: [cliquer ici pour la recette](#)

Chocolat, framboise et cerfeuil: [cliquer ici pour la recette](#)



Florent Ladeyn

**Atelier de cuisine « Cuisine Attitude » by Cyril Lignac**

**10 Cité Dupetit-Thouars**

**75003 Paris**

**0033 (0)1 49 96 00 50**

---

## **Un nouveau mode de cuisson!**

J'ai depuis peu découvert ce mode de cuisson extraordinaire utilisé par tous les grands professionnels de la cuisine. Ayant été tellement épatée par cette cuisson particulière je me suis intéressée à cette fameuse « basse température » et me suis équipée en conséquence.

Devant l'enthousiasme de mes amis devant mes plats cuisinés basse température je me devais de créer une rubrique spécifique pour cette technique de cuisson car il existe peu de sites ou livres ou recettes sur ce sujet, hormis ceux professionnels très techniques.

Vous trouverez dans le menu la nouvelle rubrique » **Cuisson sous vide basse température** » qui j'espère répondra à votre curiosité ainsi que la liste des recettes utilisant la basse température sur le blog.

Progressivement le blog s'enrichira de recettes spécifiques à la basse température...L'essayer c'est l'adopter!

---

# Dessert aux fraises de Naoëlle d'Hainaut

Et voici le superbe dessert aux fraises que Naoëlle, opposée à Jean Imbert, a proposé lors du combat des chefs 2013. Je vous propose deux versions de ce dessert: la première est la version originale assez technique. La seconde est une interprétation plus à la portée de la majorité d'entre nous!

## **Ingrédients ( 4 personnes ) :**

Pour la crème :

- 50 g de sucre
- 50g de yaourt grec
- 2 dl de crème liquide
- un blanc d'oeuf

Pour le sirop :

- 1/2 litre d'eau
- 300 g sucre
- 1 **citron caviar**
- 20g d'amandes émondées ( sans la peau )
- 1 bouquet de **verveine**
- le zeste râpé d'un citron vert

Pour la bulle :

- 200 g **isomalt** ( pour la version avec la bulle de Naoëlle: si vous devenez un expert vous en aurez besoin de beaucoup moins car vous les réussirez du premier

coup!)

- 70 g **isomalt** (pour la version simplifiée)

Pour la décoration :

- 200 g fraises équeutées et coupées en trois
- une feuille d'or alimentaire

### **Materiel :**

- un siphon (indispensable pour la crème version Naoëlle).
- un petit emporte pièce en métal pour la bulle en isomalt.
- une plaque de moules antiadhésif type « Flexipan » pour la cage en isomalt ( version simplifiée).

### **Préparation :**

- Nous allons commencer par la « bulle ». Le geste est assez technique et il faudra certainement vous entraîner avant de faire une jolie bulle !

1. Dans une petite casserole verser la poudre d'isomalt et faire chauffer. Vous n'avez pas à la remuer.
2. Progressivement cette poudre va devenir un liquide translucide : elle est alors prête à être travaillée ( attention c'est chaud!).
3. Retirer la casserole du feu: sa texture ne doit pas être trop liquide ( elle est dans ce cas trop chaude). Si c'est le cas attendez quelques minutes jusqu'à ce que l'isomalt soit plus sirupeux.
4. Tremper l'emporte pièce dans l'isomalt : ce dernier doit former une pellicule dans le fond de l'emporte pièce et gouter un petit peu.
5. Renouveler cette opération et souffler alors dans l'emporte pièce en tirant le fil qui s'est formé sous la pellicule. Attention l'isomalt se refroidit alors très vite et peut

casser s'il est trop froid...

6. Dès que la bulle se forme continuez à souffler d'une part en tenant le fil et de l'autre main tourner l'emporte pièce de façon à enrrouler le bord supérieur de la bulle sur elle-même de façon à la fermer ! Simple n'est-ce pas...

7. Les bulles ou les cages en isomalt se conservent un ou deux jours dans une boîte hermétique à température ambiante . Il ne faut pas qu'elles se touchent: séparez-les avec du papier sulfurisé. En vieillissant elles perdent de leur transparence.

Étant donné la complexité de cette préparation je vous propose une version plus facile à réaliser : toujours avec de l'isomalt et avec l'aide d'une plaque de moules antiadhésif. Je vous ai fait cette petite vidéo qui vous expliquera cette technique mieux qu'en paroles:

Attendez quelques minutes que la cage soit bien froide pour la démouler délicatement.

▪ Pour le sirop :

1. Ouvrir le citron caviar et en retirer les petits grains. Réservez.
2. Effeuillez la verveine et ciselez les feuilles finement.
3. Coupez les amandes en petits morceaux à l'aide d'un couteau ( pas au mixeur).
4. Versez eau et sucre dans une casserole et faire chauffer. Le sirop ne doit pas être trop liquide. Faites le test suivant : avec une petite cuillère déposez un peu de sirop sur une surface froide : il ne doit pas s'étaler trop facilement comme de l'eau. Si c'est le cas remettez sur le feu. Renouvelez le test jusqu'à ce qu'il forme une petite flaque qui se tient mais pas trop: bref qu'il soit un peu sirupeux.

5. Quand le sirop a la bonne texture ajoutez la verveine et le citron caviar et laissez infuser.
6. Ajoutez le zeste de citron vert.
7. Le sirop est prêt, réservez le à température ambiante.

- Pour la crème :

1. Dans un grand bol mélanger bien tous les ingrédients ( sucre, yaourt, blanc d'œuf, crème) et verser dans votre siphon. Attention à la quantité maximum que peut contenir votre siphon ! Ne le remplissez pas plus que la quantité pour laquelle il est fait !
2. Si votre siphon fait 25 cl ou 50 cl mettez une cartouche , s'il fait un litre mettez deux cartouches même si vous avez moins de un litre dans le siphon.

