

# Œuf d'hiver parfait basse température (recette basse température)

Cette recette d'Œuf d'hiver basse température m'a été inspirée par une recette du chef Alain Passard. Dans cette recette le chef cuisine l'œuf au plat plutôt que basse température: en fait vous pouvez cuisiner l'œuf comme bon vous semble: basse température, au plat, poché...Mais avec la cuisson basse température votre jaune sera ultra crémeux et tellement bon; il se mariera avec volupté à la vinaigrette pour sublimer le butternut !



Œuf d'hiver parfait basse température



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 », « Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4 » et enfin « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 ».

Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 4 cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 5 cliquez [ici](#)

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

## Matériel

- un set d'emporte pièce , très utile aussi bien pour la cuisine que la pâtisserie; vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



ZITFRI 12PCS Emporte Piece Rond Cercle Patisserie Emporte pièces Cuisine pour Biscuits Pâtes à Sucre Gâteaux Cookie Cutter

## Ingrédients pour 4 personnes

- un butternut
- 4 tranches de pain de mie
- jus de volaille réduit (prenez du fond de volaille et faites-le réduire)
- 25 g d'huile d'olive
- 25 g de soja sucré
- 20 g de vinaigre de riz
- graines de sésame grillé
- poivre sichuan
- petites pousses (cresson, petits pois, etc... à votre choix)

# Préparation

- Faites réduire votre fond de volaille et ajoutez-y le poivre sichuan; réservez.



Laissez cuire quelques minutes et réduire le jus de poulet

- Coupez 4 tranches de votre butternut ( sur le haut , là où vous ne trouverez pas de pépin).



Coupez 4 tranches de votre butternut

- Disposez une feuille de papier cuisson dans le fond de votre poêle et versez-y un filet d'huile d'olive. Placez vos tranches de butternut et faites-les revenir de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Salez et poivrez.



Faites revenir les tranches de butternur

- En fin de cuisson emporte piecez 4 rondelles dans chacune des tranches. Réservez.



En fin de cuisson emporte piecez 4 rondelles dans chacune des tranches

- Faites de même avec les tranches de pain de mie: emporte piecez 4 rondelles dans chacune des tranches et faites les revenir avec un peu de beurre sur les deux faces pour les dorer. Réservez.



Faites de même avec les tranches de pain de mie

- Réalisez la vinaigrette avec l'huile d'olive, le soja sucré, du vinaigre de riz et les graines de sésame grillées. Réservez.



Réalisez la vinaigrette

- Cuisez les œufs selon la méthode que vous avez choisie: basse température au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur ( 65° pendant une heure) ou au plat, à la poêle ou poché. Le principal est votre jaune soit bien coulant.

## Dressage

- Réchauffez votre jus de volaille réduit. Cassez les œufs ( un après l'autre ) dans des petits ramequins individuels ( **un par ramequin**).
- Dressez une tranche de pain; disposez par dessus une

tranche de butternut et placez l'œuf. par dessus. Nappez avec le jus de poulet réduit. Versez un peu de vinaigrette au soja tout autour et ajoutez les petites pousses.



Œuf d'hiver parfait basse température

---

**Carpaccio fruité betterave et  
céleri (recette Basse**

# température)

Un carpaccio végétal , où les légumes sont cuits basse température, le tout relevé par une vinaigrette à la mangue. Un plat végétarien absolument délicieux! Et la basse température pour une cuisson parfaite qui va sublimer les saveurs...

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



Carpaccio fruité betterave et céleri (recette Basse température)



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 », « Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4 », « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 » et enfin le tout dernier « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 6 »

Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 4 cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 5 cliquez [ici](#)
- Pour le tome 6 cliquez [ici](#)

## Matériel

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



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

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



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

- Une mandoline pour trancher finement et régulièrement vos tranches de betterave et céleri. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo :



Masthome Mandoline Inox Professionnelle, Mandoline de Cuisine Multifonction à Epaisseur de Tranche Réglable, avec Protège Main et Gants de Sécurité Acier inoxydable Noir

- Un emporte-pièce pour découper vos tranches en cercles réguliers. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo :



ZITFRI 12PCS Emporte Piece Rond Cercle Patisserie Emporte pièces Cuisine pour Biscuits Pâtes à Sucre Gâteaux Cookie Cutter

## Ingrédients pour 4 personnes

Pour les betteraves et céleri: il vous faudra acheter deux belles betteraves rouges et un céleri boule; vous en aurez de trop pour la recette mais vous pourrez les restes pour d'autres recettes:

- Vous n'aurez pas besoin de toute les betteraves pour cette recette mais seulement 250 g de betterave rouges cuites basse température (voir préparation ci-dessous). Gardez le reste pour accompagner un poisson par exemple.
- Vous n'aurez pas besoin de tout le céleri pour cette recette mais seulement 250 g cuits basse température

(voir préparation ci-dessous): vous pouvez préparer une mousseline avec le restant le cuisant dans du lait puis l'égoutter et le mixer avec 5% de son poids en beurre.

- huile et vinaigre d'agrumes

Pour la vinaigrette

- 40 g de mangue
- 20 g d'huile de noix
- 15 g d'huile de pépin de raisin
- 15 g de vinaigre de riz
- Sel et Poivre Sichuan

Pour le dressage

- Ciboulette ou feuille de coriandre ciselée
- Une pomme granny
- quelques dés de mangue supplémentaires coupés en petits morceaux
- quelques morceaux de noix pour amener un peu de croquant

## Préparation

- Pelez la mangue et tranchez-la. Taillez une tranche de mangue en petits dés. Réservez.



