Carottes au thym basse température

En cette fin de vacances je vous propose une petite recette toute simple basse température mais néanmoins très appétissante: des carottes au parfum de thym basse température qui accompagneront avec délice vos viandes ou rôtis .

L’avantage de ce mode de cuisson avec les légumes racines est qu’il va sublimer et concentrer le goût des carottes et des aromates que vous allez y joindre. Les légumes seront parfaitement cuits même à cœur tout en gardant leur croquant: une véritable explosion de saveurs!

La recette est ultra simple. Je vous conseille de préparer ces carottes la veille puis de les laisser dans leur sachet sous vide au frais. Le lendemain vous les recuirez basse température une heure à la même température avant de les servir: vous concentrerez ainsi encore plus les arômes.

Ces carottes peuvent également être congelées après cuisson dans leur sachet sous vide: vous aurez ainsi toujours une délicieuse garniture à portée de main!

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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez ici
- Pour le Tome 2, cliquez ici
- Pour le Tome 3, cliquez ici

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

Carottes au thym basse température

Ingrédients:

- des carottes fanes
- un peu de beurre
- une branche de thym
- sel

Matériel

- un thermoplongeur pour la cuisson basse température. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:

Anova Precision Cooker Bluetooth

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

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

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

Pour plus d’information sur le matériel de cuisson sous vide

basse température cliquez ici.

Préparation

- Lavez et épluchez les carottes soigneusement et gardez un centimètre de fanes.

Épluchez et pelez les carottes

- Mettes les carottes sous vide avec une branche de thym, une noix de beurre et du sel. Cuisez-les pendant une heure à 84° au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur.

Mettez les carottes sous vide

Vos carottes sont prêtes… Quant je vous disais que c'était simple!

Et n’oubliez pas mon petit conseil: préparez ces carottes la veille et laissez-les dans leur sachet au frais. Le lendemain vous les recuirez basse température une heure à la même température avant de les servir: vous concentrerez ainsi encore plus les arômes.

Un petit conseil de plus: ne jetez pas le jus de cuisson: faites le réduire un peu et reversez-le sur les carottes. Elles en seront encore plus goûteuses.

Carottes au thym basse température

Champignons farcis au chorizo

et aux herbes (cuisson au four ou au barbecue)

J’aime particulièrement cette petite recette de champignons farcis car en plus d’être délicieuse elle a l’avantage de pourvoir être servie soit comme une garniture, soit en accompagnement d’un barbecue (cuisson au barbecue), soit comme petit plat du soir accompagnée d’une salade verte bien assaisonnée. A vous de choisir!

Champignons farcis au chorizo et aux herbes (cuisson au four ou au barbecue)

Pour un plat du soir comptez trois gros champignons par personne et comme garniture comptez deux gros champignons.

Ingrédients: pour 8 gros champignons

- 8 gros champignons à farcir
- une grosse échalote
- une cuillerée à soupe de vin blanc
- 40 g de tranches de chorizo
- 120 g de fromage blanc
- une tranche de pain de mie sans croute
- un œuf
- 15 g de noisettes torréfiées
- 15 g de persil plat haché finement
- 10 g d’estragon haché finement
- 30 g de parmesan râpé
- piment d’Espelette
- une noix de beurre
- sel

Matériel

- un évideur de fruits et légumes: ce petit ustensile est très pratique et vous permet d’évider parfaitement sans détruire les bords délicats des champignons…

TheKitchenette 5040534 lot 2 evidoirs Fruits et legumes The kitchenette, Nylon, Noir-Vert, 15,5 x 2 x 27 (cm)

Préparation

On commence par préparer tous les éléments de la farce.

- Torréfiez les noisettes au four à 180° pendant 10 mn.

Passez les noisettes au four

à 180° pour les dorer

- Mettez les noisettes dans un petit sac plastic et écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie. Réservez.

Ecrasez les noisettes

- Hachez finement le persil et l’estragon. Gardez quelques sommités de feuilles d’estragon pour la décoration. Réservez.