*En version simplifiée vous pouvez simplement faire une chantilly classique ( 40 cl de crème et sucre selon votre goût):*

*-soit au siphon*

*-soit en la montant au fouet. Si vous la montez au fouet il faudra alors lors du dressage la mettre dans une poche à douille pour que la présentation soit plus jolie qu'à la cuillère.*

- Dressage:

1. Le dressage se fait juste avant de servir.

Voici la vidéo du dressage de la version simplifiée:

1. Dans le fond de votre assiette de présentation déposez une belle cuillerée de sirop et étalez la bien avec le dos de la cuillère.
2. A l'aide de la poche à douille ou du siphon déposer un dôme de crème au milieu du sirop. *Pour la version simplifiée: attention votre dôme de crème doit être plus petit que votre cage d'isomalt!*
3. Tout autour et à la base du dôme de crème appliquez les fraises taillées en morceaux de façon à créer une ceinture de fraises.
4. Saupoudrez d'éclats d'amande.
5. Chapeautez le tout avec la bulle *ou la cage en isomalt* selon la version que vous réalisez.
6. Enfin très délicatement, déposez de petits morceaux de feuille d'or sur votre bulle ou votre cage. Attention les feuilles d'or sont délicates à manipuler et s'envolent au moindre souffle!
7. Voici la photo de la version du dessert simplifié:

Astuces:

Vous pouvez vous procurer l'isomalt, les feuilles d'or alimentaire en les achetant en ligne sur les sites suivants:

[www.mora.fr](http://www.mora.fr)

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

---

# Les noix de Pécan de mon amie Lyne

Lyne , mon amie canadienne m'a fait goûter un jour des noix de pécan caramélisées au sirop d'érable absolument divines. Il est très difficile d'y résister! Elles sont idéales pour un apéritif et si simples à réaliser.

## **Ingrédients :**

- 250 g de noix de pécan
- 5 g sel
- 5 g piment d'Espelette
- 20 cl ( 2 dl) sirop d'érable

## **Matériel spécial :**

- une toile « Silpat » ( anti adhésive)

## **Préparation :**

- Préchauffer votre four à 120°.
- Dans un bol mélanger tous les ingrédients ; il faut que les noix soient bien enrobées du sirop d'érable et des épices. Le dosage sel et poivre est donné à titre indicatif: à vous d'adapter les quantités selon vos goûts...
- Déposer le mélange sur une toile ou papier anti-adhésif et enfourner environ 20 à 30 mn ( suivant les fours...).
- Laisser refroidir : froides les noix doivent être très croustillantes ,enrobées de caramel craquant. Elles sont

prêtes à être dégustées.

### **Astuces:**

Vous pouvez varier les plaisirs en utilisant des sels parfumés ( au thym, thym citron..) et des poivres exotiques ( poivre timut du Népal...);

### **Le saviez-vous?**

Le sirop d'érable est un produit propre à l'Amérique du Nord et, plus particulièrement, au Québec. C'est un produit naturel qui ne contient ni colorant ni additifs et qui est fait à partir de la sève de l'érable à sucre (*Acer saccharum*).

Le sirop d'érable est un produit unique parce que sa saveur et sa couleur varient en cours de saison. Au fur et à mesure que la saison avance, la teneur en fructose et en glucose du sirop d'érable augmente, tandis que sa teneur en saccharose diminue légèrement. Ces transformations entraînent un changement de la couleur et du goût du sirop d'érable. En début de saison, le sirop est généralement clair et le goût légèrement sucré (sirop de classe Extra-clair, Clair ou Médium – AA, A ou B). Plus la saison avance, plus il devient foncé et caramélisé (sirop de classe Ambré ou Foncé – C ou D).

(source: [www.siropperable.ca](http://www.siropperable.ca))

Je préfère utiliser de l'ambré car il a un goût plus prononcé.

---

## **Bruxelles Culinaria 2013**

La cinquième édition Culinaria, cru 2013, s'est déroulée à Tour et Taxis à Bruxelles ce premier weekend de juin. Une trentaine de chefs étoilés nous ont proposé des plats extraordinaires et les mises-en-bouche ont été confiées à de

jeunes chefs très prometteurs.

Le passeport menu comprenait une mise-en-bouche ( sur un choix de 4 stands proposés), 5 plats ( à choisir parmi 10 stands), une dégustation de fromages suisse et deux desserts. Pour les boissons le menu donnait droit à un apéritif, 4 verres de vin, une bière. Le tout pour un prix de 75 euros ( en pré vente).

En couple, avec deux menus en poche, nous avons pu ainsi goûter à tous les plats et dessert mais malheureusement pas à toutes les mises-en-bouche... Nous avons donc du faire un choix parmi les quatre proposées.

Nous nous sommes bien sûr régalés comme les années précédentes. Nous y avons été le dernier jour et nous avons la joie de déguster les plats qui suivent. Vous trouverez pour chaque plat une description ainsi qu'une photo.

## Pour les mises-en bouche:

### 1/ Restaurant « Vadouxvent »

Rue des carmélites 93, 1180 Bruxelles

Tel: 02 346 65 05

[www.vadouxvent.be](http://www.vadouxvent.be)

Les chefs: Stephan Jacobs, Romain Mouton

L'intitulé de cette première mise-en-bouche « Gaufrette de Bruxelles, cabillaud mariné à l'encre de seiche, mousseline d'artichaut, **passé pierre** crevettes grises et pleurotes iodées » était déjà une promesse en soit et sa dégustation fut un délice. Beaucoup de travail sur cette gaufrette extraordinaire. Ce fut notre coup de cœur pour les mises-en-bouche.

### 2/ Restaurant « El pica pica »

Hors-Château 62, 4000 Liège.

Tel: 04 221 39 74

[www.elpicapica.be](http://www.elpicapica.be)

Le chef: Benjamin Denis

Un mariage étonnant pour ce « Gaspacho poivron fraise, jambon Ibérico, pata negra et herbes sauvages» mais un équilibre parfait entre le poivron et la fraise, frais, léger et si parfumé grâce aux herbes particulières ( lilas, myosotis, oxalis...). Une véritable découverte.

### 3/ Restaurant « Gigi il bullo »

Leopold de Waelstraat 9, 2000 Antwerpen.

Tel: 03 295 66 27

Le chef: Dario Puglia

» Saucisson de chèvre fumée aux truffes, fondue de bleu » . Nous n'avons pas pu le goûter puisque nous n'avions qu'un bon pour une mise-en-bouche par menu. Seuls les effluves parfumées de cette jolie petite saucisse nous sont parvenues...

### 4/ Restaurant « Beurre Noisette »

Rue du Page 38, 1050 Bruxelles

Tel: 02 534 21 55

[www.beurrenoisette.be](http://www.beurrenoisette.be)

Le chef: Grégoire Debacker

Encore un regret de n'avoir pas pu goûter cette « Asperge verte, chair de crabe, consommé fumé de langoustine, chips de pain à l'encre de seiche, oseille» qui nous semblait bien

alléchante.

Passons maintenant aux plats des chefs!

## **Pour les plats:**

### **1/ Restaurant » Centpourcent » , une étoile**

Antwerpsesteenweg 1, 2860 Sint-Katelijne-Waver

Tel: 015 63 52 66

*www.centpourcent.be*

Le chef: Axel Colonna-Cesari

Un bouillon sublimement parfumé aux parfums d'Asie, un beignet de crabe tout en légèreté et des accompagnements qui ajoutaient une variété de goûts subtils... Un beau voyage et des associations qui ne laissent pas indifférent.

