Bavarois de chou-fleur, cœur coulant tomate, sauce vierge aux olives

Bavarois de chou-fleur, cœur coulant tomate, sauce vierge aux olives (Recette végétarienne)

Ingrédients pour 4 personnes

- 350 g de chou-fleur
- 200 ml de crème
- 2 g d’agar agar: gélifiant naturel à base d’algues (dans les épiceries bio)
- une cuillerée à café de curry

Pour le cœur coulant

- environ 20 cl de sauce de tomate maison. Pour la recette cliquez ici.
- sel, poivre

Pour la sauce vierge aux olives

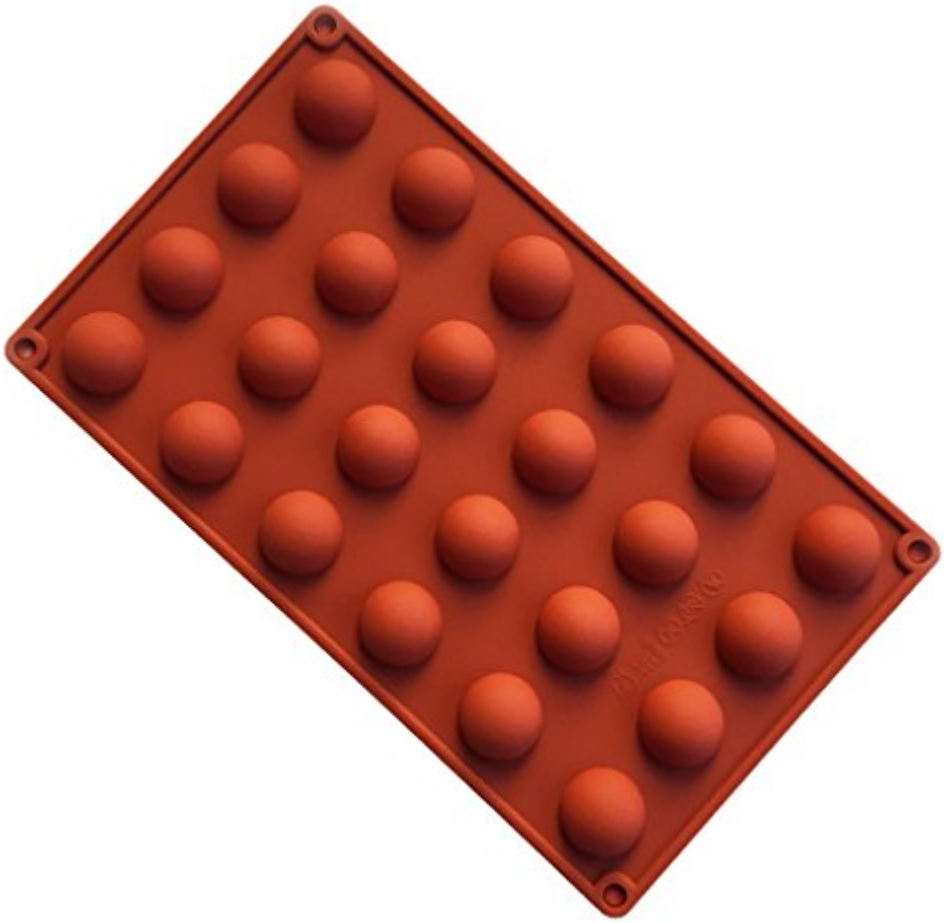
- 15 olives noires dénoyautées
- 5 tomates cerises
- 60 g de petits pois
- quelques toutes petites sommités de chou-fleur cru
- un petit bouquet de basilic frais
- huile d’olive
- vinaigre balsamic blanc
- sel, poivre

Matériel

- des moules demi sphère en silicone pour mouler le chou-fleur: vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous

Pure Vie Moule en Silicone de Qualité Alimentaire Gâteau de Bâton Décoration de Moule pour Muffins, Cupcake, Chocolat Et Gelée - 6 Gros Demi-sphères

- des moules pour vos petits inserts de sauce tomate: vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



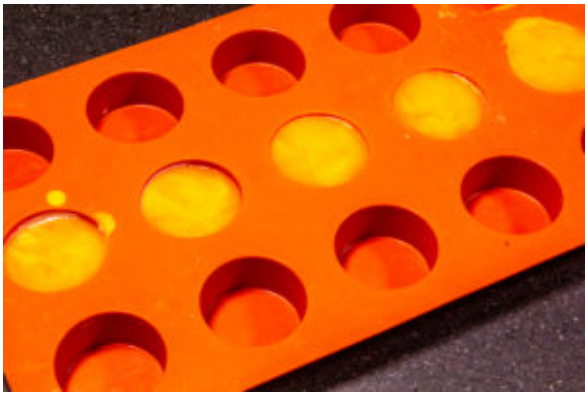
JasCherry Moule en silicone Pour Muffins, Cupcake, Chocolat, Pudding Et Gelée - Demi cercle #1

- une spatule coudée: vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous

Ibili 738000 3 Spatules Mini Inox 18/10/Plastique

Préparation

- La veille préparez votre sauce tomate: si vous suivez ma recette pour une sauce tomate maison (cliquez ici) vous en en aurez beaucoup plus que nécessaire: cette sauce se congèle très bien ou utilisez le reste pour une autre recette (pâte, moussaka…). Puis congelez-en dans vos petits moules pour réaliser vos inserts (un inseet par bavarois).



Congelez vos inserts de sauce tomate

- Coupez finement quelques têtes de chou-fleur crues et réservez-les: elles vous serviront pour la sauce vierge.

Coupez finement quelques têtes de chou-fleur

- Coupez 350 g de chou-fleur en tranches et cuisez-le à la vapeur: il doit être bien tendre. Mixez le chou-fleur cuit avec la crème et le curry. Salez et poivrez. Versez le tout avec l’agar agar dans une casserole et portez à ébullition pendant 2 minutes: c’est important car il faut atteindre l’ébullition pour que l’agar agar gélifie ensuite. Mélangez continuellement pendant les deux minutes d’ébullition.

Portez à ébullition

- Ôtez du feu. C’est là le petit côté technique de la recette: laissez retomber le chou-fleur en température mais pas en dessous de 45° sinon l’agar agar va gélifier. Mais attention vos inserts tomate sont congelés donc il ne faut pas les déposer dans le chou-fleur quand il est trop chaud… Dans tous les cas il faut travailler vite dés que vous allez commencer à mouler la purée de chou-fleur. Déposez un peu de purée de chou-fleur dans vos moules (à moitié) puis déposez vos inserts tomate dedans.

Posez vos insert de sauce tomate dans la purée de chou-fleur

- Recouvrez immédiatement avec le restant de purée de chou-fleur et lissez avec une petite spatule. Mettez au frais pendant environ 3 heures.

Lissez avec une petite spatule

- Pendant ce temps: écossez les petits pois et blanchissez-les 2 minutes dans de l’eau bouillante.

Blanchissez les petits pois

- Coupez les tomates cerise en 4 et ôtez les pépins . Puis coupez-les en petite brunoise.

Coupez les mini tomates en fine brunoise

- Ciselez le basilic.

Ciselez les feuilles de basilic

- Coupez les olives en petite brunoise.

Coupez les olives en petite brunoise

- Réalisez une vinaigrette (2/3 huile d’olive et 1/3 de vinaigre balsamique blanc). Ajoutez les sommités de chou-fleur crues, les olives, les tomates, le basilic et les petits pois. Rectifiez l’assaisonnement.