Hachez des feuilles de persil

Émincez l’estragon

- Coupez la tranche de pain de mie en tout petits morceaux.

Coupez la tranche de pain de mie en tout petits morceaux

- Découpez les tranches de chorizo également en petits morceaux.

Découpez les tranches de chorizo en petits morceaux

- Dans un bol mélangez le persil, l’estragon, le pain, le fromage blanc, le piment d’Espelette, le chorizo, les noisettes torréfiées. Réservez au frais.

Dans un bol mélangez le persil, l’estragon, le pain, le fromage blanc, le piment d’Espelette, le chorizo, les noisettes torréfiées

- Épluchez et ciselez l’échalote finement.

Ciselez l’échalote

- Nettoyez les têtes de champignons. Ôtez les queues des champignons. A l’aide d’une petite cuillère ou mieux d’un évideur de fruits et légumes creusez les champignons. Gardez bien les pieds et la chair que vous prélevez et réservez les têtes à part.

A l’aide d’une petite cuillère ou mieux d’un évideur de fruits et légumes creusez les champignons

- Hachez grossièrement les queues et la chair des champignons que vous avez réservés.

Hachez grossièrement les queues et la chair des champignons

- Faites revenir l’échalote hachée avec un peu de beurre pendant quelques minutes. Ajoutez les champignons hachés et le vin blanc. Laissez cuire quelques minutes puis salez en fin de cuisson.

Faites revenir l’échalote hachée avec un peu de beurre pendant quelques minutes

Ajoutez les champignons hachés et le vin blanc

- En fin de cuisson ajoutez les champignons au mélange herbes, fromage blanc, chorizo…Rectifiez l’assaisonnement au besoin.

En fin de cuisson ajoutez les champignons au mélange

herbes, fromage blanc, chorizo

- Puis terminez en ajoutant le parmesan râpé et l'œuf battu. Votre farce est prête.

Ajoutez l'œuf battu et le parmesan

- Faites fondre un peu de beurre et à l'aide d'un pinceau beurrez généreusement les têtes des champignons (en particulier la partie arrondie).

Beurrez généreusement les têtes de champignons

- Remplissez l'intérieur des champignons avec la farce. Formez un beau dôme bien régulier sur le dessus.; Enfournez à 180° pendant 15 à 20 mn.

Remplissez l’intérieur des champignons avec la farce

- Si vous désirez les cuire au barbecue: utilisez un panier à légume spécial barbecue. Faites-le préchauffer pendant 10 mn. Déposez les champignons dans le panier bien chaud et placez-le sur la grill en cuisson indirecte (les braises sur les côtés). Posez le couvercle et laissez cuire environ 15 à 20 mn. C’est prêt!

Ils sont pas beaux mes petits champignons???

Champignons farcis au chorizo et aux herbes (cuisson au four ou au barbecue)

Champignons farcis au chorizo et aux herbes (cuisson au four ou au barbecue)

Ratatouille croquante ensoleillée

Cette ratatouille, un peu différente de la ratatouille traditionnelle, est à la fois très croquante et légère car beaucoup moins chargée en huile. En effet le mode de cuisson est différent : les légumes ne sont pas confits dans l'huile mais juste revenus à la poêle. Elle peut être servie en entrée froide, en accompagnement d'un poisson ou viande ou même en petite verrine lors d'un apéritif. On y retrouve tous les légumes de la recette traditionnelle sauf les oignons, remplacés ici par du fenouil. Essayez-la et vous allez l'adorer!

Je n'y mets pas d'ail mais vous pouvez en ajouter une gousse, si vous le désirez, en la mixant avec l'aubergine.

Pour les puristes qui préfèrent la vraie ratatouille niçoise cliquez ici.