### **2/ Restaurant « Li Cwerneu », une étoile**

Grand'Place 2, 4500 Huy

Tel: 085 25 55 55

*www.licwerneu.be*

Le chef: Arabelle Meirlaen

« Asperge vertes de Régalys à la sauce végétale »

Cuisine intuitive, féminine, fraîche, croquante, très nature, sublimée par la sauce végétale à base de fanes de carottes, jus de mandarine verveine citronnée, gingembre, coriandre. Excellent.

Arabelle Meirlean a publié un livre regroupant plus de 100

recettes de sa cuisine intuitive et originale. Elle s'est associée à la céramiste Roos Van de Velde qui a conçu avec beaucoup de finesse les plats présentant les différentes recettes.

### 3/ **Restaurant « L'air du temps », deux étoiles**

Rue de la croix Monet 2, 5310 Liernu

Tel: 081 81 30 48

[www.restaurantlairdutemps.be](http://www.restaurantlairdutemps.be)

Le chef: Sang Hong Degeimbre

« Tartare de veau au couteau »

Un tartare audacieux, terre et mer, composé de veau et de **couteau** ( non pas l'instrument de cuisine mais le coquillage! Jeu de mot... ). Une belle association, une présentation simple mais efficace, des goûts sublimes tout à l'image de Sang Hong Degeimbre.

Sang Hong Degeimbre a publié un magnifique coffret de deux livres intitulé « L'air du temps » pour les 10 ans de son restaurant. Le premier volume « Cooking » relate les différentes périodes marquantes de ce cuisinier hors norme au travers de près de 100 recettes et le second volume « Casting » met en lumière ses fournisseurs et amis.

### 4/ **Restaurant « L'hostellerie St-Nicolas » 2 étoiles**

Veurnseweg 532, 8906 Elverdinge

Tel: 057 20 06 22

[www.hostellerie-stnicolas.com](http://www.hostellerie-stnicolas.com)

Le chef: Franky Vanderhaege

Cet intitulé de recette me semble beaucoup trop réductrice au

regard de la qualité et la complexité de ce plat. L'association était délicieuse, la viande parfaitement cuite, le foie gras fondant et goûteux, la fritte croquante et moelleuse à la fois. Top! Un de nos plats préférés...

#### **5/ Restaurant » Kamo » une étoile**

Avenue des saison 123, 1050 Bruxelles

pas de site internet

Tel: 02 648 78 48

Ce petit flan traditionnel japonais , appelé chawanmushi au Japon , est un flan aux oeufs qui peut être décliné dans de multiples variations ( crabe, crevettes, poulet...). Une cuisine japonaise de haut vol. D'ailleurs les japonais(es) de Bruxelles ne s'y trompent pas: son restaurant est souvent complet donc n'oubliez pas de réserver même à midi!

#### **6/ Restaurant « Dôme » une étoile**

Grote Hondstraat 2, 2018 Antwerpen

Tel: 03 289 90 03

[www.domeweb.be](http://www.domeweb.be)

Le chef: Julien Burlat

Dans une petit brioche dorée à souhait une moelleuse saucisse juteuse au cochon et foie gras, pickles de choux-fleur et d'oignon, fleur d'ail...

Julien Burlat, stéphannois d'origine donc cher à mon cœur puisque mes grands-parents l'étaient également, a réussi à

faire de ce saucisson en brioche traditionnel de sa région un grand plat , revisité en hot-dog de façon unique.

**7/ Restaurant » Senzanome » une étoile**

Rue Royale Sainte Marie 22, 1030 Bruxelles

Tel: 02 223 16 17

[www.senzanome.be](http://www.senzanome.be)

Le chef: Giovanni Bruno

« Pane e panelle salmone affumicato, crema di melanzane gelo di limone Menta et coriando »

Un bon petit sandwich au saumon: on aimerait en manger tous les jours de cette qualité.

**8/ Restaurant » Benoît et Bernard Dewitte » une étoile**

Beertegemstraat 52, 9570 Zingem

Tel: 09 384 56 52

[www.benoitdewitte.be](http://www.benoitdewitte.be)

Le chef: Benoit Dewitte

« Lotte pochée, bouillabaisse royale et rouille, beurre aux tomates et citron vert »

Le magnifique coup de cœur de cette journée gastronomique ! Un plat extraordinaire qui vous emmène au paradis des papilles. Du pur génie...

**9/ Restaurant » L'éveil des sens » une étoile**

Rue de la Station 105, 6110 Montigny-le-Tilleul

Tel: 071 31 96 92

[www.leveildessens.be](http://www.leveildessens.be)

Le chef: Laury Ziou

« Foie gras en cromesquis, langoustine panée, gel de Kalamansi et qumquat, micro-végétaux »

Un plat très agréable bien équilibré grâce à l'acidité apportée par le kalamansi ( citron vert originaire des Philippines) et le qumquat.

**10/Restaurant » De Pastorale » deux étoiles**

Laarstraat 22, 2840 Rumst-Reet

Tel: 03 844 65 26

[www.depastorale.be](http://www.depastorale.be)

Le chef: Bart De Pooter

« Fromage suisse et salade de croûtons »

Derrière cette intitulé extrêmement simple se cache un merveilleux plat qui est beaucoup plus qu'une salade. Un florilège de pousses d'herbes variées aux saveurs tellement différentes que cela en est une explosion d'arôme en bouche , le tout accompagné d'une crème mousseuse au fromage suisse d'une grande finesse... Superbe.

**Et pour finir les deux desserts d'inspirations et d'arômes très différents:**

**1/ Maison Pierre Marcolini**

Rue des Minimesstraat 1, 1000 Bruxelles

*www.marcolini.be*

Une superbe présentation à la fois pour le stand ( le plus beau et le plus original stand d'ailleurs) et le dessert. Beaucoup de travail sur cette douceur alliant chocolat et orange , cette dernière amenant une touche de fraîcheur très agréable. J'ai adoré...

## **2/Pâtisserie Joost Arijs**

Vlaanderenstraat 24, 9000 Gent

*www.joostarijs.be*

« Macaron de passion et mangue au chocolat blanc »

Un dessert au très beau design, frais, fruité et croustillant grâce au macaron: tout ce que l'on aime dans un dessert. J'irais bien faire un visite à Gand rien que pour goûter d'autres de ses petits délices...

J'espère que ce reportage vous aura non seulement plu, mais vous donnera l'envie de tester la carte de tous ces merveilleux cuisiniers qui nous ont enchantés.

A l'année prochaine pour Culinaria 2014!