Réalisez la vinaigrette

Dressage

- Démoulez les bavarois et versez de la vinaigrette tout autour. Décorez avec quelques feuilles de basilic ou de pousses de salade. Et quand on ouvre: petite surprise, le cœur est coulant…

Bavarois de chou-fleur, cœur coulant tomate, sauce vierge aux olives (Recette végétarienne)

Aubergines rôties et laquées

Cette entrée est un plat typiquement japonais aux saveurs légèrement caramélisées. Les aubergines sont rôties au four quasiment sans graisse. Accompagnées d'œuf et d'une bonne salade, ces Aubergines rôties et laquées sont un plat exotique, léger et gourmand, idéal pour le soir.

Aubergines rôties et laquées

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 belles aubergines
- 2 œufs
- deux jeunes oignons
- des graines de sésame au yuzu. Vous pouvez vous en procurer en cliquant ici.

Pour la sauce: tous ces ingrédients se trouvent au rayon asiatique de votre supermarché ou dans une épicerie asiatique ou encore sur Internet en cliquant ici.

- 2 cuillerées à soupe de miso rouge
- 2 cuillerées à soupe de soja sucré
- 2 cuillerées à soupe de mirin
- 2 cuillerées à soupe de saké
- 2 cuillerées à soupe d’huile de sésame

Préparation

- Faites cuire les œufs pendant 10 mn pour obtenir des œufs durs.

Faites cuire les œufs

- Écalez les œufs (ôtez la coquille) et écrasez-les finement avec une fourchette. Réservez.

Écrasez les œufs

- Mélangez tous les ingrédients de la sauce pour obtenir un mélange bien homogène.

Mélangez tous les ingrédients

- Ouvrez les aubergines en deux et incisez le dessus à l’aide d’un couteau en dessinant un damier.

Incisez les aubergines

- A l’aide d’un pinceau badigeonnez généreusement le dessus des aubergines en prenant soin de bien faire pénétrer la sauce dans les croisillons. Enfournez à 180° pendant 40 à 50 mn suivant les fours.

Enfournez les aubergines à 180° pendant 40 mn

Dressage

- Ciselez les oignons jeunes.

Ciselez les cèbettes

- Servez dés la sortie du four: disposez une demi aubergines dans l’assiette et saupoudrez d’œufs mimosa, d’oignon ciselé et de graines de yuzu.

Aubergines rôties et laquées

Artichaut farci au chèvre et origan

Aujourd’hui une recette gourmande autour de l’artichaut. C’est un légume au goût très doux et il se marie à merveille avec le chèvre. Et je vous le propose avec une jolie présentation qui transforme ce légume peu glamour en une belle entrée.

Artichaut farci au chèvre et origan

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 gros artichauts (type Camus de Bretagne)
- 150 g de fromage de chèvre (crottin de Chavignol)
- 150 g de crème liquide entière
- une gousse d’ail
- une cuillerée à soupe rase d’origan séché
- un jaune d’œuf
- 50 g de parmesan râpé
- 2 tranches de pain
- beurre
- sel et poivre

Matériel

- un très bon couteau bien aiguisé pour pouvoir couper le dessus des artichauts! Vous pouvez en trouver en

cliquant sur la photo ci-dessous.

MAD SHARK Couteau de Chef - Couteau de Cuisine Pro Couteau de Chef de 8 Pouces,Professionnel Couteau Allemand à Haute Teneur en Carbone en Acier Inoxydable avec Manche Ergonomique, Ultra Tranchant

Préparation

- Préchauffez votre four à 200°. Coupez le dessus des artichauts avec un couteau très bien aiguisé (les feuilles d’artichauts sont assez dures à couper! Et surtout ne le faites pas quand les artichauts sont cuits car les feuilles se détacheront de manière désordonnée…).

Coupez les dessus des artichauts

- Faites-les cuire à la vapeur pendant 45 minutes à une heure suivant leur grosseur. Ôtez alors les feuilles du centre pour dégager le foin qui se trouve au milieu. Ôtez le foin en vous aidant d'une petite cuillère. Si vous avez du mal à l'enlever, vos artichauts ne sont pas assez cuits… Remettez-les alors encore un peu en cuisson.

Ôtez les feuilles centrales et le foin des artichauts

- Poêlez deux tranches de pain dans une poêle avec un peu de beurre pour les dorer. Salez et poivrez en fin de cuisson.

Poêlez deux tanches de pain

- Versez la crème, le fromage de chèvre coupé en morceaux, la gousse d’ail râpée et l’origan dans une casserole et faites fondre à feu doux.

Faites fondre à feu doux

- Ôtez du feu et laissez retomber à température. Ajoutez alors le jaune d’œuf et le parmesan râpé et mélangez bien. Rectifiez l’assaisonnement.

Ajoutez alors le jaune d’œuf

et le parmesan râpé

- Versez la préparation au creux des artichauts et poser une demi tranche de pain dans la préparation au fromage. Enfournez à 200° pendant 15 minutes.

Versez la préparation au creux des artichauts

- Il ne reste plus qu’à déguster…

Artichaut farci au chèvre et origan

Courgettes farcies chèvre, pignon et menthe

Aujourd’hui une recette simple, avec des produits simples à trouver…Mais une recette toujours gourmande qui va vous régaler.

Courgettes farcies, chèvre, pignons et menthe

Matériel

- un évideur de légume. Vous pouvez en trouver e cliquant sur la photo ci-dessous:

Triangle 72 092 45 00 dénoyauteur de fruits et légumes

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 courgettes

Pour la farce:

- 150 g de chèvre frais émietté

- 50 g de panko (chapelure japonaise; vous pouvez en trouver au rayon asiatique de votre super marché; si vous n’en trouvez pas utilisez de la chapelure normale)
- un œuf
- 15 cl de crème fraîche liquide entière
- un citron jaune (vous aurez besoin du zeste et d’un demi jus de citron)
- quelques feuilles de persil ciselé
- 3 belles cuillerées à soupe de pignons torréfiés à la poêle
- sel et poivre

Pour l’huile de menthe

- 12 g de feuilles de menthe fraîches et quelques feuilles supplémentaire pour le dressage
- 5 cl d’huile olive
- sel

Pour la sauce

- 120 g de labneh: c’est un yogourt très épais originaire du Moyen-Orient. Il a un goût légèrement acidulé. Vous pouvez en trouver au rayon frais de votre supermarché sinon utilisez un yaourt classique
- quelques feuilles de menthe émincées
- un filet de jus de citron (selon votre goût)
- sel et poivre

Dressage

- quelques feuilles de mâche

Préparation

- Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients. Réservez au frais.

Préparez la sauce

- Coupez les courgettes en deux et ôtez les graines à l’aide de votre évideur à légume.

Coupez la courgette en deux
et ôtez les graines

- Cuisez les courgettes à la vapeur pendant 12 minutes (déposez -les dans votre cuiseur vapeur à partir du moment où la vapeur se met en route).

Cuisez les courgettes vapeur

- Blanchissez rapidement les 12 g de feuilles de menthe dans de l’eau bouillante.

Blanchissez les feuilles de menthe

- Égouttez-les et mixez finement avec les 5 cl l’huile d’olive. Salez. Réservez.