Ma ratatouille croquante du soleil

Ingrédients: pour 6 à 8 coupes

- un petit fenouil
- une petite courgette
- un poivron rouge
- 2 tomates
- un demi citron confit au sel
- deux aubergines
- huile d’olive
- origan
- sel et poivre

Préparation

- Coupez les aubergines en deux. Incisez la chair en surface à l’aide d’un petit couteau en dessinant des croisillons. Puis laquez-les d’un peu d’huile d’olive à

l’aide d’un pinceau. Saupoudrez de sel , poivre et d’origan.

Coupez les aubergines en deux

- Passez au four à 170° pendant 50 mn.

Enfournez l’aubergine à 180° pendant une heure

- A la fin de la cuisson prélevez la chair des aubergines à l’aide d’une cuillère.

Prélevez la chair cuite de l’aubergine

- Mixez la chair des aubergines finement. Rectifiez l’assaisonnement.

Mixez l’aubergine avec le jus de citron

- Mettez la préparation dans une poche à douille et réservez au frais.

Mettez la préparation aux

aubergines dans une poche à douille et réservez au frais

- Détaillez le fenouil en fine brunoise.

Détaillez le fenouil en fine brunoise

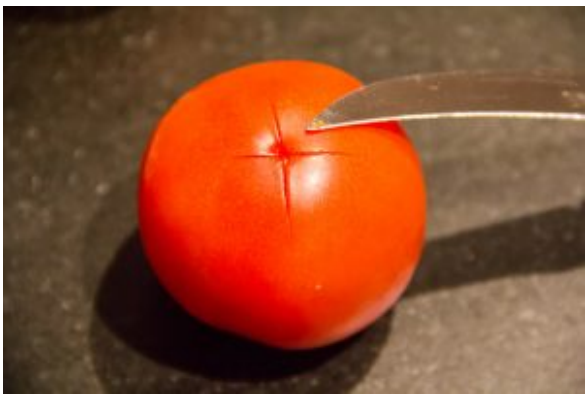
- Prélevez des lamelles un peu épaisses de courgette (avec un côté peau). Coupez-les en très fine brunoise. N’utilisez pas le cœur de la courgette: cette partie contient les graines qui ne sont pas intéressantes sur le plan gustatif. Il vous en faut environ 100 g à 150 g de brunoise.

Coupez environ 100 g de courgette en petits dés

- Faites de même avec le poivron rouge: taillez-le en trés fine brunoise.

Détaillez le poivron en fine brunoise

- A l’aide d’un petit couteau tracez une petite croix sur la base de chaque tomate.



A l’aide d’un petit couteau tracez une petite croix sur la base de chaque tomate

- Plongez-les dans une casserole d’eau bouillante pendant deux ou trois minutes.

Plongez les tomates dans de l’eau bouillante

- Puis mondez les tomates: ôtez-en la peau qui doit se décoller facilement. Coupez-les en quatre et ôtez-en les graines. Comme pour les poivrons, la courgette et le fenouil coupez les tomates en toute petite brunoise.

Pelez les tomates et ôtez les pépins

- Pour finir faites de même avec le citron confit.

Faites de même avec le citron confit

- Faites revenir les dés de fenouil dans une poêle avec de l’huile d’olive. Salez au fur et à mesure que vous ajoutez les autres ingrédients. Cuire quelques minutes.

Faites revenir les dés de fenouil dans une poêle avec de l’huile d’olive

- Puis ajoutez les dés de poivron et les dés de courgette. Cuire 5 minutes.

Puis ajoutez les poivrons et les dés de courgette

- Ajoutez enfin les tomates en dés et le citron confit. Cuire encore 2 à 3 minutes. Rectifiez l’assaisonnement en sel et en poivre. L’ensemble doit rester croquant.

Ajoutez enfin les tomates en dés et le citron confit

Dressage

Tous les éléments sont prêts: il ne reste plus qu’à dresser dans vos verrines ou cocottes individuelles.

- Déposez un peu de légumes au fond de chaque verrine.

Déposez un peu de légumes au fond de chaque verrine

- Puis pochez la purée d’aubergine.