---

# **Mon foie gras vanille basse**

# température, salade betteraves et pommes, réduction de jus de betterave au vinaigre de framboise

Le foie gras est un produit fragile qui mérite une attention particulière. La cuisson basse température est faite pour lui : sa texture sera plus homogène , il rendra beaucoup moins de gras et ne sera jamais en sur-cuisson. De plus les épices associées à toute cuisson basse température exhaleront des arômes encore plus puissants.

Vous aimez le foie gras? Retrouvez toutes les recettes à base de foie gras en cliquant [ici](#).



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

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

### **Ingrédients ( pour 500 gr de foie gras):**

500 gr de foie gras frais en tranches de 2 cm d'épaisseur ( canard ou oie selon votre goût). Attention: adaptez toujours le poids du sel et du poivre en fonction du poids du foie en effectuant une règle de trois...Il faut 5 g de sel par 500 g de foie et 2 gr de poivre par 500 g de foie.

5 g de sel

2 g de poivre

une gousse de vanille

Dans cette terrine, l'avantage d'utiliser des tranches de foie gras plutôt que le foie entier , est que vous n'aurez pas à le dénervé!

### **Ingrédients pour la salade ( 4 personnes):**

- une pomme granny smith
- une grosse betterave ou deux petites: les betteraves doivent être cuites.
- jus de citron ( il va juste servir à ce que la pomme ne noircisse pas au contact de l'air)
- le zeste d'un citron vert râpé
- sel
- poivre
- tranches de pain de mie

### **Ingrédients pour la réduction:**

- 1/2 litre de jus de betterave (environ 1 kilo de betteraves cuites qui passées à la centrifugeuse donneront le jus de betterave)
- 2 ou 3 c à s de vinaigre de framboise . Choisissez un vinaigre de qualité: il ne doit pas être transparent comme le vinaigre de vin rouge habituel mais il doit ressembler à un coulis très liquide donnant l'impression qu'il contient de la pulpe de fruit.

## **Matériel spécial:**

Pour le foie gras

- une terrine
- pour le matériel de cuisson sous vide basse température:

Je vous conseille la marque Anova pour le choix de votre thermoplongeur mais vous pouvez en trouver également en cliquant sur la photo ci-dessous; 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.
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:
- une balance de précision qui pèse au gramme près.
- des gants jetables

Pour la salade

- un petit emport- pièce rond

Pour la salade et la réduction:

- une centrifugeuse ( pour extrait le jus des betteraves)

à défaut de la centrifugeuse , un bon mixeur et une passoire fine ( idéalement un **chinois** ou un **chinois étamine**)

## **Préparation du foie gras:**

- pesez soigneusement votre sel et votre poivre au gramme près. Soyez bien rigoureux dans cette étape sinon le résultat sera trop ou pas assez salé...
- coupez la gousse de vanille en deux et à l'aide d'un petit couteau raclez les graines de vanille

- saupoudrer les tranches de foie de sel et de poivre



- déposer les tranches dans votre sachet ainsi que les grains de vanille et la gousse restante.
- soudez le avec la machine sous vide
- Pour la cuisson: cuire à l'aide de votre thermoplongeur au bain marie pendant 40 mn à 55 °.
- Sortez le sachet de l'eau et déposez le sur un torchon.
- Ouvrez le sachet ( attention au gras de cuisson très liquide) et à l'aide d'une spatule déposez une par une les tranches dans la terrine.
- enfiler alors vos gants et tasser les foie gras avec vos doigts. Recouvrez du gras restant dans le sachet ( au plus 1 cm). Mettez au frais .
  
- vous pouvez le déguster dès le lendemain mais il est meilleur après 4 à 5 jours de maturation.

### **Préparation de la salade:**

- couper en tranches fines ( 1 mm d'épaisseur) la pomme. Puis couper chaque tranche en fins bâtonnets de même épaisseur. Couper enfin les bâtonnets en petits cubes qui feront 1 mm sur 1 mm. Déposez les dans un bol avec

un peu de jus de citron de façon à les enrober pour stopper l'oxydation des pommes. Si vous ne le faites pas les petits cubes de pommes noirciront.

- procéder de même avec les deux betteraves : l'étape citron n'est pas nécessaire pour ces dernières.
- mélanger alors les deux préparations ( pommes et betteraves ) avec le zeste d'un citron vert et une cuillère à soupe de vinaigre de framboise.
- saler.
- poivrer.
- réserver au frais.
- à l'aide d'un petit emporte-pièce découper des ronds dans les toasts.
- toaster les tranches de pain de mie à la poêle.

### **Préparation de la réduction:**

- si vous possédez une centrifugeuse utilisez la pour extraire le jus des betteraves: il faut environ 1/2 litre de jus (soit 5 dl ) . Donc parfois suivant la taille des betteraves il vous faudra peut-être 6 ou 7 betteraves...
- Si vous n'avez pas de centrifugeuse, mixez les betteraves très finement et passez les au chinois ( passoire très fine ) pour obtenir le jus; cette opération est plus facile si vos betteraves sont chaudes.
- Verser le jus obtenu dans une casserole et faire chauffer : il faut que le liquide réduise. Ajouter le vinaigre progressivement en goûtant au fur et à mesure: le gout du vinaigre de framboise ne doit pas effacer le gout de la betterave!  
Arrêtez la cuisson lors qu'il reste environ 1 dl dans la casserole.

- pour faire une jolie décoration verser cette réduction dans une pipette ce sera plus facile pour dessiner les petits points de réduction. Utiliser par exemple la pipette de la marque « Lekué » très pratique pour la décoration.

#### **Dressage:**

- passer le fond de la terrine et ses côtés à l'eau chaude pour ramollir un peu la graisse qui entoure le foie et renverser le sur un plat.
- remettez au froid 1/2 h ; vous pouvez alors le trancher.
- dans une assiette déposer d'un côté une tranche de foie et au milieu une cuillère de salade ( aidez-vous avec un emporte pièce)
- dessinez des petits points réguliers avec la réduction autour de la salade et recouvrez aussi les petits dômes de salade avec des gouttes de réduction.
- sur l'extrémités restante déposer trois petits toast de pain .

#### **Astuces:**

- si vous ne consommez pas toute la terrine emballez-la dans un film plastique alimentaire pour que le foie ne n'oxyde pas au contact de l'air.
- vous pouvez dessiner les petits points de réduction 1 heure à l'avance et mettre les assiettes au frais en attendant d'y déposer le foie gras et la salade.
- lorsque vous travaillez la betteraves portez tablier et gants: elle contient un colorant naturelle qui tache énormément !
- Adaptez toujours le poids du sel et du poivre en fonction du poids du foie en effectuant une règle de trois....Il faut 5 g de sel par 500 g de foie et 2 gr de poivre par 500 g de foie.Par exemple si votre foie fait 678 gr faire le calcul suivant:

sel:  $(678*5)/500= 6 \text{ gr } 78$  de sel ( on arrondit à 7 gr)

poivre:  $(678 *2)/500=2,71$  gr ( on arrondit à 3 gr)

- Suivant la qualité du foie ce dernier rendra plus ou moins de gras: parfois vous en aurez plus que d'autre...