Taillez une tranche de mangue en petits dés

- Préparez la vinaigrette: mixez tous les ingrédients (40

g de mangue, 20 g d'huile de noix, 15 g d'huile de pépin de raisin, 15 g de vinaigre de riz) et assaisonnez en sel et poivre Sichuan en fin de mixage. Réservez.



Préparez la vinaigrette à base de mangue

- Coupez de fines tranches de pommes avec la mandoline et coupez les tranches en petits dés ; mélangez avec un peu de jus de citron et réservez.



Pelez et ôtez le cœur des deux pommes. Coupez-les en très fine brunoise

- Pelez le céleri et tranchez-le à l'aide votre mandoline en fine tranches de 2 mm d'épaisseur . Puis à l'aide de votre emporte-pièce taillez des ronds bien réguliers.



Taillez des ronds bien réguliers

- Assaisonnez les tranches avec un peu d'huile et de vinaigre d'agrumes. Placez le sous vide.



Placez les tranches de céleri sous vide

- Pelez les betteraves. Comme pour le céleri tranchez-les à l'aide de votre mandoline en fines tranches de 2 mm d'épaisseur. Puis à l'aide de votre emporte-pièce taillez des ronds bien réguliers. Mettez-les betteraves sous vide avec un peu d'huile et de vinaigre d'agrumes. Cuisez le céleri et les betteraves sous vide basse température dans un bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 86° pendant 1 h 30.



Mettez-les betteraves sous vide avec les framboises

- . Salez et poivrez betteraves et céleri. Réservez au frais.



A la fin de la cuisson coupez les betteraves en tranches

- Ciselez la ciboulette ou la coriandre finement.



Prélevez les feuilles de

coriandre et ciselez-les.

### Dressage

- Disposez les tranches harmonieusement dans l'assiette et versez la vinaigrette par-dessus. Puis parsemez de dés de pommes, de dés de mangue, de morceaux de noix et de coriandre.



Carpaccio fruité betterave et céleri (recette Basse température)

---

## Gaspacho Fraîcheur concombre

# ananas

Une délicieuse petite soupe bien fraîche et veloutée pour une belle soirée d'été C'est un plat qui a toutes les qualités : gouteux, frais, sain, facile et rapide à réaliser sans cuisson et plein de bonnes vitamines ! Il vous faudra un blendeur de qualité ou encore mieux un Thermomix pour obtenir un superbe velouté.

Pour la recette au Thermomix cliquez [ici](#).



Gaspacho Fraicheur concombre ananas

**Pour la recette version Thermomix cliquez [ici](#).**

Vous ne possédez pas encore de Thermomix et vous habitez en Belgique? Pour découvrir le TM6, le tout dernier Thermomix®,

contactez -moi à l'adresse mail suivante: [gourmantissimes.com](mailto:gourmantissimes.com)

## Matériel

- un évideur à légume; vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous



Triangle 72 092 45 00 dénoyauteur de fruits et légumes

## Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g d'ananas frais coupé en morceaux
- 750 g de concombre épluché et dont vous aurez ôter les graines
- 8 glaçons
- un beau bouquet de coriandre
- sel et poivre du timut ! le poivre du timut est en

réalité un faux poivre , plutôt une baie qui amène de la fraîcheur mais attention n'en mettez pas de trop . Vous pouvez en trouver dans les épiceries fines ou en cliquant [ici](#).

## Préparation

Ôtez l'écorce de l'ananas et coupez le en quartiers

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



Coupez le haut et la base de l'ananas

- Coupez les cotés de l'ananas en prenant bien soin d'enlever tous les « yeux » de ce dernier.



Coupez les cotés de l'ananas

- Vous pouvez alors choisir la façon de tailler votre ananas: quartiers, petits dés, tranches ...Pour cette recette taillez-le en quartiers.



Taillez des tranches fines dans l'ananas

- Ôtez également la partie centrale du fruit qui est beaucoup plus dure. Gardez un petit morceau que vous allez couper en fine brunoise qui vous servira pour le dressage. Réservez.



Taillez l'ananas en brunoise

- Faites de même avec les concombres: épluchez-les. Coupez-les en deux et ôtez les graines centrales. Gardez un petit morceau que vous allez couper en fine brunoise qui vous servira pour le dressage.



Épluchez le concombre et ôtez les graines du milieu

- Placez les 400 g de chair d'ananas, les 750 g de concombre, les 8 glaçons et les feuilles du bouquet de coriandre (gardez en quelques-unes pour le dressage) dans votre blender. Mixez finement. Il ne reste plus qu'à servir bien frais, saupoudré de la brunoise de d'ananas, de concombre et de quelques feuilles de coriandre.



Gaspacho Fraicheur concombre ananas

---

# Velouté chou rouge et pommes

Aujourd'hui je vous propose un sublime et irréaliste Velouté chou rouge et pommes réalisé très facilement. La couleur va beaucoup amuser vos enfants ( ainsi que les grands) et leur apprendre à aimer un légume que l'on mange peu souvent, ce qui est bien dommage.

**Pour la recette au Thermomix cliquez [ici](#).**



Velouté chou rouge et pommes

## **Ingrédients pour 4 personnes**

- 90 g d'oignon

- 3 gousses d'ail râpées
- 350 g de chou rouge
- 10 g d'huile d'olive
- 120 g de pomme granny smith et quelques tranches supplémentaires coupées en tous petits dés
- le jus d'un citron
- 500 g de bouillon de légumes
- sel et poivre

## Préparation

- Ciselez l'oignon.



Ciselez l'oignon

- Faites le revenir avec un peu d'huile d'olive et l'ail râpé.



Faites revenir l'oignon avec un peu de beurre

- Ciselez les 350 g de chou en tranches fines.