Mixez la menthe avec l’huile d’olive

- Faites torréfier les pignons à sec dans une poêle.

Faites dorer les pignons

- Préparez la farce en mélangeant tous les éléments qui la compose:150 g de chèvre frais émietté, 50 g de panko, un œuf, 15 cl de crème fraîche liquide entière, le demi jus du citron et son zeste râpé, quelques feuilles de persil ciselé, 3 belles cuillerées à soupe de pignons torréfiés à la poêle. Ajoutez le sel et le poivre après avoir tout mélangé: le chèvre est parfois déjà un peu salé.

Préparez la farce

- Farcissez les courgettes avec ce mélange. Enfournez à 15 mn à 180° et terminez la cuisson en passant les courgettes une minutes sous le grill.

Farcissez les courgettes

Dressage

- Versez une cuillerée à soupe de sauce dans l’assiette et étirez-la avec le dos de la cuillère. Disposez une courgette à côté et versez un peu d’huile de menthe. Ajoutez quelques feuilles de mâche.

Courgettes farcies, chèvre, pignons et menthe

Tout artichaut (cromesquis et barigoule, espuma au poivron)

J’adore les artichauts…Et aujourd’hui j’avais envie d’en faire le phare d’une recette gourmande végétarienne en le déclinant en deux façons: une barigoule et des cromesquis bien croquants agrémentés d’une sauce aux poivrons que vous pouvez servir au siphon pour plus de légèreté. Voilà comment on peut se faire plaisir en mangeant végétarien!

Les artichauts sont préparés en cuisson sous vide basse température pour obtenir encore plus de saveurs mais vous pouvez les préparer également à la vapeur si vous n’êtes pas équipé pour la cuisson sous vide.

Tout artichaut (cromesquis et barigoule, espuma au poivron)

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

Le siphon n’est pas indispensable mais il permet une sauce plus aérée et une jolie présentation. Sinon versez simplement le coulis de poivron sur votre barigoule ou servez la sauce à part dans des petits ramequins.

- un siphon. Pour en savoir plus sur la bonne utilisation des siphons cliquez ici. Je vous conseille grandement la marque ISI. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.

iSi 1603 Siphon

Si vous désirez cuire les artichauts sous vide:

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

- un moule à mini muffin en silicone. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous

Belmalia moule à muffins pour 24 mini muffins en silicone anti-adhésif, cupcakes, brownies, gâteaux, pudding Violet

- une louche araignée. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous

Passoire asiatique parfaite en acier inoxydable pour cuisine - Avec maillage en spirale, Acier inoxydable, DIA. 18CM

Ingrédients pour 4 personnes

Pour les artichauts: vous pouvez choisir des artichauts surgelés mais vous pouvez également les préparer frais et sous vide basse température, ils seront ainsi plus concentrés en saveurs.

Des questions sur la cuisson sous vide basse température? Cliquez ici.

- Environ 8 à 9 gros artichauts frais ou 8 à 9 fonds d’artichauts surgelés selon leur poids. En fait il vous faudra au total 650 g de fonds d’artichaut: 400 g pour les cromesquis et le restant pour la barigoule
- un jus de citron pour éviter que les artichauts ne

noircissent
- une échalote
- 2 belles tomates
- 15 olives noires dénoyautées
- 15 olives vertes dénoyautées
- 60 g de tomates séchées à l’huile. Pour la recette maison cliquez ici.
- 10 cl de vin blanc
- crème fraîche liquide entière si besoin
- une gousse d’ail
- sel et poivre

Pour la cuisson des cromesquis

- farine
- blanc d’œuf
- chapelure ou panko (le panko est une chapelure asiatique beaucoup plus croustillante. Vous en trouverez dans les épiceries asiatiques)
- huile de friture

Pour l’espuma au poivron

- deux poivrons rouges
- une échalote
- 200 g de crème fraîche liquide entière
- sel et poivre

Préparation

- Coupez le haut des artichauts.

Coupez le haut des artichauts

- Puis à l’aide d’un couteau bien aiguisé tournez autour de l’artichaut en tenant le couteau en biais vers le haut pour en enlever progressivement les feuilles jusqu’au cœur.

Puis à l’aide d’un couteau tournez autour de l’artichaut pour en enlever progressivement les feuilles jusqu’au cœur

- Ôtez les feuilles restantes et le foin. Citronnez au fur et à mesure les fonds d’artichauts pour éviter qu’ils ne noircissent.

Citronnez au fur et à mesure les fonds d’artichauts pour éviter qu’ils ne noircissent

- Mettez les artichauts sous vide et cuisez-les au bain marie à l’aide de votre thermoplongeur à 85° pendant une heure. Si vous n’êtes pas équipé pour la cuisson sous vide, cuisez-les simplement à la vapeur.

Mettez les artichauts sous vide

- Coupez les artichauts d’abord en tranches puis en dés. Réservez-en quelques tranches pour le dressage.

Coupez les artichauts d'abord en tranches puis en dés

- **Prélevez 400 g** de dés d'artichauts (on n'utilise pas toute la quantité que l'on vient de couper) et mixez-les finement avec une petite gousse d'ail. Ajoutez au besoin une ou deux cuillerées de crème fraîche liquide pour lier le tout. Salez et poivrez.

Mixez finement 200 g de dés d'artichaut

- Remplissez vos petits moules de purée d'artichaut et mettez au congélateur pendant 2 heures. Si vous n'avez pas de moule anti adhésif de ce type, utilisez un moule à glaçons. Ces petits glaçons d'artichaut formeront le cœur de vos croquettes d'artichaut ou cromesquis.

Mixez finement 200 g de dés d’artichaut

- On prépare maintenant la barigoule d’artichaut. Faites bouillir une casserole d’eau. Avec la pointe d’un couteau taillez une croix sur le haut des tomates. Plongez les tomates dans l’eau pendant deux minutes. Ôtez la peau des tomates, coupez-les en deux et ôtez les graines. Coupez les tomates en petits dés. Réservez.

Coupez les tomates en petits dés

- Coupez les tomates séchées en petits dés. Réservez.

Coupez les tomates séchées en petits dés

- Dénoyautez les olives et coupez-les en quatre. Réservez.

Dénoyautez les olives et coupez-les en quatre

- Ciselez l’échalote et faites-la revenir avec un peu d’huile d’olive et le vin blanc.

Ciselez l’échalote et faites-la revenir dans une

poêle

- Ajoutez le restant de dés d’artichaut.

Ajoutez le restant de dés d’artichaut

- Rajoutez les tomates fraîches, les tomates séchées, les olives. Faites revenir quelques minutes. Rectifiez l’assaisonnement. Réservez.

Rajoutez les tomates fraîches, les tomates séchées, les olives

- Coupez les poivrons rouges en brunoise.

Coupez les poivrons rouges en brunoise

- Pour l’espuma aux poivrons: épluchez et ciselez une échalote. Faites-la revenir avec un peu d’huile et rajoutez les dés de poivron.

Faites revenir les dés de poivron

- Mixez finement le mélange poivron et échalote ; ajoutez la crème fraîche en fin de mixage.

Mixez finement le mélange

- Filtrez et remplissez votre siphon de la sauce de poivron. Ajoutez une à deux cartouches selon le volume de votre siphon. Secouez et réservez au frais au moins une heure. Pour plus d’explications sur l’utilisation des siphons cliquez ici.