### **Le saviez-vous?**

Deux régions de l'Hexagone , l'Alsace et le Sud-Ouest se disputent l'origine du foie gras, il faut noter qu'en réalité, elle remonte à l'antiquité dans des pays plutôt surprenants.

On trouve les premières informations sous l'ère de l'Égypte ancienne sur des fresques de tombes vieilles de 4 500 ans près de Saqqarah. Les Égyptiens gavaient plusieurs espèces d'oiseaux palmipèdes, dont des oies, à l'aide de granules de grains rôtis et humidifiés.

(source: <http://www.foiegrasavenue.fr/histoire.html>)

---

## **Baba au rhum ...ou pas**

Cette recette de baba est le fruit de différents tests: grâce au « **poolish** » , très facile à réaliser, vous n'aurez plus de problème de pousse et surtout les babas auront une texture très légère qui s'imbibera facilement du sirop.

Il est présenté sur la photo accompagné par une miniature du dessert aux fraises de Naoëlle d'Hainaut (en version moins technique que l'original) exécuté par Naoëlle lors du combat des chefs 2013 contre Jean Imbert .

Cliquer [ici](#) pour le dessert aux fraises de Naoëlle d'Hainaut

**Ingrédients pour huit babas:**

Pour le **poolish** à préparer 1 heure à l'avance

- 70g de farine tamisée
- 10g de **levure de boulanger**
- 6 cl de lait soit 0.6 dl

Pour la pâte à baba

- le **poolish** préparé 1 heure à l'avance
- le zeste rapé d'un demi citron
- 25 g miel liquide
- une gousse de vanille
- 180 g de farine tamisée
- 4 oeufs entiers
- 130 g **beurre pommade** salé

Pour le sirop à chauffer et infuser pendant la cuisson des babas

- le zeste rapé d'un demi citron
- 700 g d'eau
- 10 cl de jus d'orange ( 1 dl)
- 1 petit bouquet de feuille de menthe ciselée
- 400 g de sucre
- 1 dl de rhum ( facultatif )

Pour la chantilly:

- 3 dl de crème fraîche liquide entière ( détail important car si vous prenez de l'allégée elle ne montera pas)
- 1 à 2 c à s de sucre selon votre goût.

**Matériel:**

- un robot mixeur (pour la pâte)
- moules individuels à savarin ( type anti-adhésif : fortement conseillé car plus facile à démouler!!)
- un batteur électrique ( pour la chantilly) ou idéalement

un **syphon**

## **Préparation:**

### 1/Préparation du **poolish**

- Dans un bol en inox ( il diffuse mieux la chaleur que le plastique) verser la farine tamisée et émietter la levure de boulanger dessus.
- Verser le lait dans le bol et mélanger énergiquement; la pâte obtenue doit être sans grumeaux. Recouvrez le récipient avec un film alimentaire et placer le sur la porte ouverte de votre four ( pas dans le four) . Mettez alors le four en marche à 50° pas plus sinon vous « tueriez » la levure. Laisser pousser pendant une heure.
- la pâte doit avoir doublé de volume.

### 2/ Préparation de la pâte à baba

- à l'aide d'un petit couteau fendez la gousse de vanille en deux et gratter les graines avec la lame.
- dans la cuve du robot versez le poolish, la farine, les graines de vanille, le miel, le zeste râpé de citron, et 2 œufs entiers.
- pétrir à vitesse moyenne pendant 10 mn.
- rajouter les deux œufs restants et pétrir de nouveau 10 mn.
- Ajouter alors le beurre pommade et pétrir encore 3 mn
- A l'aide d'une poche à douille ( vous verserez beaucoup plus régulièrement la pâte) remplissez les moules à moitié.
- préchauffer votre four à 180°.
- Filmer les moules avec un film alimentaire et laisser pousser jusqu'à ce qu'ils atteignent les bords des moules.
- N'oubliez pas d'enlever le film alimentaire et enfourner pour environ 30 mn; le temps de cuisson est donné à

titre indicatif et peut varier d'un four à l'autre .  
Seule l'expérience vous donnera le bon temps en fonction de votre appareil : cela peut varier de 25 à 35 mn ...donc les premières fois surveillez vos babas.C'est le moment de faire votre sirop pendant que les babas cuisent ( voir ci-dessous la préparation du sirop).

- sortez les babas du four et laissez refroidir 15 à 20 mn avant de les démouler.

### 3/ Préparation du sirop

- verser tous les ingrédients dans une casserole.
- amener à ébullition et arrêter le feu .
- faire infuser pendant le temps de cuisson et de refroidissement des babas.
- filtrez le sirop pour enlever les impuretés ( menthe, petit morceaux d'orange et zestes).

### 4/Préparation de la chantilly

a/si vous avez un siphon :

- verser le sucre dans la crème liquide; bien mélanger et verser le tout à l'aide d'un petit entonnoir dans le siphon .
- Visser le capuchon équipé de l'embout de décoration et bien secouer . Mettez la cartouche dans son réceptacle et vissez la sur le capuchon.
- attention pour un syphon de contenance 50 cl, 1 cartouche suffit ; pour un syphon d'un litre de contenance mettez 2 cartouches et ce quelque soit la quantité de liquide à l'intérieur de votre syphon!

b/si vous montez votre chantilly avec un batteur électrique:

- mettez le bol au frais 1/2h avant
- verser la crème bien froide dans le bol avec le sucre et quelques gouttes de citron.
- battez jusqu'à ce qu'elle soit ferme mais attention à ne

pas faire du beurre si vous battez trop longtemps...

- mettez la dans une poche à douille et réserver au frais.

## 5/Imbiber les babas

- 15 mn après avoir démoulé vos babas , si vous avez bien suivi l'ordre de progression de cette recette , le sirop et les babas doivent être tous tièdes.
- Vous pouvez maintenant les tremper dans le sirop et bien les imbiber. La règle pour les imbiber est la suivante:
  1. baba tiède = sirop tiède ( la meilleure méthode)
  2. baba froid= sirop chaud
  3. baba chaud = sirop à température ambiante ( si vous prenez un sirop chaud ils vont se désagréger et si vous prenez un sirop froid celui-ci aura du mal à pénétrer). Je vous déconseille donc d'imbiber les babas directement à la sortie du four.
- Vous pouvez conserver les babas ainsi imbibés dans une boîte hermétique contenant un fond de sirop; ils se conservent très bien 2 à 3 jours. Donc vous pouvez les préparer la veille de votre repas et vous n'aurez plus qu'à dresser quand vous le désirerez.