Puis pochez la purée d’aubergine

- Rajoutez un couche de légume. Terminez par une petite touche de purée d’aubergine et décorez avec une ou deux feuilles de basilic ou des petites feuilles de fenouil…

Ma ratatouille croquante du soleil

Ma ratatouille croquante du soleil

Ma ratatouille croquante du soleil

Pommes de terre en éventail

Des pommes de terre ultra faciles à faire, bien croustillantes et super parfumées aux herbes, qui étonneront par leur look élégant? Ne cherchez plus, les voici! Elles accompagneront avec délice vos rôtis mais également toutes vos grillades ou barbecues. Vous pouvez même les préparer à l’avance et les repasser au four pour les réchauffer avant de servir.

Pommes de terre en éventail

Ingrédients:

- 20 cl d’huile d’olive
- une gousse d’ail écrasée au presse ail

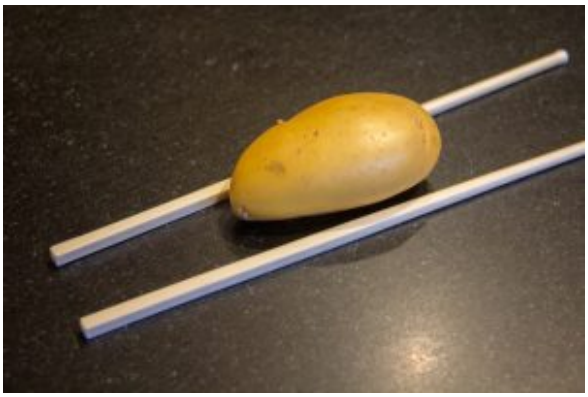
- du piment d’Espelette
- pommes de terre à chair ferme; comptez trois ou quatre belles pommes de terre par personne
- du thym ou de l’origan
- sel

Matériel

- deux baguettes chinoises pour vous aider dans la découpe
- un pinceau de cuisine

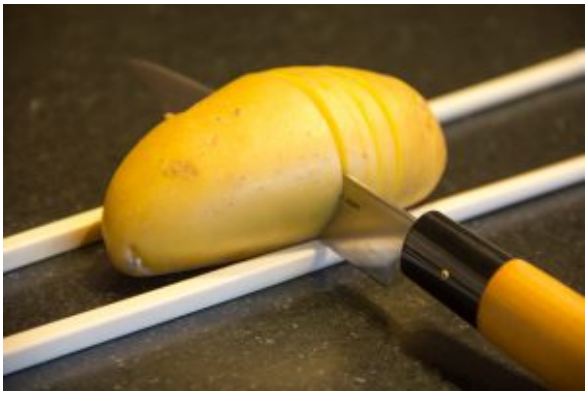
Préparation

- 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 20 cl d'huile d'olive, le thym (ou l'origan), l'ail écrasé, le piment d'Espelette 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 **entre toutes** les petites tranches.

Huilez les pommes de terre avec la marinade

- 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. Si vous voulez les rendre encore plus gourmandes vous pouvez insérer quelques petites tranches de fromage ou de fines tranches de lard 10 mn avant la fin de la cuisson…

Enfournez les pommes de terre une heure à 200°

Et voilà des pommes de terre bien gourmandes et faciles à faire!

Pommes de terre en éventail

Pommes de terre en éventail

Crêpes gourmandes parmentières

Ce jeudi 2 février c’est la chandeleur! C’est la saison des crêpes. Mais cette année je vous en propose une version originale toute aussi délicieuse et **légère** que la recette traditionnelle à base de … pommes de terre!

Et oui, saviez-vous qu’avec de la pomme de terre que l’on déguste habituellement en plat salé, on peut réaliser de merveilleux desserts? Je vous proposerai au cours de l’année d’autres desserts réalisés avec ces petites belles des champs! Pour l’instant étonnez votre petite famille avec cette recette qui régalera tout le monde. Ces petites crêpes peuvent se servir aussi bien sucrées comme celles que je vous présente aujourd’hui mais également salées en accompagnement d’une viande ou d’un poisson.