Filtrez la sauce

- 10 minutes avant le service faites chauffer de l’huile à 180°. Sortez les cromesquis d’artichaut du congélateur et démoulez-les. Panez-les en les passant d’abord dans la farine puis dans du blanc d’œuf légèrement battu et enfin de la chapelure ou panko selon votre choix.

Panez les cromesquis

- Pour la cuisson des cromesquis: plongez les cromesquis dans l’huile bien chaude (180°). Déposez-les au fur et

à mesure sur du papier absorbant. Salez dés la sortie du bain.

Cuisez les cromesquis

Dressage

- Disposez une cuillerée de barigoule au milieu de l’assiette et 4 cromesquis tout autour. Pochez des points d’espumas de poivron entre les cromesquis; puis finissez en disposant des olives entières et quelques tranches d’artichaut que vous avez préalablement réservées.

Tout artichaut (cromesquis et barigoule, espuma au poivron)

Pommes éventail, gouda, oignons frits et sauce carotte

Un bon petit plat revigorant et gourmand à servir avec une salade agrémentée avec des noix pour une douce soirée d'hiver… Voici mes Pommes éventail, gouda, oignons frits et sauce carotte, un plat végétarien qui va vous régaler.

Pommes éventail, gouda, oignons frits et sauce carotte

Ingrédients:

- 15 cl d’huile d’olive
- pommes de terre à chair ferme; comptez deux ou trois belles pommes de terre par personne
- du thym ou de l’origan
- 2 gros oignons
- 200 g de gouda en tranches
- sel

Pour la sauce carotte (environ 250 ml de sauce)

- 6 carottes
- un oignon
- le jus d’une demi orange et le zeste d’une orange

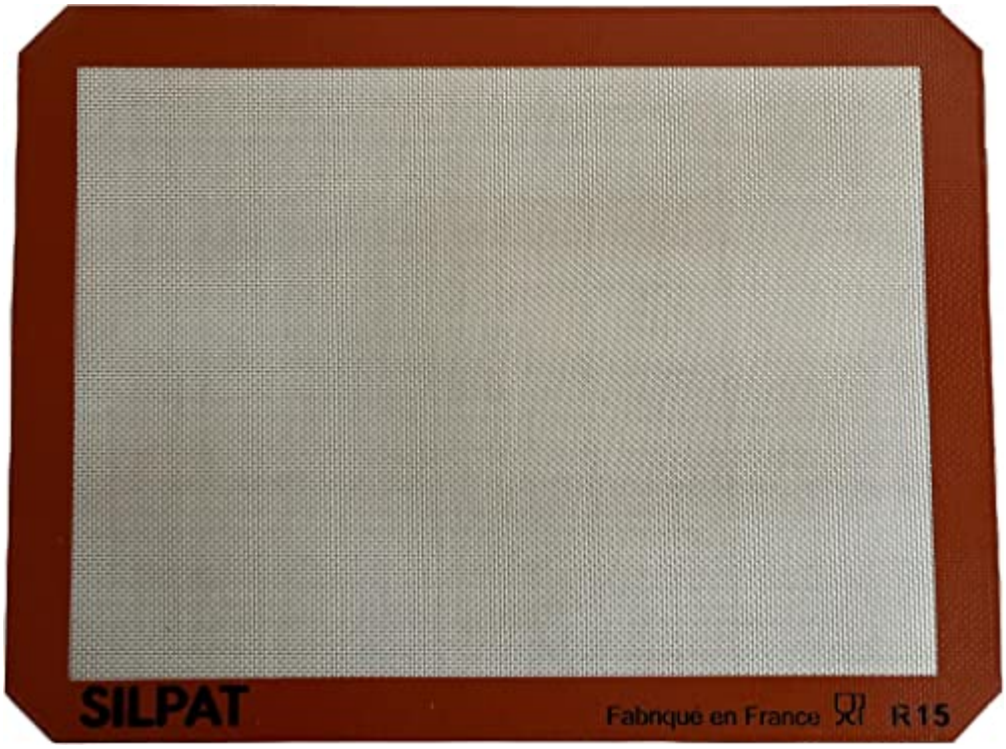
- une cuillerée à soupe de vadouvan: c’est un étonnant mélange d’épices Indiennes qu’il vous faut absolument découvrir. Vous pouvez en trouver sur l’excellent site de vente d’épices Thiercelin en cliquant ici.
- 250 g de bouillon de légumes
- 100 g crème fraîche liquide entière ou crème de cuisine végétale au soja pour plus de légèreté
- beurre
- sel et poivre

Matériel

- deux baguettes chinoises pour vous aider dans la découpe des pommes de terre
- un pinceau de cuisine. Vous pouvez en trouver en cliquant ici:

ORBLUE Pinceau en silicone de qualité professionnelle pour pâtisserie, glaçage et nappage en vert

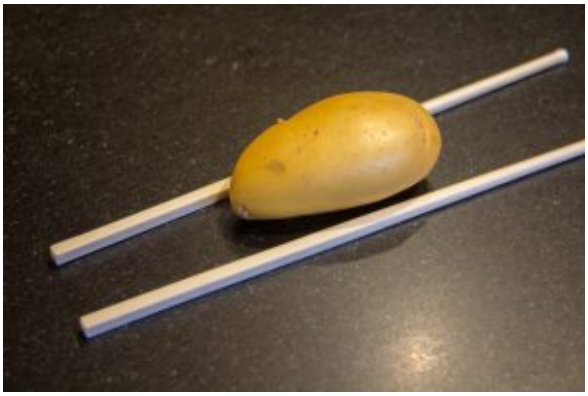
- un silpat. Vous pouvez en trouver en cliquant ici:



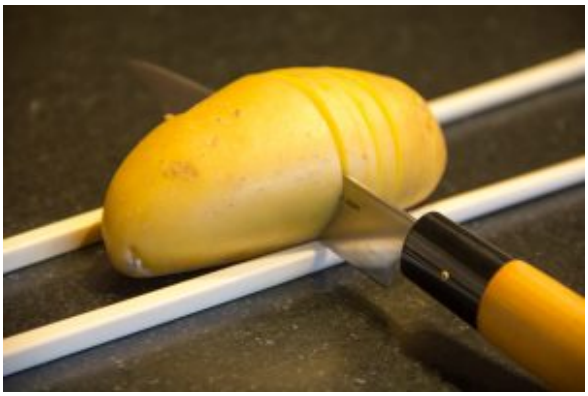
Toile de cuisson anti-adhésive Silpat 40 x 30 cm, Rectangulaire, Beige

Préparation

- Lavez vos pommes de terre soigneusement. Les baguettes vont vous permettre de trancher les pommes de terre en évitant d’aller jusqu’au bout de la coupe et de les trancher complètement…Positionnez votre pomme de terre entre les deux baguettes.


Posez la pomme de terre entre deux baguettes

- Utilisez un bon couteau bien tranchant et réalisez des lamelles régulières sur les pommes de terre d'environ 2 mm d'épaisseur, sans aller jusqu'à les trancher complètement.



Réalisez des lamelles régulières sur les pommes de terre

- Réalisez une petite marinade avec les 15 cl d'huile d'olive, le thym (ou l'origan) et du sel.

Réalisez une petite marinade avec les 15 cl d'huile d'olive, du thym et du sel

- Huilez les pommes de terre avec la marinade à l'aide d'une pinceau; il est important de bien passer délicatement **entre toutes** les petites tranches en faisant bien attention de ne pas « casser » la pomme de

terre.