Coupez le chou rouge en tranches

- Ajoutez-le aux oignons avec les 120 g de pomme épluché et coupés en morceaux . Mouillez avec 500 ml de bouillon de légume. Cuisez à feu doux à couvert pendant 20 mn puis mixez le tout. Salez et poivrez à votre convenance.



Mixez le tout

- Réalisez une fine brunoise de pommes avec quelques tranches fines; réservez ces dés de pommes en les mélangeant avec du jus de citron pour qu'ils ne s'oxydent pas.



Coupez la pomme en très fine  
brunoise

- Servez dans vos assiettes et ajoutez les petits dés de pommes que vous avez réservés.



Velouté chou rouge et pommes

---

# Cappuccino Pommes de terre, champignons et foie gras

Un délicieuse entrée de fête que ce Cappuccino Pommes de terre, champignons et foie gras qui va régaler toute la tablée!

Pour la recette adaptée au Thermomix cliquez [ici](#)



Cappuccino Pommes de terre, champignons et foie gras

# Matériel

- une râpe Microplane : elle vous permettra de râper très finement votre fève de tonka qui se liera alors parfaitement et uniformément aux pommes de terre. Vous pouvez en commander en cliquant sur la photo ci-dessous:



Microplane Râpe à zesteur en couleur Noir pour agrumes, parmesan, gingembre, chocolat et noix de muscade avec lame fine - Fabriqué aux États-Unis

- et si vous ne trouvez pas de fève tonka vous pouvez en commander en cliquant sur la photo ci-dessous:



- 600 g de pommes de terre farineuses, épluchées et coupées en dés (0,5 cm)
- 600 ml de lait
- 30 g de beurre salé
- 1/2 fève tonka râpé à l'aide de votre râpe Microplane ou de la noix de muscade
- 4 tranches de foie gras frais
- persil ciselé

## Préparation

- Râpez une fève tonka avec votre râpe Microplane. Réservez.



Râpez finement la fève Tonka

- Ciselez l'échalote, l'ail et le persil finement.



Ciselez l'échalote

- Faites revenir les 120 g d'échalote, le persil, l'ail dans une poêle avec et 20 g de vin blanc et 40 g de beurre. Puis ajoutez les 300 g de champignons et continuez la cuisson. Puis ajoutez les 25 g de crème liquide et poursuivez la cuisson encore la cuisson 2 mn. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Réservez de côté.



Puis ajoutez la crème aux champignons

- Versez les 600 g de dés de pommes de terre, les 600 ml de lait dans une casserole et versez la 1/2 fève tonka que vous avez préalablement râpée avec votre Microplane. Cuisez doucement jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien cuites. A la fin de la cuisson vous devez pouvoir planter très facilement la pointe d'un couteau dans vos dés de pommes de terre. Si ce n'est pas le cas poursuivez encore un peu la cuisson. Ajoutez les 30 g de beurre et mixez à l'aide d'un mixeur plongeant en procédant en deux ou trois fois pour obtenir un mélange homogène. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.



Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant

- Pendant la cuisson des pommes de terre poêlez 4 tranches de foie gras dans une poêle. Réservez au four à 60°.



- Servez le cappuccino dans les bols; ajoutez les champignons et la tranches de foie gras par dessus. Saupoudrez de persil haché.



Cappuccino Pommes de terre, champignons et foie gras

---

## Salade Japonaise aux aubergines

J'adore les aubergines et malheureusement elles sont souvent cuisinées à l'huile; comme elles ont tendance à en absorber beaucoup le résultat est un plat assez gras.

On néglige souvent la cuisson vapeur pour ce légume: la salade d'inspiration japonaise que je vous propose aujourd'hui est une recette sans cuisson à l'huile, tout en légèreté et saveur du pays du soleil levant!

Cette recette nécessite des ingrédients d'origine japonaise que vous pourrez trouver dans une épicerie asiatique ou commander en ligne en cliquant sur les liens que je mets à votre disposition dans les ingrédients.

Pour la recette adaptée au Thermomix cliquez [ici](#).



Salade Japonaise aux aubergines

## Ingrédients pour 4 personnes

- 2 belles aubergines selon leur grosseur
- 2 gousses d'ail
- 5 à 15 g de gingembre frais selon votre goût
- 20 g d'huile de sésame
- 5 g de miel
- un oignon jeune ( cebette)
- des cacahuètes salées
- graine de sésame noir

- 30 g de dashi. Vous pouvez en commander en cliquant sur la photo ci-dessous:



Shimaya Dashi S-10, 3.5-Ounce Units (Pack of 10)

- 10 g de miso. Vous pouvez en commander en cliquant sur la photo ci-dessous:



TANOSHI - Pâte Miso pour Soupes et Plats Salés - 1 Gourde Refermable de 150 g

- 30 g de vinaigre de riz; Vous pouvez en commander en cliquant sur la photo ci-dessous:



TANOSHI - Vinaigre de Riz - Idéal pour Assaisonner Salades, Marinades et Riz Sushi - 360 ml

## Préparation

- Coupez les aubergines en deux puis en petits dés de 2 cm de côté. Cuisez-les vapeur 20mn.



Coupez les aubergines en

deux puis en petits dés de 2  
cm de côté

- Ciselez l'oignon jeune et réservez.



Ciselez les oignons jeunes

- Préparez la sauce. Mixez les autres ingrédients: les 2 gousses d'ail, 5 à 15 g de gingembre frais selon votre goût, 20 g d'huile de sésame, 5 g de miel et les 30 g de dashi. Réservez la sauce.