Si vous désirez d’autres recette de crêpes:

- **Crêpes délice au miel et aux pignons. Pour la recette cliquez ici.**
- **Crêpes caramélisées à la fleur d’oranger de Philippe Conticini. Pour la recette cliquez ici.**

Crêpes gourmandes parmentières

Ingrédients (pour environ 20 crêpes)

- 500 g de pommes de terre (spéciales purée type Bintje, Monalisa, Agria…)
- 75 g de farine tamisée
- 3 œufs entiers
- 4 blancs d’œufs
- 7 g de sel
- 10 cl de crème fraîche liquide entière
- du ghee: le ghee est du beurre auquel on a ôté le petit lait. Cela permet au beurre de ne pas brûler à haute température. Vous en trouverez dans les épicerie asiatiques ou bio.

Matériel

- Moule en silicone pour pancakes. Le moule vous permettra de réaliser des crêpes bien régulières.Vous pouvez en acheter en cliquant sur l’image ci-dessous:

patisse 19232 – Moule à 3 blinis/mini crêpes/pancakes simultanés, silicone Starflex noir, Ø10cm

Préparation

- Surtout ne pelez pas les pommes de terre: nettoyez-les sous l’eau et faites-les cuire à l’eau salée ou à la vapeur. Quand elles sont cuites, pelez-les quand elles sont encore chaudes.

Faites cuire les pommes de terre à l’eau salée ou à la vapeur

- Passez-les au moulin à légumes ou écrasez-les finement au presse purée. Surtout ne les mixez pas: vous en ferez de la colle…

Passez les pommes de terre au moulin à légumes ou écrasez-les au presse purée

- Versez-les dans un grand bol avec la farine tamisée et le sel.

Versez les pommes de terre dans un grand bol avec la farine et le sel

- Incorporez les œufs entiers et les blancs. Mélangez bien et ajoutez la crème fraîche: la texture doit être celle d’une crème pâtissiere.

Incorporez les œufs entiers et les blancs. Mélangez bien et ajoutez la crème fraîche

- Faites chauffer une grosse cuillerée de ghee dans une poêle. Posez le moule en silicone dans la poêle. Dans la poêle bien chaude versez la pâte.

Dans la poêle bien chaude versez la pâte

- Cuire les crêpes deux minutes. Ôtez le moule et retournez les crêpes. Cuire encore deux minutes.

Ôtez le moule et retournez les crêpes

- Les crêpes doivent être bien dorées sur les deux faces.

Les crêpes doivent être bien dorées sur les deux faces

- Égouttez les crêpes au fur et à mesure sur du papier absorbant.

Égouttez les crêpes au fur et à mesure sur du papier

absorbant

Il ne reste plus qu’à les servir avec un peu de chantilly, de la confiture, de la sauce au chocolat ou tout simplement du sucre glace. Un vrai bonheur!

Crêpes gourmandes parmentières

Le saviez-vous?

La fête de la chandeleur se tient tous les ans à la même date, celle du 2 février. Cette journée célèbre la lumière. Son nom provient à l’origine de la « fête des chandelles ». Dans la tradition chrétienne, il est d’usage d’allumer des chandelles ou des cierges. Le prêtre peut profiter de cette fête pour bénir les chandelles des personnes venues prier, achetées à l’avance et qui seront utilisées dans l’année. Les fidèles en ramènent souvent une chez eux et l’exposent à leur fenêtre le

2 février. Pour les chrétiens, cette clarté rappelle la « lumière » prodiguée par le Christ.