Huilez les pommes de terre avec la marinade

- Découpez les tranches de fromages en petits cercles du même diamètre que vos pommes de terre. Comptez environ 6 cercles de fromage par pommes de terre. Réservez.

Découpez les tranches de fromages en petits cercles

- Enfournez les pommes de terre une heure à 200°; vos pommes de terre vont s’ouvrir au cours de la cuisson et deviendront bien croustillantes. 10 minutes avant la fin de la cuisson insérez quelques petites cercles de fromage entre les feuillets de pommes de terre…

Enfournez les pommes de terre une heure à 200°

- Pendant la cuisson des pommes de terre préparez les oignons frits: épluchez les oignons et coupez-les en tranches.

Épluchez les oignons et coupez-les en tranches

- Faites chauffer de l’huile à 180°; plongez les oignons dans le bain et laissez dorer; égouttez-les sur du papier absorbant et salez-les à la sortie du bain. Réservez.

Faites frire les rondelles d’oignons

- Préparez la sauce carotte: épluchez l’oignon et ciselez-le finement. Faites revenir l’oignon dans une poêle avec une noix de beurre et le vadouvan.

Faites revenir l’oignon avec une noix de beurre et le vadouvan

- Épluchez et coupez les carottes en tranches fines. Plus les tranches seront fines plus elles cuiront vite.

Épluchez et coupez les carottes en tranches fines

- Ajoutez les carottes à l’oignon. Laissez cuire 2 minutes et ajoutez le fond de légume, le zeste d’orange et le jus d’orange. Découpez une feuille de papier cuisson découpée à la taille de votre poêle et disposez-la sur les carottes. Laissez cuire à feu doux jusqu’à ce que les carottes soient tendres. Au besoin rajoutez un peu de fond de légumes.

Découpez une feuille de papier cuisson de la taille de votre poêle et disposez-la sur les carottes

- Mixez le tout . Finissez en ajoutant la crème de votre choix. Votre sauce est prête.

Mixez la sauce finement

Dressage

- Disposez deux ou trois pommes de terre sur votre assiette de présentation. Ajoutez les oignons frits et la sauce…

Pommes éventail, gouda, oignons frits et sauce carotte

Pommes éventail, gouda, oignons frits et sauce carotte

Salade fruitée carotte et betterave (recette sous vide basse température)

Après les abus et festins de fin d’année rien de mieux qu’une petite salade originale riche en vitamines et surtout très gourmande…Les carottes et betteraves sont préparées sous vide basse température pour exhauster leur goût et garder un petit côte croquant si agréable après cuisson: toute la magie de la cuisson sous vide basse température!

Pour plus de renseignements sur la cuisine sous vide basse

température cliquez ici.

Salade fruitée carotte et betterave (recette sous vide basse température)

Tomes 1,2,3,4

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
- Pour le Tome 4, cliquez ici

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

Matériel

- une mandoline pour obtenir facilement de fines lamelles de pommes. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous

ADOV Mandoline de Cuisine, Lame Acier Inoxydable Mandoline de Professionnelle, Multifonction Coupe Légumes avec Gants Sécurité, Réglable Râpe Hachoir Julienne pour Fruits Pomme de Terre Oignon Tomate

- des cercles d’environ 7 cm pour le dressage. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous

Cercles De Présentation,4 Emporte-Pièces Ronds Avec Poussoir - Acier Inoxydable,Moule à Cake DIY Moule à Gâteau Nourriture Cuisson Présentation Anneaux

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

- Et pour ceux d’entre vous qui sont intéressés par l’achat d’une sous videuse à cloche d’excellente qualité, permettant entre autre de mettre des liquides sous vide, je vous conseille l’achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant ici et profitez d’une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **“Gourmantissimes50”**

Ingrédients pour 4 personnes

- 150 g de betteraves
- des mini betteraves: une par personne
- 200 g de carottes
- une grenade (50 g de grains)
- des feuilles de menthe fraîche
- une pomme granny smith
- jus de citron
- sel et poivre

Pour la vinaigrette

- 100 g de sucre
- le jus d’une orange et son zeste
- 5 cl de vinaigre de datte
- une très bonne huile d’olive
- poivre Sichuan
- sel

Préparation

Pour les betteraves et les carottes:

- Épluchez les betteraves.

Épluchez les betteraves

- Mettez les betteraves sous vide et cuisez-les dans un bain marie à l’aide de votre thermoplongeur à 86° pendant 1 h 30. Petite astuce: vous allez devoir cuire les mini betteraves, les betterave et les carottes sous vide. Vous pouvez toutes les cuire en même temps puisque la température est identique pour les 3 légumes mais attention au temps de cuisson des grosses betteraves qui est plus long d’une demi heure.

Mettre la betterave sous vide

- Faites de même avec les mini betteraves.

Nettoyez les mini betteraves

- Mettez les mini betteraves sous vide et cuisez-les dans un bain marie à l’aide de votre thermoplongeur à 86° pendant 1 h.

Mettre les mini betteraves sous vide

- Pelez les carottes et coupez les en brunoise (tout petits dés). Mettez les sous vide et cuisez-les dans un bain marie à l’aide de votre thermoplongeur à 86° pendant 1 h.

Découpez le restant des carottes en fine brunoise

- Ouvrir et détaillez la grenade: pour en ôter facilement les graines commencer par faire 5 entailles sur le dessus de la grenade tout autour du pédoncule, comme sur la photo.

Faire 5 entailles sur le dessus de la grenade tout autour du pédoncule

- Puis 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. Réservez. Détaillez également les grosses betteraves en tout petits dés. Réalisez la vinaigrette

Il ne reste plus qu'à prélever les graines

- Pour la vinaigrette: versez 100 g de sucre , le jus de l'orange et son zeste, le vinaigre de datte (5 cl) et le poivre Sichuan dans une casserole.

Préparez la base de la vinaigrette

- Faites réduire jusqu'à ce que le mélange soit devenu un peu sirupeux.

Le mélange doit devenir sirupeux

- Réalisez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive à la réduction (proportion: un tiers de réduction et deux tiers d'huile d'olive).

Réalisez la vinaigrette

- Finition: coupez la pomme en deux. Réservez une demi pomme et coupez l’autre demi pomme en brunoise. Ajoutez un peu de jus de citron pour éviter l’oxydation.

Réalisez une brunoise de pomme

- A l’aide de la mandoline réalisez de fines tranches de pomme avec la demi pomme restante. Citronnez-les pour qu’elles ne s’oxydent pas.

Réalisez des tranches fines de pomme

- Ciselez la menthe.

Ciselez la menthe

- Mélangez tous les ingrédients sauf les lamelles de pomme et les mini betteraves avec de la vinaigrette.

Mélangez tous les ingrédients

Dressage

- Dressez la salade dans l’assiette à l’aide d’un cercle puis disposez par dessus une mini betterave par personne, quelques lamelles de pomme et terminez par des petites feuilles de menthe. Puis déposez une goutte de

vinaigrette sur chaque lamelle de pomme et à l’aide d’une pointe de fourchette tirez la goutte vers l’extérieur pour dessiner des petites nervures rouges…comme une fleur.