Préparez la sauce

- Quand les aubergines sont cuites ( elles doivent être tendres) laissez-les s'égoutter ans une passoire le temps qu'elles refroidissent. Mélangez-les avec la sauce et servez avec l'oignon jeune ciselé, quelques graines de sésame noir et les cacahuètes.



Salade Japonaise aux aubergines

---

## **Gaspacho Melon concombre, chips de bacon**

Le gaspacho, un grand classique de l'été mais cette fois-ci un peu plus étonnant que la version classique et surtout très rafraichissant comme on les aime. C'est un plat qui a toutes les qualités : gouteux, frais, sain, facile et rapide à réaliser sans cuisson et plein de bonnes vitamines !

Vous le réaliserez d'autant plus facilement avec un Thermomix

et vous obtiendrez une texture beaucoup plus velouté qu'avec un mixeur classique.

**Pour plus de renseignements sur le Thermomix et la recette adaptée à ce fantastique robot culinaire cliquez [ici](#).**



Gaspacho Melon concombre, chips de bacon

### **Ingédients pour 4 personnes**

- Un melon ( environ 600 g de chair coupée grossièrement en morceau)
- 120 g de concombre épluché et épépiné
- 150 g de tomates
- 2 gousses d'ail
- 4 g de feuilles d'estragon ou encore mieux de l'agastache anisée (dans les jardinerie et à planter sur votre balcon ou jardin : elle repousse tous les ans et ne demande pas beaucoup de soins). Cette dernière donne un goût anisé très fin

- 15 g d'huile d'olive ( une bonne !)
- 10 g de vinaigre balsamique blanc
- Quelques tomates cerises de différentes couleurs
- Des petits oignons jeunes
- Quelques tranches de bacon

## **Matériel**

- un évide légume, très pratique pour ôter les graines du melon, concombre, courgette etc..



Triangle 72 092 45 00 dénoyateur de fruits et légumes

## **Préparation**

- Faites griller les tranches de bacon dans une poêle pour les rendre bien crispies. Réservez.



Faites griller les tranches de bacon

- Ôtez la peau du melon et coupez-les en 8 morceaux. Réservez.



Ôtez la peau du melon et coupez-les en 8 morceaux

- Pelez environ 1/4 de votre concombre et ôtez les graines. Vous devez avoir environ 120 g de concombre.



Ôtez les graines du

concombre

- Coupez les jeunes oignons en 2 ou 4 selon leur grosseur. Réservez.



Coupez les jeunes oignons en 2 ou 4 selon leur grosseur

- Coupez les tomates cerises en 4 . Réservez.



Coupez les tomates cerises en 4

- Versez les morceaux de melon dans le bol avec le concombre, les 150 g de tomate, les deux gousses d'ail, les feuilles d'estragon ou d'agastache, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique blanc. Mixez finement. Rectifiez l'assaisonnement. Servez avec les tomates cerises dans de grand bol en parsemant le gaspacho de bacon et d'oignon jeunes.



Gaspacho melon concombres

---

## Tarte estivale aux asperges

Miam c'est la saison des asperges! On en profite pour réaliser une belle entrée pour une soirée entre amis!

Cette recette est bien meilleure si vous utilisez une pâte feuilletée maison; pour une recette de pâte feuilletée ultra facile cliquez [ici](#).



Tarte estivale aux asperges

## Matériel

- un « cercle » à tarte carré de 20 cm sur 20 cm. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



Lacor 68240 Cercle Carre pour Pâtisserie 20 X 20 cm

- une spatule coudée. Toujours super utile en cuisine et pâtisserie! Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



GreeSuit Spatules Coudées à Pâtisserie en Acier Inoxydable, Spatule Coudée Pâtisserie Anglées, Spatule décorative inclinée glaçage Cuillère à Palette pour gâteau de décoration Ensemble, Lot de 3

## **Ingrédients pour 6/8 personnes**

- 250 g de pâte feuilletée
- environ 450 g d'asperges vertes ( j'ai utilisé des petites asperges)
- 250 g de ricotta
- 2 œufs
- 40 g de parmesan râpé

- J'ai parfumé ma préparation avec de l'ail des ours séché (quantité souhaitée) mais vous pouvez également la parfumer avec des épices comme du curry ou des zestes de citron finement râpés). Pour trouver de l'ail des ours cliquez [ici](#).

## Préparation

- Etalez votre pâte feuilletée et foncez votre cercle à tarte avec.



Foncez votre cercle à tarte

- A l'aide d'un couteau coupez le trop plein de pâte. Replacez au frais (frigo).



A l'aide d'un couteau coupez le trop plein de pâte

- Coupez l'extrémité un peu dure des asperges et

précuisez-les à la vapeur pendant 10 minutes. Réservez.



Coupez les queues des  
asperges vertes

- Dans un bol mélangez tous les ingrédients (ricotta, parmesan, œufs, épices ou ail des ours).



Mélangez tous les  
ingrédients

- Versez ce mélange sur la pâte et disposez les asperges bien alignées par-dessus.



Versez ce mélange sur la  
pâte et disposez les  
asperges

- Enfournez 25 à 30 minutes à 200 °. A la sortie du four passez un petit couteau à lame fine tout autour de la tarte pour faciliter son démoulage. Utilisez votre spatule coudée pour déplacer la tarte sur le plat de présentation.



Enfournez 25 à 30 minutes à  
200 °



Tarte estivale aux asperges

---

## **Tempura thon et petits légumes, galettes de courgette**

Un plateau repas à la japonaise cela vous tente? Mon amie japonaise Misako nous préparait de délicieux repas: c'était une suite de petits plats tous aussi délicieux les uns comme les autres; j'ai voulu avec modestie recréer un bento à son honneur: le bento est un repas individuel complet traditionnel de la culture japonaise, prêt à consommer, composé de diverses

préparations. Tu nous manques Misako!