## Dressage:

- Déposer un baba sur l'assiette et à l'aide de la poche à douille ou du syphon remplissez le creux du milieu du baba avec la chantilly.
- Vous pouvez rajouter quelques fraises en complément pour ajouter une touche de couleur et de saveur fruitée.

## Le saviez-vous?

L'histoire de ce gâteau nous ramène à la première moitié du XVIII<sup>e</sup> siècle: en exil à Nancy le roi de Pologne Stanislas Leszczyński, père de Marie Leszczyńska ( la femme de Louis XV) , trouvant son kouglof trop sec demanda à son pâtissier de

l'arroser d'alcool. Ce même pâtissier Nicolas Strohrer ouvrira sa pâtisserie à Paris rue Montgougeuil en 1730 et imposera le rhum dans le sirop mais il est plus probable que l'origine du baba au rhum soit un gâteau d'origine polonaise, le babka.

### **Astuces:**

- En pâtisserie tamisez toujours la farine cela vous évitera tous les désagréments des grumeaux dans la pâte.
  - Ne remplissez pas complètement vos moules : sinon ils déborderont pendant la pousse.
  - Le beurre pommade est simplement du beurre qui doit avoir la consistance d'un crème assez molle. N'oubliez donc pas de sortir le beurre du frigo 1h à l'avance et le travailler avec une fourchette pour le ramollir jusqu'à ce qu'il arrive à bonne consistance ( pour exemple comme celle d'une crème fraîche épaisse).
-

# Ravioles de chèvre , coulis de poivron jaune à l'huile d'argan de Naoëlle d'Hainaut

Un petit air d'Italie qui fera toujours l'unanimité .

La facilité d'exécution tient de l'utilisation des pâtes à raviolis asiatiques déjà toutes prêtes et faciles d'emploi .J'aime servir ces raviolis en amuses-bouche chauds ( un par personne) mais c'est aussi une très bonne entrée ensoleillée.

**Ingrédients pour 4 personnes (proportion pour une entrée soit 4 raviolis par convive):**

pour un amuse bouche comptez une raviolle par personne

- un paquet de pâte à raviolis chinois
- un ou deux jaunes d'œuf
- 250g de fromage de chèvre le plus frais possible ( il faut qu'il soit moelleux)
- des jolies feuilles de basilic
- 3 beaux poivrons jaunes
- sel
- poivre
- 1 c à s rase d'huile d'argan

**Matériel:**

- 2 emporte-pièces de forme ronde ( un petit pour souder la raviolle et un plus grand pour la découpe)
- un petit pinceau
- un blendeur

**Préparation:**

- détailler les poivrons en lamelles
  
- les verser dans une casserole d'eau chaude et les cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.
- égouttez les mais conserver l'eau de cuisson
- verser les dans un blender avec un peu d'eau de cuisson et mixer le tout : la préparation doit avoir la consistance d'un coulis . Si cela vous semble trop épais rajouter progressivement un peu d'eau de cuisson pour obtenir la consistance voulue. Ajoutez aussi progressivement l'huile d'argan et goûtez au fur et à mesure. La saveur de de l'huile doit être subtile sans trop prendre le dessus sur les poivrons. Réservez.
- avec une fourchette ou un petit fouet battez le chèvre pour qu'il soit bien lisse (s'il est trop épais détendez le avec de la crème fraîche liquide): il doit avoir la consistance d'une crème. Saler et poivrer à votre convenance.
- dans un petit bol battez deux jaunes d'œuf.
- déposer sur votre plan de travail les carrés de pâtes à raviole et badigeonnez les de jaune d'œuf sur le pourtour à l'aide du pinceau.
  
- déposer alors une petite boule de chèvre au centre de la raviole puis la recouvrir d' une belle feuille de basilic .
  
- recouvrir alors chaque carré par un deuxième carré de raviole et avec vos doigts tapoter pour commencer à souder en enlevant au maximum l'air à l'intérieur de la raviole.

- afin de bien souder les deux feuilles de ravioles utilisez un petit emporte pièce rond ( utiliser le bord arrondi et non le côté coupant ) en appuyant légèrement sur la pâte. Vous ne devez pas couper mais juste bien coller les deux feuilles.
- prenez maintenant le plus grand des emportés pièces , déposez le sur la raviole et appuyer fermement pour la découper : votre raviole est prête.
- faire bouillir de l'eau et cuire les ravioles ( 2 à 3 mn suffises). Retirer les à l'aide d'une écumoire.

#### **Dressage:**

- dans une assiette creuse ou un mini bol verser un peu de coulis de poivron réchauffé et déposer dessus une raviole ( pour un amuse bouche ) ou 4 ravioles ( pour une entrée).
- décorer avec une feuille de basilic.

#### **Astuces:**

- vous trouverez la pâte à raviolis chinois dans les épiceries asiatiques. Ces petits sachets contiennent de très fines tranches de pâte à ravioles ( environ un quarantaine par paquet) et peuvent être congelés sans problème s'ils ne le sont pas déjà lorsque vous les achetez).
- pour souder la raviole faites bien attention d'utiliser le côté arrondi du petit emporte pièce et non le coté coupant.

- lors de soudure de la raviole prenez bien soin d'emprisonner le moins d'air possible à l'intérieur.
- lorsque vous faites un coulis ou une soupe de légume ne mettez jamais tout le jus de cuisson d'un coup dans le mixer ou blender: il est toujours plus facile de rajouter du liquide progressivement pour obtenir la consistance voulue.

### **Le saviez-vous?**

L'huile d'argan est extraite du fruit torréfié de l'arganier, arbre originaire du nord ouest de l'Afrique ( Maroc , Algérie).

Elle est très utilisée dans ces régions pour ses propriétés cosmétiques mais également en cuisine. Elle est rehausse la saveur des plats grâce à son petit goût de noisette. C'est une huile qui ne doit pas être utilisée à haute température.

---

## **Sucettes de gambas en robe de Kadaif de Naoëlle d'Hainaut**

Le moelleux de la gambas , le croquant du kadaif et la mayonnaise parfumée au gingembre s'associent idéalement pour donner de petites bouchées gourmandes. Si gourmandes qu'elles disparaissent toujours très vite à l'apéritif...mais ces sucettes peuvent également être servies en entrée .