Salade fruitée carotte et betterave (recette sous vide basse température)

Soupe crémeuse courgette et chèvre, carotte au vadouvan (recette Thermomix)

Dorénavant je vous proposerai régulièrement des recettes spécifiques au Thermomix®, ce robot ménager le plus vendu en Europe et que tout le monde rêve d'avoir dans sa cuisine. Je commence dés aujourd'hui avec cette délicieuse Soupe crémeuse courgette et chèvre accompagnée de petits dés de carotte juste croquants, parfumés au vadouvan.

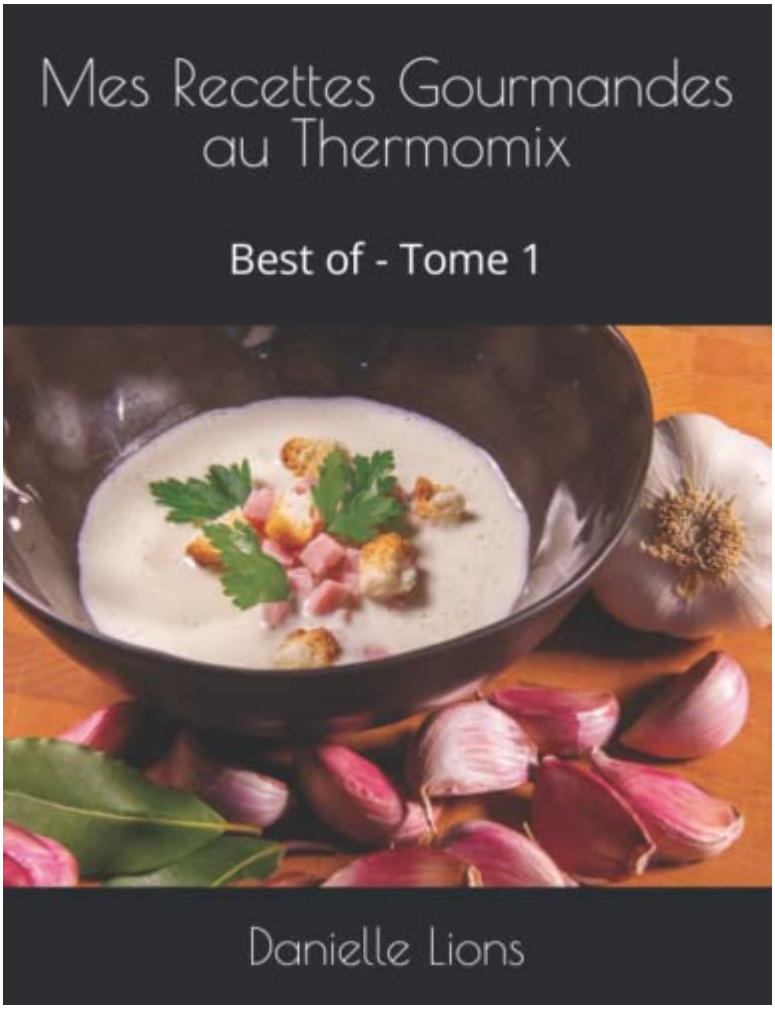
Et si vous habitez en Belgique et vous souhaitez découvrir le TM6, le tout dernier Thermomix®, contactez -moi à l'adresse mail suivante :

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 connaitre 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 paraitre. 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

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Difficulté: facile

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 carottes
- un noix de beurre
- du vadouvan: le vadouvan est un mélange d’épices indiennes que vous trouverez dans les épiceries fines ou vous pouvez en commander en cliquant ici

- 60 g d’oignon blanc
- une gousse d’ail
- une courgette
- une vingtaine de feuilles de basilic frais
- 80 g de chèvre frais
- huile d’olive
- sel et poivre

Préparation

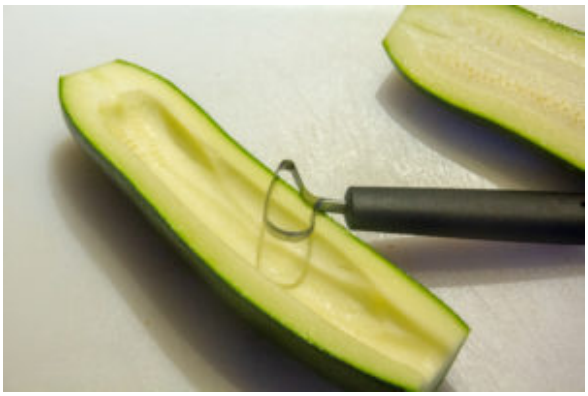
- Pelez et coupez les carottes en tout petits dés réguliers. Si vous n’avez pas le temps de tailler vos carottes vous pouvez également mettre les carottes dans le bol de mixage et les mixer 4 secondes/vitesse 5. La découpe sera moins régulière, le résultat moins visuel mais rassurez-vous, tout aussi bon! Ouvrez le bol et raclez les bords à l’aide de la spatule.

Taillez les carottes en fine brunoise

- Mettez une noix de beurre, les dés de carottes et la cuillerée à soupe de vadouvan dans le bol. Faites rissoler 6 minutes/100°/vitesse 1. Les carottes doivent rester un peu croquantes. Rectifiez l’assaisonnement. Versez les carottes dans un bol et réservez. Nettoyez et séchez le bol de mixage.
- Pelez l’oignon et la gousse d’ail. Mettez l’oignon coupé

en deux et l’ail dans le bol. Mixez 5 secondes/ vitesse 5. Ouvrez le bol et raclez les bords à l’aide de la spatule.

- Ajoutez une demi cuillerée à soupe d’huile d’olive et faites suer le tout 6 minutes/ 120°/ vitesse 1.
- Coupez les courgettes en deux et ôtez-en les graines. Coupez-les en morceaux.



Coupez la courgette en deux
et ôtez -en les graines

- Ajoutez les dés de courgettes dans le bol ainsi que 300 g d’eau, une pincée de sel et une de poivre. Cuire 8 mn/120°/ vit 1
- Puis en fin de cuisson ajoutez le chèvre et les feuilles de basilic. Mixez 40 secondes/ vitesse 9 en augmentant progressivement la vitesse. Puis rectifiez l’assaisonnement.
- Versez la soupe dans vos bols et ajoutez les dés de carottes. Vous pouvez servir cette soupe accompagnée de petits croûtons de pains grillés et légèrement frottés à l’ail…

Compoté de chou chinois au curry rouge, tofu fumé

Les currys, qu’ils soient indiens ou thaïlandais, sont toujours des plats très goûteux. Voici une petite merveille végétale, la Compoté de chou chinois au curry rouge, tofu fumé qui va vous régaler!

Compoté de chou chinois au curry rouge, tofu fumé

Ingrédients pour la Compoté de chou

chinois au curry rouge, tofu fumé (4 personnes)

- 350 g de tofu fumé (dans les épiceries asiatiques)
- 2 oignons
- un chou chinois
- 50 g de pâte de curry rouge
- 200 ml de crème de coco
- noix de cajou salées
- copeaux de noix de coco frais ou séchés
- 4 petits oignons jeunes ou cébettes

Préparation

- Ciselez les feuilles du chou chinois. Réservez.

Ciselez les feuilles du chou chinois

- Épluchez, ciselez finement les oignons.

Épluchez et détaillez les oignons en fine brunoise

- Faites revenir les oignons dans une poêle avec un peu de beurre et la pâte de curry rouge.