Tempura thon et petits légumes, galettes de courgette

### **Matériel**

- un évideur de fruits et légumes. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



Triangle 72 092 45 00 dénoyauteur de fruits et légumes

- des cercles à pâtisserie de 7 cm de diamètre. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



AGDALLYD Emporte-pièces, Cercles de présentation, Lot de 4 Emporte-Pièces Ronds avec Poussoir en Acier Inoxydable De Haute Qualité ...

- une spatule coudée pour retourner facilement vos galettes



Westmark Spatule Coudée Professionnelle, Angle, Flexible,  
Dimensions : 3 x 10 cm, Longueur : 25 cm, Acier  
Inoxydable/Plastique, Master Line, Noir/Argent, 31252270

- un râpe micro plane ultra pratique pour obtenir un zeste très fin



Microplane Râpe à zesteur en couleur Noir pour agrumes, parmesan, gingembre, chocolat et noix de muscade avec lame fine - Fabriqué aux États-Unis

### **Ingrédients pour 4 personnes**

- 140 g de steak de thon par personne

Pour la tempura

- 1 œuf
- 65 g de farine
- 35 g de maïzena
- 100 ml d'eau bien froide gazeuse
- deux carottes
- une douzaine de mini asperges vertes

Pour la sauce

- 10 g de jus de citron vert et son zeste

- 20 g de soja sucre
- 10 g de vinaigre de riz
- 10 g d'huile de sésame
- des graines de sésame grillées au wasabi. Vous pouvez en trouver en cliquant [ici](#)

Pour les galettes de courgettes et les légumes

- 260 g de courgette
- 100 g de pommes de terre
- 2 gousses d'ail
- 50 g farine
- 2 œufs
- sel et poivre

## Préparation

- Coupez les steaks de thon en morceaux. Réservez au frais.



Coupez les steaks de thon en morceaux

- Epluchez les carottes et coupez-les en bâtonnets. Coupez l'extrémité des mini asperges. Réservez les légumes.



Coupez les carottes en bâtonnets

- Mélangez tous les ingrédients de la sauce et zestez le citron vert dans la sauce. Réservez.



Mélangez tous les ingrédients de la sauce

- Coupez les courgettes en quatre dans le sens de la longueur et ôtez-en les graines à l'aide d'un évidoir. Puis coupez-les grossièrement en morceaux.



Coupez la courgette en deux  
et ôtez les graines

- Epluchez les pommes de terre et coupez-les grossièrement en morceaux.



Épluchez les pommes de terre

- Mixez finement les courgettes, l'ail et les pommes de terre et mélangez-les avec les œufs battus et la farine. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.



Tempura thon et petits  
légumes, galette de  
courgette

- Versez un peu d'huile dans une poêle. Placez les cercles dans la poêle et versez un peu du mélange dans chaque cercle. Cuisez quelques minutes puis ôtez les cercles et retournez les galettes.



Placez les cercles dans la poêle et versez un peu du mélange dans chaque cercle

- Quand les galettes sont bien dorées réservez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant.



Quand les galettes sont bien dorées réservez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant.

- Fouettez l'œuf et l'eau glacée. Ajoutez la farine progressivement.



Fouettez l'œuf et l'eau glacée

- Faites chauffer votre huile de friture à 190 degrés. Plongez les légumes (carottes et asperges) puis le poisson dans la pâte à tempura et plongez-les au fur et à mesure dans l'huile chaude. Cuisez 30 à 40 secondes et réservez au fur et à mesure sur du papier absorbant. Servez l'ensemble avec un peu de salade verte et saupoudrez de graines de sésame grillées.



## **L'oignon dans tous ses états (recette basse température de Claire Smyth)**

Il n'y a pas que la viande ou le poisson que la cuisson basse température sublime. Certains légumes comme l'oignon en font également partie. Je vous propose aujourd'hui une recette de la talentueuse cheffe Anglaise Claire Smyth, première femme chef britannique à obtenir et conserver trois étoiles Michelin et également distinguée «Meilleure femme chef du monde» en 2018.

La cheffe a présenté cette recette lors d'une émission Top Chef 2022: elle y cuisine un plat où oignon est la star; je m'en suis inspirée pour essayer modestement de reproduire la recette dont les grammages n'ont pas été révélés. La recette n'est pas trop technique (et le secret réside dans la découpe des oignons) mais demande plusieurs préparations bien distinctes.

Le résultat est sublime...Vous pouvez tout préparer à l'avance dans cette recette et réchauffer au four les oignons et la compoté avant de servir ( 15 mn à 120°) . Le plat se sert tiède.

Pour plus d'informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).



L'oignon dans tous ses états (recette basse température de Claire Smyth)



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 », « Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4 », « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 » et enfin le tout dernier « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 6 »

Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 4 cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 5 cliquez [ici](#)
- Pour le tome 6 cliquez [ici](#)

## Matériel

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



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

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque

Anova mais vous pouvez en trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



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

- une spatule coudée pour décoller les chips de parmesan sans les casser



Spatule Patisserie Anglées, Spatule à Palette en Acier Inoxydable, décorative pour le glaçage du gâteau, des Cupcakes et des pâtisseries, Lot de 4

## **Ingrédients pour 6 demi oignons**

Pour la cuisson des oignons

- 4 oignons jaunes
- 75 ml de vinaigre de Xeres
- 250 ml de vin rouge (bordeaux)

Pour la crème de fromage

- 200 g de cheddar
- 150 g de parmesan
- 50 ml de lait entier
- 100 ml de crème fraiche liquide entière

Pour la crumble de parmesan

- 20 g de farine
- 20 g de beurre mou (pommade)
- 15 g de parmesan
- une pincée de muscade

Pour les chips de parmesan

- parmesan râpé

Pour les pickles d'oignon rouge: pour les ingrédients et recette cliquez [ici](#).