Aujourd’hui cette fête est associée aux crêpes que l’on cuisine à cette occasion. Tradition que l’on fait remonter à la coutume de distribuer des galettes aux pèlerins venant à Rome, ou plus simplement, pour se rappeler que la fin de l’hiver approche et que l’on a encore des réserves de nourriture. De plus, lorsqu’on cuisine la première crêpe, il est courant de la faire sauter plusieurs fois de suite afin de conjurer le mauvais sort pour l’année à venir. Une vieille tradition rapporte que les paysans avaient coutume de le faire en tenant une pièce de monnaie dans la main gauche (un louis d’or pour les plus riches) afin d’attirer sur eux bonheur et prospérité…

Fingers croustillants de riz moelleux de Thierry Marx

Du riz me diriez-vous… C’est assez banal. Mais cuisiné par le chef Thierry Marx le riz prend une dimension sublime et devient une véritable gourmandise. Et en plus vous allez apprendre à faire un risotto dont la cuisson ne vous demandera aucune surveillance (si si c’est possible!).

Le chef appelle ce riz du « riz gras ». Mais je trouve le terme peu élégant et pas du tout à la hauteur de son côté gourmand. Je l’ai donc rebaptisé! Et je me suis permis d’ajouter à la recette des feuilles de brick qui permettent une cuisson plus facile des fingers et amènent le côté croustillant. Après y avoir goûté vous ne verrez plus le riz

de la même manière.

Cette recette est tirée d’une des excellentes émissions « Les carnets de Julie » présentée par le chef Thierry Marx et Julie Andrieu.

Fingers de riz moelleux de Thierry Marx

Ingrédients: pour 4 personnes

- 150 gr de riz japonais à sushi
- un petit oignon émincé finement (le chef utilise un petit oignon entier)
- 225 g de fond de volaille (une fois et demi le poids du riz)
- 0.5 dl de vin blanc
- 1,5 dl de lait de coco
- 60 gr de mascarpone
- 2 gr d’agar agar

- du ghee: c’est du beurre clarifié (on en a enlevé le petit lait) qui a la particularité de ne pas brûler et donc de supporter de hautes températures contrairement au beurre qui va noircir
- quatre feuilles de brick

Préparation

- Faites revenir l’oignon ciselé très finement dans un peu de beurre.

Faites revenir l’oignon dans un peu de beurre

- Ajoutez le riz et le faire nacrer comme pour un risotto.

Ajoutez le riz

Faites nacrer le riz comme pour un risotto

- Ajoutez le vin blanc.

Ajoutez du vin blanc au riz

- Mouillez avec le fond de volaille. Laissez cuire 20 minutes au four à 180°C degrés à couvert. Le risotto est prêt! Je trouve que cette cuisson est beaucoup plus facile que dans un risotto classique car elle ne demande pas de surveillance et le résultat est identique.

Mouillez avec le fond de volaille

Laissez cuire 20 minutes au four à 180°C degrés à couvert

- Faites bouillir le lait de coco avec l’agar agar pendant une minute.

Faites bouillir le lait de coco avec l’agar agar pendant une minute

- Ajoutez le mélange au riz ainsi que le mascarpone et mélangez bien.

Ajoutez le mélange au riz ainsi que le mascarpone et mélangez bien

- Filmez le fond d’un récipient avec du film alimentaire (vous démoulerez ainsi le tout plus facilement). Tapissez le fond de la terrine avec deux feuilles de brick (découpées aux dimensions de la terrine).

Déposez les feuilles de brick dans un plat

- Beurrez les feuilles de brick.

Beurrez les feuilles de brick

- Versez le riz sur deux centimètres et demi d’épaisseur. Recouvrez de deux feuilles de brick également beurrées et découpées aux dimensions de la terrine. Mettez au frais au moins une heure pour bien refroidir le tout.

Versez le riz et recouvrez de feuilles de brick

- Démoulez et coupez les côtés nettement. Puis taillez les fingers (2 cm).

Coupez les côtés nettement
et taillez les fingers

- Faites dorer les fingers avec du ghee dans une poêle **bien chaude** sur chaque face de feuilles de brick. Il ne reste plus qu’à servir.