Faites revenir les oignons dans un poêle avec un peu de beurre t les 3/4 de la pâte de curry rouge

- Ajoutez les feuilles de chou. Laissez cuire environ 10 mn et ajoutez la crème de coco. rectifiez l’assaisonnement et réservez.

Ajoutez les feuilles de chou

- Coupez le bloc de tofu en cubes.

Coupez le bloc de tofu en cubes

- Faites revenir les cubes de tofu avec un peu d’huile dans une poêle bien chaude. Dorez-les sur toutes leurs faces. Salez et poivrez en fin de cuisson.

Faites revenir les cubes de tofu avec un peu d’huile

Dressage

- Ciselez les petits oignons.

Ciselez les cébettes

- Faites réchauffer la garniture de chou.
- Disposez une belle cuillerée de chou au fond d’un bol. Posez les cubes de tofu fumé par dessus et saupoudrez avec les copeaux de noix de coco, les noix de cajou et terminez avec les cébettes. Et on se régale… Savoureux, épicé, moelleux et croquant.

Compoté de chou chinois au curry rouge, tofu fumé

Mille feuille de pomme de terre (basse température)

Ces petits pavés des pommes de terre sont un véritable régal… Leur structure en mille feuille leur apporte énormément de moelleux et la cuisson sous vide permet une cuisson parfaite. Ce Mille feuille de pomme de terre accompagnera avec gourmandise vos rôtis de viande et se marie particulièrement bien avec l’agneau.

Mille feuille de pomme de terre basse température

Pour plus d’informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez 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

Matériel

- une mandoline pour tailler de fines tranches de pomme de terre: vos tranches doivent être absolument régulières donc la mandoline est indispensable. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous

Tasty Health® Mandoline de Cuisine I Coupe Legume I Mangez Sainement I Coupe Legumes Multifonctions I Mandoline de Cuisine Manuelle - Nettoyage Facile – Offert : Gant Anti-Coupure – Acier Inoxydable

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver ici:

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

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

Thermoplongeur Sous vide, Cuisson Sous Vide, Cuiseur Sous Vide, VPCOK, 1000W

- Et pour ceux d’entre vous qui sont intéressés par l’achat d’une sous videuse à cloche d’excellente qualité, permettant entre autre de mettre des liquides sous vide, je vous conseille l’achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant ici et profitez d’une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **“Gourmantissimes50”**

Home de Multivac

Ingrédients pour une terrine de 18, 5 de longueur, 10, 5 cm de large et 7 cm de profondeur (environ 6 à 8 parts)

- 6 à 8 très grosses pommes de terre
- 40 cl de crème fraîche liquide entière
- 20 g de beurre
- 3 cuillerées à soupe de parmesan
- 3 gousses d’ail
- sel et poivre
- du ghee ou du beurre clarifié. Le ghee est un beurre auquel on a ôté le petit lait et que l’on trouve dans les épiceries orientales: il a la particularité de supporter de hautes températures, contrairement au beurre

Préparation

- Faites fondre 20 g de beurre.

Faites fondre le beurre

- Versez la crème, le beurre et le parmesan dans un grand plat.

Versez la crème et le parmesan dans un grand plat

- Râpez les gousses d’ail au-dessus du plat. Salez et poivrez et mélangez bien.

Râpez les gousses d’ail au-dessus du plat

- Épluchez les pommes de terre. Puis taillez-les de manière à leur donner une forme de pavé.

Taillez les pommes de terre

en forme de pavé

- Taillez les pavés de pommes de terre en fines tranches à l’aide d’une mandoline: les tranches ne doivent pas être rigides mais très souples donc assez fines.

Taillez les pavés de pommes de terre en fines tranches à l’aide d’une mandoline

- Trempez les tranches dans le mélange de crème et parmesan.

Trempez les tranches dans le mélange de crème et parmesan

- Égouttez les tranches et au fur et à mesure disposez vos tranches dans la terrine jusqu’à la remplir au 3/4. Puis si vous ne possédez pas de sous videuse à cloche type Home de Multivac qui n’aspire pas les liquides, filmez

la terrine 2 fois. Si vous possédez une sous videuse mettez la terrine directement dans votre sac et mettez la terrine sous vide. Faites cuire la terrine dans un bain marie à l’aide de votre thermoplongeur à 90° pendant 80 minutes.

Mettez la terrine sous vide

- La terrine cuite, plongez-la toujours sous vide dans un bain d’eau froide puis mettez au frais pendant 6 heures, le temps qu’elle fige. Sortez-la alors du sachet, démoulez et parez-la: avec un couteau qui coupe bien, coupez les bords pour qu’ils soient bien réguliers.

Parez les bords de la terrine

- Puis taillez la terrine en 6 ou 8 morceaux. Vous pouvez réaliser des carrés ou des rectangles…

Puis taillez la terrine en 6 ou 8 morceaux

- Puis faites fondre une belle cuillerée à soupe de ghee dans une poêle et faites revenir les carrées de pommes de terre juste sur deux côtés (sur le côté des tranches, dessus et dessous) jusqu’à ce qu’elles soient bien dorées.

Faites revenir les carrés de pommes de terre dans une poêle

- Au fur et à mesure déposez les mille feuilles sur un papier absorbant et servez aussitôt…Avec de l’agneau , c’est divin!

Au fur et à mesure déposez les mille feuilles sur un papier absorbant et servez aussitôt

---

Omelette au brocciu et menthe, spaghettis de courgette

Après un petit séjour en Corse chez mon amie Corinne (de qui je tiens la recette du Fiadone) je vous ramène un petit plat tout simple mais dont l'originalité tient à l'ajoût d'un peu de menthe, là où on ne l'attend pas! C'est la recette de Josette et Renée qui tiennent un restaurant à Ota sur les hauteurs de Porto. Ce restaurant plein de charme est installé dans un vieux moulin à flanc de montagne, agrémenté de deux superbes terrasses surplombant le village. La qualité de la cuisine est à la hauteur du cadre: traditionnelle, gourmande et généreuse à l'image des propriétaires Josette et René. J'ai eu la joie de déguster cette divine omelette au brocciu et menthe tout en légèreté dont voici la recette mais également une des meilleures pizza que j'ai jamais mangée…de sublimes cannellonis et un gourmand tiramisu à la châtaigne. Bref un

pur bonheur! Vous trouverez l’adresse de cet excellent restaurant en fin d’article…

Omelette au brocciu et menthe, spaghettis de courgette

J’ai accompagné cette omelette avec des spaghettis de courgette. Pour les préparer vous aurez besoin d’un canneleur zesteur comme sur la photo ci-dessous

Matfer - Canneleur Zesteur haute performance inox Noir

Ingrédients pour l’Omelette au bruccio et menthe, spaghettis de courgette (4 personnes)

Pour l’omelette

- 8 œufs
- 200 g de brocciu frais
- une vingtaine de feuilles de menthe
- sel et poivre

Pour les spaghettis de courgettes

- deux courgettes
- une gousse d’ail râpée

- un peu d’huile d’olive
- une cuillerée à soupe persil haché
- sel et poivre

Préparation

Pour les courgettes

- Prélevez de fines lamelles de courgettes grâce au canneleur zesteur (aussi bien dans la partie verte de la peau que la partie blanche de la chair).

Prélevez de fines lamelles de courgettes

- Faites revenir les lamelles de courgettes quelques minutes dans un peu d’huile d’olive avec la gousse d’ail râpée. En fin de cuisson ajoutez le persil. Salez et poivrez. Les lamelles (ou spaghettis) doivent être encore un peu croquantes.