Pour le dressage

- oignon jeunes ciselés (cebettes)
- ciboulette
- fleurs d'oignon ou de ciboulette (si c'est la saison)

## Préparation

- Réalisez le crumble de parmesan : mélangez la farine, le beurre pommade, le parmesan, la pincée de muscade jusqu'à obtention d'une pâte friable. Etalez la pâte sur une surface anti adhésive. Placez au four pendant 20 minutes à 180° et émiettez quand c'est froid ; réservez.



Réalisez le crumble de parmesan

- Versez du parmesan râpé en petit tas sur une surface anti adhésive. Placez au four pendant 15 à 20 minutes à 180°. Laissez refroidir et décollez les chips à l'aide d'une petite spatule coudée. Réservez.



Les tuiles de parmesan sont prêtes

- Versez le vin rouge et le vinaigre dans une casserole et faire réduire: il doit vous rester 75 ml. Laissez retomber en température. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre après réduction.



Versez le vin rouge et le vinaigre dans une casserole et faire réduire

- Epluchez les 4 oignons: attention leur découpe doit être très précise; le succès de la tenue des oignons réside dans cette découpe. Commencez par ôtez la base de

l'oignon sans toutefois trop entamer ce dernier: il ne faut pas supprimer complètement la base, juste qu'elle soit « propre ».



ôtez la base de l'oignon

- Puis à partir de cette base enlevez les feuilles jaunies du haut vers le bas en direction de la base.



Enlevez les feuilles jaunies des oignons

- Vous devez obtenir un bel oignon tout lisse dont vous avez conservé la petite base qui maintient tous les feuillets. Puis en gardant la base sur le haut coupez vos oignons en deux en partant du milieu du petit rond de la base: vous obtenez 8 demi oignons en ayant préservé pour chacun une demi base à laquelle sont attachés les feuilles.



Vous obtenez un oignon bien lisse

- Placez les 8 demi oignons sous vide avec la réduction de vin rouge et vinaigre refroidie. Si vous n'avez pas de sous videuse à cloche qui permet de ne pas aspirer les liquides, congelez au préalable la réduction et placez-la congelée dans le sachet ; cela évitera à votre sous videuse d'aspirer la marinade...Cuisez les oignons sous vide au bain marie dans cette réduction 1h30 à 83°5.



Placez les 8 demi oignons sous vide

- Après cuisson sortez les oignons des sachets et gardez bien la marinade de vin rouge. Séparez délicatement les pétales : gardez les plus belles pour le dressage et le reste va servir à faire une compoté. Attention : choisissez bien les pétales à réserver (3 ou 4 par demi oignon) : elles doivent servir à reconstituer un demi

oignon après les avoir farcies avec la crème de fromage. Et faites attention de ne pas mélanger les pétales des différents oignons sinon elles ne s'imbriqueront plus les unes dans les autres!



Choisissez bien les pétales d'oignon à réserver

- Placez le restant des oignons cuits dans une casserole et cuisez doucement pour réaliser votre compoté. Quand ils sont tendres et caramélisés mixez finement et réservez votre compoté d'oignon.



Réalisez votre compoté d'oignon

- Faites fondre le lait, la crème et le fromage à feu doux: puis mixez finement le tout. Laissez retomber en température et remplissez les pétales d'oignon en commençant par la plus grosse. Puis imbriquez-les une

dans les autres au fur et à mesure de manière à reconstituer un demi oignon.



Reconstituez un demi oignon

- Pour finir faites réduire le restant de la marinade de cuisson : il faut qu'elle soit un peu sirupeuse.



Réduire la marinade presque à glace

## Dressage

- Pochez la compoté d'oignon dans le fond de l'assiette; posez un demi oignon reconstitué par-dessus. Saupoudrez avec le crumble de parmesan, les cebettes ciselées, quelques tiges de ciboulette, les fleurs d'oignon si c'est la saison, et les pickles d'oignon rouge. Et pour finir placez une chips de parmesan à côté de l'oignon et quelques points de réduction de la marinade vin rouge

des oignons tout autour.



oignon BT Claire smyth

---

## **Flans d'aubergine, pois chiches et tomate (recette végétarienne menu Thermomix en vidéo)**

Un plat gourmand pour tous les végétariens qui ont envie de se régaler. Et avec votre Thermomix ce sera un jeu d'enfant.

Vous trouverez la vidéo de cette recette en fin d'article.



Flans d'aubergine, pois chiches et tomate (recette végétarienne menu Thermomix)

Vous ne possédez pas encore de Thermomix et vous habitez en Belgique? Pour découvrir le TM6, le tout dernier Thermomix®, contactez -moi à l'adresse mail suivante:

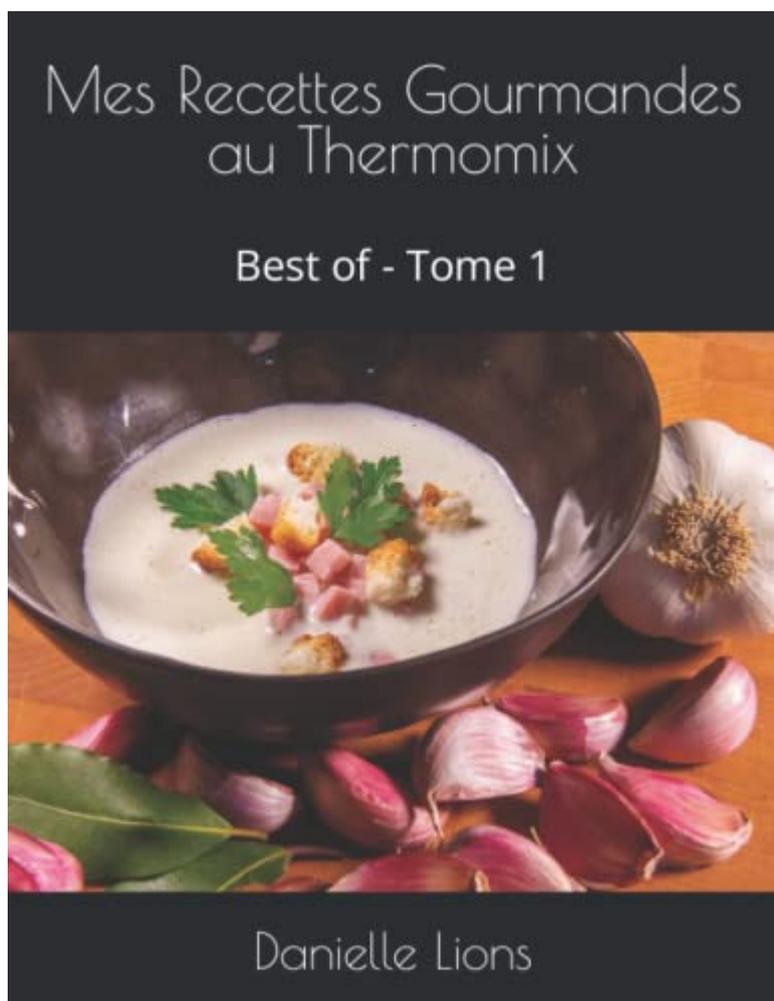
**[gourmantissimes@gmail.com](mailto:gourmantissimes@gmail.com)**

Je me ferai un plaisir de vous proposer une démonstration en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous. Nous réaliserons tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'une limonade, un bon pain tout chaud, une entrée, un plat et un merveilleux sorbet...**Pour assister aux prochains cours et connaître les prochaines dates de démonstration cliquez ici.**

Vous désirez concocter d'autres recettes gourmandes au Thermomix? Mon dernier livre « Mes recettes gourmandes au

Thermomix vient de paraître. J'ai voulu avec ce livre, vous proposer un recueil de mes meilleures recettes au Thermomix et en particulier des « plats all in one » sains et goûteux, réalisable en 30 à 40 mn, pour la plupart sans autre mode de cuisson que votre Thermomix et surtout sans avoir le nez dans vos casseroles! Ce livre permet de réaliser sans stress 100 recettes gourmandes dont 40 plats ou menus all in one.

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous



Mes Recettes Gourmandes au Thermomix: Best of - Tome 1

## Matériel

- Moules à muffins en silicone. Vous en trouverez en cliquant sur la photo ci-dessous



SUPER KITCHEN Lot de 2 Grand Moule à Muffins 6 Moules en Silicone Plaque à Muffins Anti-adhésif Moule à Pâtisserie pour Muffins, Cupcakes, Brownies, Pudding 27,8 x 19 x 5 cm (Gris)

**Temps de préparation: 5 minutes**

**Temps de cuisson: 30 minutes pour les aubergines, 30 minutes pour les flans et 25 minutes pour la sauce**

**Ingrédients pour 10 flans ( 6,5 de diamètre et 4 cm de profondeur) soit 5 personnes**

Pour les bouchées d'aubergines

- 3 aubergines (750 g d'aubergines coupées en tranches)
- 3 gousses d'ail
- 80 g de ricotta

- 40 g d'amandes effilées
- 40 de chapelure
- 80 g de parmesan
- 2 œufs

Pour les pois chiches tomate

- 60 g d'oignon
- deux gousses d'ail
- 10 g d'huile d'olive
- 200 g de tomates
- 250 g de bouillon de légumes
- 15 g d'épices fines herbes et citron ( à acheter sur le site Girofle et Cannelle)
- 150 g de pois chiches cuits en boîte
- Coriandre en feuilles

## Préparation

Pour les flans d'aubergines

- Coupez les aubergines en tranches. Placez-les dans le Varoma .
- Versez 600 g d'eau dans le bol , placez le Varoma sur le bol et cuisez 40 minutes/ Varoma/ Vit 1.
- Réservez les aubergines de côté et videz l'eau du bol.
- Placez les 3 gousses d'ail, les aubergines cuites, les 80 g de ricotta, les 40 g d'amande, les 40 g de chapelure, les 80 g de parmesan et les deux oeufs dans le bol. Mixez 30 s/ vit 5 et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.
- Remplissez vos moules à muffins en silicone. Enfourez à 180° pendant 30 minutes.

Pour les pois chiches tomate

- Placez les 60 g d'oignon, les 2 gousses d'ail, 10 g d'huile d'olive dans le bol. Mixez 5 s/ vit 5.

Rabattre les projections à l'aide de la spatule. Cuisez 5 mn/ 120°/ vit 1

- Ajoutez 200 g de tomate, 100 g de bouillon de légumes et les 15 g d'épices dans le bol et mixez 5 s/ vit 5. Rabattre les projections à l'aide de la spatule.
- Placez les pois chiches dans le panier et placez le panier dans le bol. Cuisez 20 minutes/ Varoma/ vit 1.
- Ôtez les pois chiches et mixez le contenu du bol 30 s/ vit 5 .
- Servez les flans avec la sauce et les pois chiches et la sauce. Saupoudrez de feuilles de coriandre.