Faire dorer les fingers

Ces fingers sont délicieux avec du poisson et même de la viande. Servez-les avec une poêlée de champignons, saupoudrés de persil: c’est super gourmand.

Saupoudrez les fingers de persil

Velouté de panais, banane plantain et chocolat

Comme je vous l’avais promis la semaine dernière je vous dévoile aujourd’hui la recette de la délicieuse et très originale soupe que j’ai dégustée à la Cité du Chocolat Valrhona. Le chocolat Orelys amène une fantastique onctuosité et contrairement à ce que l’on pourrait croire le côté sucré est très subtil…Une pure gourmandise et un superbe plat.

Pour celles et ceux qui ne connaissent pas encore, Valrhona est la marque d’excellence en chocolaterie, utilisée par tous les grands chefs et les grandes tables du monde entier. C’est

toute une variété de chocolats d’exceptions à déguster ou à pâtisser, concoctés à partir des meilleures fèves.

Si vous habitez la région de Lyon où si vous êtes de passage ne manquez de visitez cet endroit unique en son genre, véritable escale gourmande! Pour en savoir plus sur la Cité du Chocolat cliquez ici.

Velouté de panais, banane plantain et chocolat

Ingrédients (pour 6 à 8 personnes)

- 1 kg 200 de panais
- 400 g de banane plantain (environ 3 bananes): la banane plantain est nettement moins sucrée que la banane que l’on consomme habituellement. Sa peau est plus épaisse et on la consomme cuite. Elle est prête à consommer lorsque la chair cède légèrement à la pression et que la pelure est bien jaune, voire marron, sans aucune

coloration verte.

- 400 gr de pommes de terre
- une marmite de bouillon Knorr (poule)
- lait
- 25 cl de crème fraîche liquide entière **par kilo de soupe finie**
- poivre de tasmani
- sel
- 150 gr de chocolat Valrhona Orelys **par kilo de soupe finie.** Ce chocolat vient juste d’être commercialisé pour le grand public: il est assez difficile à trouver. Vous pouvez en commander en cliquant sur la photo ci-dessous.

Valrhona - Orelys 35% chocolat blond au muscovado de couverture fèves 200 g

Préparation

- Pelez les panais et coupez-les en morceaux.

Pelez les panais et coupez les en morceaux

- Épluchez les bananes plantain et coupez-les en morceaux. Il vous en faut 400 g pour la soupe et réservez-en une douzaine de tranches **pour les poêler**.

Épluchez les bananes plantain

Coupez les bananes en morceaux

- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Faites en sorte que les dés de pommes de terre, banane et panais soient de la même taille.

Taillez les pommes de terre en petits cubes

- Faites cuire les panais, bananes et pommes de terre dans un mélange d’eau et de lait. Comptez un tiers de lait pour 2/3 d’eau et recouvrez à hauteur. Ajoutez la marmite de bouillon Knorr.

Faites cuire les panais, banane et pommes de terre dans de l’eau

- Quand l’ensemble des éléments est bien cuit, mixez le tout: commencez par mixer sans ajouter trop de liquide de cuisson. En ajoutant le liquide de cuisson au fur et à mesure vous contrôlerez mieux la texture de votre soupe. La soupe doit avoir une consistance crémeuse donc vous n’aurez certainement pas besoin de toute l’eau de cuisson. Rectifiez l’assaisonnement et ajoutez le poivre.

Mixez pour obtenir un mélange bien lisse

- Pendant la cuisson de la soupe faites revenir les tranches de banane que vous avez réservées précédemment dans un peu de beurre pendant quelques minutes: elles doivent être bien dorées. Salez et poivrez. Réservez.

Faites revenir les tranches de bananes dans un peu de beurre

- Prélevez un kilo de soupe chaude. Ajoutez alors dans la soupe chaude le chocolat et la crème fraîche. Mixez au mixeur plongeant et servez aussitôt.

Mixez au mixeur plongeant et servez aussitôt

- Versez la soupe dans des petits bols; déposez par dessus une tranche de banane et quelques feuilles de cerfeuil ou de shiso. Et maintenant on se régale!