### **Ingrédients pour 4 personnes:**

- 4 belles gambas décortiquées
- kadaif

- épice tandoori
- un peu d'eau

pour la mayonnaise:

- 2 jaunes d'œufs
- 1 bonne c à c de moutarde de Dijon
- 250 ml huile: 125 ml huile d'arachide et 125 ml huile olive
- sel
- poivre
- jus citron vert
- gingembre frais
- ciboulette
- zestes râpés de citron vert

#### **Matériel :**

- petites brochettes en bambou

#### **Préparation :**

- peler le gingembre à l'aide d'un petit couteau puis le trancher en très fines lamelles ; couper chaque lamelle en très fins bâtonnets et émincer les bâtonnets en tout petits cubes (1 millimètre de côté tout au plus).
- émincer également la ciboulette le plus finement possible.
- monter la mayonnaise( jaunes d'oeuf, moutarde, jus de citron et le mélange d'huile) , saler , poivrer et ajouter les zestes râpés de citron vert ainsi que la ciboulette et le gingembre. Réserver au frais.
- ouvrir le paquet de kadaif , et le démêler; vous devez ensuite le couper en petits filaments d'environ 5 mm de long.

- dans une coupelle verser du tandoori et un tout petit peu d'eau de façon à le délayer un peu ; ne mettez pas trop d'eau sinon vous aurez des problèmes à la cuisson ( eau et huile ne s'aiment pas trop).
- enfiler des gants pour éviter de vous teindre les mains et mélanger soigneusement la pâte de tandoori avec les filaments de kadaif.
  
- préparer un bain d'huile et faire chauffer. A l'aide d'une écumoire faire frire le kadaif et le déposer ensuite sur du papier absorbant.
  
- dans une poelle faire revenir les gambas un peu d'huile. Attention : leur cuisson est très rapide.
  
- couper chaque gambas en trois morceaux et piquer un morceau par mini brochette.
- plonger chaque morceau de gambas dans la mayonnaise puis roulez les délicatement dans la friture de kadaif de façon à former de jolies petites boules.

Et voilà le travail:

## Dressage :

- Disposer les sucettes par 3 dans de petites assiettes et décorer avec des petites fleurs comestibles ( ou des petites feuilles de basilic si vous avez du mal à trouver les fleurs).

## Astuces:

- vous pouvez monter votre mayonnaise avec l'œuf entier : elle en sera que plus légère et il ne vous restera pas un ou deux blancs dont on ne sait jamais quoi faire ( mis à part des macarons ou des financiers, recettes ne nécessitant pas de jaunes d'œufs !).

## Le saviez-vous ?

- Le **tandoori** est un mélange d'épices utilisé dans la cuisine indienne, qui se présente sous forme de poudre fine de couleur rouge. Il tient son nom d'un four traditionnel Indien : le tandoor. Il est peu piquant et très parfumé.
- le **kadaif** est formé de fin vermicelles composés de farine, eau et amidon de maïs . Appelé aussi « cheveux d'ange » il est vendu dans les boutiques de produits orientaux. Il est le plus souvent utilisé pour réaliser des pâtisseries

---

# Tarte fine aux pommes de Naoëlle d'Hainaut

Un grand classique mais toujours aussi savoureux et tellement

vite réalisé!

Le petit plus réside dans la découpe des pommes qui vous permettra d'avoir des tranches de fruit d'une extrême régularité et cela avec beaucoup de facilité.

### **Ingrédients pour 4 personnes:**

- 4 pommes
- 1 citron coupé en deux
- pâte feuilletée
- 50g de beurre
- 3 càs de sucre fin
- 1 gousse de vanille
- éclats de pistache ou de noisette

### **Matériel:**

- un **silpat** ou feuille de cuisson antiadhésive
- deux emportes-pièce de même forme mais l'un des deux doit être légèrement plus petit

### **Préparation:**

- préchauffer votre four à 180°
- peler les pommes, couper les en deux , enlever le cœur contenant les pépins et frotter les avec le citron.
  
- trancher finement les pommes tout en gardant leur forme. Ne pas dissocier la pomme : vous devez garder les lamelles les unes contre les autres .

- poser deux demis-pommes tranchées l'une à côté de l'autre et appuyer un peu dessus pour que les lamelles s'incline un peu.
  
- découper avec le plus petit emporte-pièce ; vous aurez des chutes de pomme dont vous ne vous servirez pas dans cette recette : vous pouvez les utiliser d'une autre manière en faisant une compote par exemple.
  
- dérouler la pâte feuilletée: la piquer délicatement avec une fourchette; découper des ronds avec le deuxième emporte pièce ( le plus grand) et déposez les sur le silpat.
- à l'aide d' une spatule glissée sous les pommes, déposer ces dernières sur le rond de pâte feuilletée: de cette manière vous aurez des tranches de pommes disposées très régulièrement sur la tartelette.
- ouvrez la gousse de vanille en deux et gratter les deux côtés avec un petit couteau.
- dans une petite casserole faire fondre le beurre et ajouter le sucre ainsi que la vanille. A l'aide d'un petit pinceau badigeonner le dessus des tartes.
- faites bien attention de ne pas trop faire couler de beurre autour des tartes.
- enfourner à 180° pendant 20mn et c'est prêt !

### **Dressage:**

- Disposer dans une assiette et saupoudrez des éclats de pistache.
- Vous pouvez servir les tartelettes avec une boule de glace vanille ou caramel beurre salé.

Et voici la version grand modèle!



### **Astuces :**

- Choisissez de la bonne vanille : les gousses doivent être bien charnues , brillantes avec un aspect gras parfois même cristallisé. Ne jetez pas les gousses grattées mais mettez -les dans votre pot à sucre : elles parfumeront divinement ce dernier.
- n'oubliez pas de frotter avec un citron les pommes dès qu'elles sont pelées: cela évitera leur oxydation qui arrive très vite dès que leur chair est exposée à l'air.
- personnellement j'utilise des pommes « granny smith » : elles sont plus acides mais comme on les recouvre de beurre sucré cela permet d'avoir un meilleur équilibre sucré-acidité.
- à moins que vous ne la fassiez vous même n'hésitez pas à commander la pâte feuilletée chez votre pâtissier : elle sera bien meilleure que celle du commerce.
- avec un aspect brillant vos tartelettes sembleront encore plus appétissantes: faites fondre dans une casserole 4 grosses c à s de gelée de coing et avec un pinceau badigeonnez-en le dessus après cuisson .

### **Un peu de culture...**

La pomme que nous consommons aujourd'hui est une descendante de l'espèce » malus siervessi » consommée par l'homme depuis le Néolithique. Au moyen-âge en Normandie les monastères et les couvents ont joué un rôle important dans le développement de sa culture.

De nos jours l'espèce « Malus pumila » compte plus de 20 000 variétés à travers le monde mais très peu sont commercialisées; en effet le Comité Technique Permanent de la Sélection institue la liste des variétés autorisées à être commercialisées Les autres variétés , n'entrant pas dans cette liste, ne sont plus cultivées que ponctuellement et par de rares petits producteurs qui disparaissent petit à petit (avec leurs arbres) sous la pression économique.