Flans d'aubergine, pois chiches et tomate (recette végétarienne menu Thermomix)

**Recette en vidéo**

---

# Tatin d'oignon et thym

Une belle tarte de saison avec des oignons confits comme je les aime et une touche subtile de thym qui en font une entrée très sympathique. A servir avec une salade bien assaisonnée qui amènera une touche d'acidité à la douceur de ce plat.



## Matériel

- J'ai utilisé un moule à tarte Tatin anti adhésif de 24 cm. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



DE BUYER -8320.24 -moule a tarte tatin choc extreme ø 24

- un pinceau de cuisine. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



saizone Pinceaux à pâtisserie Brosse à Poils naturels Brosse à Huile de Cuisine avec Manche en Bois de hêtre et Corde à Suspendre

## Ingrédients

- 250 g de pâte feuilletée Pour la recette de la pâte feuilletée cliquez ici ou si vous avez un Thermomix optez pour la pâte ultra facile en cliquant ici
- environ 500 g d'oignon coupés en deux
- 30 g de beurre
- 10 g d'huile d'olive
- 25 g de sucre
- 8 g de feuilles de thym frais
- 20 g de vinaigre balsamique blanc
- une cuillerée à soupe de moutarde

# Préparation

- Epluchez les oignons et coupez-les en deux.



Epluchez les oignons et coupez-les en deux

- Faites fondre le beurre dans la poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Posez les oignons dans la poêle coté coupé vers le bas.



Posez les oignons dans la poêle coté coupé vers le bas

- Laissez-les cuire. En fin de cuisson le dessous doit être bien doré.



Le dessous doit être bien doré

- Réalisez un caramel léger avec le sucre. Déglacez avec le vinaigre et ajoutez les feuilles de thym. Otez du feu.



Réalisez un caramel léger avec le sucre

- Versez le caramel dans votre moule à tatin et placez les oignons dans le plat à tatin côté doré vers le bas.



Placez les oignons dans le plat côté doré vers le bas

- Etalez la pâte à la forme de votre moule et badigeonnez-la de moutarde avec un pinceau. Retournez-la en la positionnant sur les oignons. Enfournerez à 180° pendant 30 mn.



Placez la pâte sur le oignons

- A la sortie du four attendez quelques minutes et retournez la tarte sur votre plat de présentation. Servez avec une salade bien assaisonnée. Et pour un peu plus de gourmandise vous pouvez placer quelques copeaux de fromage de chèvre par dessus!



---

## Butternut rôti en salade

Une salade à servir tiède où la tendresse du butternut confit au four se marie délicatement avec l'acidité de la grenade, la douceur de la pomme et oignon rouge et le croquant des graines de courge caramélisées.



Butternut rôti en salade

## Ingrédients pour 4 personnes

Pour le butternut

- une courge butternut
- une pomme granny smith
- un oignon rouge
- 50 ml d'huile d'olive
- deux gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe de soja sucré
- une cuillère à soupe de mirin (dans les épiceries asiatiques)

Pour la garniture

- les grains d'une grenade
- salade de mâche
- 30 g de graines de courge

- 20 g de sirop d'érable
- 3 g de piment d'Espelette
- sel

Pour la vinaigrette

- 25 ml de soja sucré
- 25 ml de vinaigre de riz
- 50 ml d'huile noisette
- sel et poivre

## Préparation

- Préalablement mélangez les graines de courge avec le sirop d'érable , le piment et le sel. Etalez-les sur une surface anti adhésive. Enfournez à 180° pendant 10 minutes. Laissez retomber en température. Refroidies les graines doivent être bien croquantes. Réservez.



Refroidies les graines doivent être bien croquantes

- Ouvrir et détaillez la grenade: ôtez le chapeau avec le pédoncule.



Puis ôtez le chapeau de la grenade

- Vous pouvez voir que les graines sont séparées en segments de peau blanche ( 5 à 6 par grenade). Coupez alors l'extérieur de la grenade au niveau de chaque segment sans aller trop profondément.



Coupez alors la grenade au niveau de chaque segment

- Puis avec les doigts ouvrez la grenade. Les segments se détachent alors facilement.



Puis avec les doigts ouvrez  
la grenade

- Il ne reste plus qu'à prélever les graines. Vous utiliserez environ la moitié des grains de grenade: gardez les reste pour une salade de fruits par exemple.



Il ne reste plus qu'à  
prélever les graines

- Réalisez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients. Réservez.



## Préparez la vinaigrette

- Pelez la pomme et coupez-la en petits dés.



Pelez la pomme et coupez-la en petits dés

- Coupez l'oignon en tranches.



Coupez l'oignon en tranches.

- Ôtez l'écorce du butternut. Coupez le butternut en tranches de 1 cm d'épaisseur. Déposez les tranches de butternut, les dés de pomme et d'oignon dans un grand plat avec l'huile d'olive, le soja sucré, le mirin, sel et poivre.



Coupez le butternut en tranches de 1 cm d'épaisseur

- Râpez les gousses d'ail finement sur l'ensemble et mélangez bien. Enfournez à 180° pendant 40 à 45 minutes en mélangeant de temps en temps régulièrement. Rectifiez l'assaisonnement et laissez retomber à température ambiante.



Râpez les gousses d'ail finement sur l'ensemble et mélangez bien

## Dressage

- Servez en disposant les tranches de butternut sur un lit de salade de mâche. Saupoudrez de graines de grenades et de graines de courge caramélisées et versez un trait de vinaigrette par dessus.



Butternut rôti en salade