Faites revenir les lamelles de courgettes quelques minutes dans un peu d’huile d’olive

- Ciselez très finement vos feuilles de menthe.

Ciselez très finement vos feuilles de menthe

- Coupez le brocciu en petits dés.

Coupez le brocciu en petits dés

- Cassez les œufs dans un grand saladier ; ajoutez sel et poivre ainsi que la menthe. Battez les œufs à l’aide d’un fouet. Ils doivent mousser.

Battez les œufs

- Versez la préparation dans une poêle beurrée déjà chaude et ajoutez les morceaux de brocciu. Laissez cuire doucement et repliez délicatement l’omelette en deux.

Laissez cuire doucement

Dressage

- Disposez les spaghettis de courgette dans le fond de l’assiette de présentation et glissez l’omelette par-dessus. Complétez éventuellement avec un peu de charcuterie (corse bien sûr!).

Omelette au brocciu et menthe, spaghettis de courgette

Mes bonnes adresses

Restaurant U Fragnu

Pizza et cuisine familiale corse

Réservation recommandée

Quartier Casanova
20150 Ota

Corse

0495 26 560

0672 95 582

Fromagerie d’Alata

Et comme la Corse est un excellent pays de fromage je vous recommande également la fromagerie artisanale d’Alata sur les hauteurs d’Ajaccio. Vous y trouverez bien sûr le fameux brocciu mais également d’autres fromages de brebis et de chèvre affinés à la main, au croûtage naturel comme U Nustrale, U Pastore, L’Isulanu…Ces fromages ,réalisés dans la plus pure tradition, sont servis à la table du George V à Paris… Vous trouverez donc l’excellence dans cette fromagerie! Et en plus on vous les met gentiment sous vide pour faciliter leur transport…

Fromagerie d’Alata

Fromagerie D’Alata

Ouvert tous les matins sauf dimanche et jour fériés

Chemin du moulin de la Trouva

20167 Alata

0495 22 87 77

Salade petits pois, édamamés, vinaigrette à la coriandre

C’est la pleine saison des petits pois ; je vous propose donc cette Petite salade végan tout en fraîcheur et délicatesse grâce à cette divine vinaigrette à la coriandre! Qui a dit que cuisine végan ne rime pas avec gourmandise?

Les édamamés sont des fèves de soja encore vertes qui sont riches en protéines de très bonne qualité. Vous en trouverez le plus souvent dans les rayons surgelés de vos magasins asiatiques mais également dans les magasins Picard.

Salade petits pois, édamamés, vinaigrette à la coriandre

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de petits pois écossés
- 400 g d’édamamés
- 50 g d’oignon rouge
- un beau bouquet de coriandre fraîche
- un jus de citron vert
- un morceau de gingembre frais
- huile d’olive
- sel, poivre
- graines de sésame beiges et noires

Pour la chips de riz

- du riz asiatique gluant
- sel et poivre

Préparation

- Écossez les petits pois.

Écossez les petits pois

- Faites chauffez de l’eau salée à ébullition. Plongez les petits pois dans l’eau salée et laissez cuire pendant 5 mn. Égouttez et réservez.

Plongez les petits pois dans une casserole ‘eau bouillante et laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes

- Faites de même avec les édamamés: qu’ils soient frais ou congelés, plongez-les dans l’eau bouillante pendant 3 minutes et écossez-les par la suite.

Écossez les édamamés

- Ciselez finement l’oignon rouge.

Ciselez l’oignon rouge

- Réalisez la vinaigrette: dans un petit mixeur zestez le citron vert; puis versez le jus de citron vert, la coriandre. Râpez environ un centimètre de gingembre par-dessus. Mixez finement et ajoutez l’huile (environ 15 cl) . Salez et poivrez.

Réalisez la vinaigrette

- Mélangez la vinaigrette aux petits pois, édamamés et oignon rouge ciselé. Réservez au frais.

Mélangez la vinaigrette aux petits pois, édamamés et oignon rouge ciselé

- Pour la chips de riz: faites cuire le riz. Il doit être trop cuit et collant. Étalez finement le riz sur une surface anti adhésive; salez et poivrez.

Étalez finement le riz sur une surface anti adhésive

- Enfournez le riz à 180° pendant environ 15 minutes. Puis retournez la plaque de riz et continuez la cuisson encore 5 à 10 minutes. En fin de cuisson cassez la plaque de riz qui doit être bien croquante. Ces chips se conservent plusieurs jours dans une boîte hermétique.

Chips de riz

Dressage

- Disposez quelques cuillerées de salade dans un bol. Saupoudrez de graines de sésame et posez une chips de riz sur la salade…

Salade petits pois, édamamés, vinaigrette à la coriandre

Sauce verte, courgette et basilic

Quand on parle sauce on pense souvent à fond de veau, fond de volaille, béchamel, béarnaise, sauces montées au beurre, etc… Bref on pense calories et lourdeur. Mais vous pouvez tout à fait réaliser des sauces plus légères à base de légumes qui seront absolument savoureuses et beaucoup plus légères sur le plan diététique. Aujourd’hui je vous propose donc une Sauce verte, courgette et basilic…Vous pouvez la servir avec un poisson, de l’agneau, du veau, du porc, des pâtes, du riz, des

pommes de terre vapeur ou sautées.

Sauce verte, courgette et basilic

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

Ingrédients pour environ 250 ml de sauce

- une courgette
- une gousse d’ail
- un oignon
- 20 g de feuilles de basilic
- 10 g de feuilles de persil plat
- 250 g de bouillon de légumes
- une cuillerée à café rase de jus de citron
- 80 g crème fraîche liquide entière ou crème de cuisine végétale au soja pour plus de légèreté
- huile d’olive
- sel et poivre

Préparation

- Épluchez l’oignon et ciselez-le finement.

Épluchez et détaillez l’oignon en fine brunoise

- Ciselez également la gousse d’ail.

Ciselez également la gousse d’ail

- Faites revenir l’oignon et l’ail dans une poêle avec un peu d’huile d’olive.

Faites revenir l’oignon et l’ail dans une poêle avec un peu d’huile d’olive

- Coupez la courgette en deux et ôtez les graines. Creusez bien pour toutes les enlever. Il ne doit rester que 2 à 3 mm de chair blanche.

Coupez la courgette en deux et ôtez les graines

- Coupez la courgette en lanières puis en petits dés (brunoise). Plus les dés seront petits plus ils cuiront vite.

Coupez la courgette en lanières puis en petits dés

- Ajoutez la courgette à l’oignon. Laissez cuire 2 minutes.

Ajoutez la courgette à l’oignon

- Et ajoutez le fond de légume.

Ajoutez le fond de légume aux courgettes

- Découpez une feuille de papier cuisson de la taille de votre poêle et disposez-la sur les courgettes. Laissez cuire à feu doux jusqu’à ce que les courgettes soient tendres. Au besoin rajoutez un peu de fond de légumes.

Disposez la feuille de papier cuisson sur les courgettes

- Mixez le tout avec le basilic, le persil et le jus de citron. Finissez en ajoutant la crème de votre choix. Votre sauce est prête. Elle sublimera aussi bien vos

pâtes, un poisson cuit vapeur, un filet d’agneau ou du bœuf…

Mixez le tout

Sauce verte, courgette et basilic

Sauce verte, courgette et basilic