---

## Tomates confites

Préparer soi-même ses tomates confites est un jeu d'enfant et il serait vraiment dommage de se priver de cette petite garniture savoureuse qui va sublimer vos plats : vous pourrez les utiliser dans de multiples préparations ( pâtes, salades, sur des toast en apéritif ou en accompagnement d'une viande ou d'un poisson). J'en ai toujours en réserve car elles sont beaucoup plus goûteuses que les tomates fraîches et elles se conservent très bien au frais.

### **Ingrédients :**

- Tomates cerises préalablement coupées en deux
- sel fin
- poivre

- herbes de Provence ( selon vos goûts : thym, origan...)
- huile d'olive

### **Matériel:**

- un **silpat** ou une feuille de cuisson anti-adhésive

### **Préparation:**

- Coupez les tomates cerises en deux
- étaler les tomates coupées en deux sur la feuille anti adhésive
- saupoudrer de sel, poivre et herbes aromatiques
- verser un fin filet d'huile d'olive sur l'ensemble des tomates et enfourner à 90° pour environ 2 à 3 h.
  
- Surveiller la cuisson: les tomates doivent être confites mais pas desséchées.
- conserver au frais dans une boîte hermétique recouvertes à hauteur par de l'huile d'olive.
- Réservez au frais.

### **Astuces:**

- utilisez des sels parfumés comme le sel au thym citron c'est encore mieux
- idem pour les poivres: jouez avec du piment d'Espelette, du poivre Timut du Népal, du poivre Séchuan vert ( très frais en bouche) etc...

### **Un peu de culture...**

La tomate est originaire d'Amérique centrale : elle a été découverte par Christophe Colomb; elle est arrivée en Europe au XVI° siècle. Mais elle ne fut pas consommée de suite: elle était considérée comme vénéneuse et c'est seulement vers 1700 qu'on commence à la trouver dans les assiettes... Malgré le fait

qu'elle n'est pas sucrée c'est bien un fruit et non un légume.

---

## Saumon basse température, nage de persil

Bien qu'elle vous paraisse très basse c'est la température de cuisson du saumon (47°) qui va faire tout le succès de cette recette. La texture obtenue vous surprendra !



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

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

Et si vous aimez le saumon:

- Blanquette de saumon aux saveurs asiatiques. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Choux apéro au tartare de saumon et guacamole. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon basse température, compoté de tomate et oignon rouge. Pour la recette [ici](#).
- Saumon basse température en nage de persil. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Fleurs de courgette farcies au saumon et aubergine, petite ratatouille croquante. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon en deux façons, carpaccio de betteraves arôme framboise. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon confit à l'huile basse température, compoté d'oignons rouge et fenouil, pistou coriandre noisette. Pour la recette cliquez [ici](#).

### **Ingrédients pour 4 personnes:**

- 4 beaux pavés de dos de saumon sans peau ni arêtes .Compter 120 gr par convive pour une entrée ou 180 g pour un plat.
- 1 oignon blanc émincé
- 2 belles bottes de persil plat
- 1 c à c de curry
- sel
- fleur de sel
- beurre ( une noix pour faire revenir l'oignon)
- 1 dl de crème liquide
- des œufs de saumon
- des éclats d'oignons frits

### **Matériel spécial:**

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

- un blender
- 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 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"**
- 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 :**

- Salez et poivrez puis déposez les pavés de saumon dans les sachets cuisson et les mettre sous vide.
- si vous n'avez pas de machine à mettre sous vide et que vous utilisez des sachets conservation , fermez- les bien soigneusement en chassant le maximum d'air.

Voici une technique en vidéo pour mettre sous vide vos sachets de conservation sans matériel spécial!

L'eau chasse l'air vers le haut selon le principe d'Archimède...c'est donc facile de faire le vide ( presque aussi bien qu'avec une machine spéciale...).

- Dans une petite sauteuse faire revenir l'oignon avec un peu de beurre jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- Dans une casserole d'eau bouillante faire blanchir le persil équeuté pendant 4 à 5mn puis le refroidir dans de

l'eau glacée. Garder un peu d'eau de cuisson.

- Verser le persil **bien égoutté**, les oignons , 3 c à s d'eau de cuisson et la crème liquide dans un blender et mixer jusqu'à obtention d'une crème la plus lisse possible. Saler et ajouter le curry selon votre gout. Réserver ( on peut la préparer la veille).
- Facultatif: vous pouvez passer le coulis persil au travers d'un tamis pour obtenir un coulis sans petits morceaux ( il en reste toujours un peu).
- Cuire le saumon mis sous vide dans un sachet soit:
  - – dans la « Sousvidesuprême » 25 mn à 47 °
  - – dans une casserole d'eau dans laquelle vous surveillerez la température avec le thermomètre de cuisson ( la température de l'eau doit être à 47° ) ; temps de cuisson 25 mn.
- Au four à 60°préchauffer les assiettes de service.

### **Dressage :**

- Sortir les pavés des sachets et les déposer sur un lit de coulis de persil préalablement réchauffé .
- Assaisonner le saumon avec la fleur de sel et déposer les œufs de saumon sur le dessus. Saupoudrez le coulis d'éclats d'oignon frits.

### **Astuces:**

Le saumon étant à basse température il est utile de préchauffer les assiettes au four ( 60° ) avant le dressage pour bien conserver la chaleur du plat et avoir le temps de dresser sans que le plat n'arrive froid sur la table!

### **Le saviez-vous ?**

Le persil plat est d'un feuillage moins dentelé et plus

aromatique, il est le mieux adapté pour la cuisson. Réservez le persil frisé pour la décoration.

---

# Préparation d'un repas avec Naoëlle d'Hainaut

Lors d'une soirée exclusive à l'atelier « Cuisine Attitude » de Cyril Lignac nous avons eu la chance de pouvoir cuisiner en compagnie de Naoëlle D'Hainaut , gagnante de Top Chef 2013.

Nous avons ainsi réalisé les plats suivants:

Vous trouverez la recette des sucettes [ici](#).

Vous trouverez la recette de la raviole [ici](#).

Vous trouverez [ici](#) la recette de cette fabuleuse tarte fine aux pommes.

Vous trouverez bientôt une version moins technique de ce dessert dans quelques jours....

Merci encore à Naoëlle pour sa gentillesse , sa douceur et sa patience envers les petits commis très attentifs que nous étions ainsi qu'à toute l'équipe de Cuisine Attitude toujours aussi accueillante.

**Atelier de cuisine « Cuisine Attitude » by Cyril Lignac**

**10 Cité Dupetit-Thouars**

**75003 Paris**

**0033 (0)1 49 96 00 50**