Velouté de panais, banane plantain et chocolat

Fleurs de courgettes farcies au saumon et aubergine, petite ratatouille croquante

C’est presque la fin de la saison des fleurs de courgettes donc il faut en profiter! Cette superbe fleur sert d’écrin à des farces délicates. Je vous propose aujourd’hui d’utiliser l’artichaut et le saumon pour sublimer cette fleur et de relever le tout avec une bisque de crevette.

Et si vous aimez le saumon voici d’autres recettes!

- Blanquette de saumon aux saveurs asiatiques. Pour la recette cliquez ici.
- Choux apéro au tartare de saumon et guacamole. Pour la recette cliquez ici.
- Saumon basse température, compoté de tomate et oignon rouge. Pour la recette ici.
- Saumon basse température en nage de persil. Pour la recette cliquez ici.
- Saumon en deux façons, carpaccio de betteraves arôme framboise. Pour la recette cliquez ici.
- Saumon confit à l’huile basse température, compoté d’oignons rouge et fenouil, pistou coriandre noisette. Pour la recette cliquez ici.

Fleurs de courgettes farcies au saumon et aubergines, petite ratatouille croquante

Ingrédients pour 5 personnes

- 200 g de saumon (40 g par personne) coupé en gros dés de

1 cm et demi de côté
- 10 fleurs de courgettes

Pour la farce fine à l’aubergine et saumon

- 180 g de saumon frais (en plus des 200 g précédents)
- un blanc d’œuf
- 180 g de crème fraîche liquide froide
- sel
- poivre
- une aubergine
- thym
- huile olive

Pour la bisque de crevettes

- les têtes et carapaces de 20 crevettes
- une carotte
- un blanc de poireau
- 2 échalotes
- un petit oignon
- un petit bulbe de fenouil
- quelques grains de poivre noir
- deux étoiles de badiane
- un bouquet garni (persil, vert de poireau, thym, laurier)
- deux cuillerées à café de concentré de tomate
- du fumet de poisson: environ 1/2 litre, sachant qu’il faut juste mouiller à hauteur. Pour la recette du fumet de poisson maison cliquez **ici**.
- une cuillerée à soupe de crème fraîche épaisse
- huile d’olive
- 15 cl de vin blanc
- 15 cl de cognac
- sel

Pour la ratatouille

- un oignon blanc coupé en tout petit dés

- une courgette coupée en tout petits dés
- une poivron coupé en tout petit dés
- sel et poivre
- huile d’olive

Préparation

Commencez par la bisque de crevettes.

- Préparez le bouquet garni: dans une feuille verte de poireau enfermez une feuille de laurier, des queues de persil, une branche de thym. Ficelez bien le tout.

Préparez le bouquet garni

- Nettoyez, épluchez et taillez tous les légumes en petits morceaux: le poireau, la carotte, la branche de céleri, le fenouil, les échalotes et l’oignon.

Nettoyez, épluchez et taillez tous les légumes

- Enlevez la tête des crevettes en prenant soin d’ôter en même temps le petit boyau. Pincez la tête entre vos doigts et tirez doucement; le petit boyau vient avec la tête. Terminez en ôtant la carapace qui s’enlève facilement. Réservez les crevettes au frais pour une autre recette (avec une petite mayonnaise au curry pour une bonne salade… par exemple) et gardez bien les têtes et carapaces pour l’étape suivante.

Tête et petit boyau

- Faites revenir les carapaces et les têtes de crevettes avec un peu d’huile d’olive dans une sauteuse.

Faites revenir les carapaces
et les têtes de crevettes

- Puis ajoutez les légumes, le concentré de tomate et le bouquet garni. Faites revenir le tout quelques minutes.

Puis ajoutez les légumes, le concentré de tomate et le bouquet garni

- Déglacez avec le vin blanc et le cognac puis mouillez à hauteur avec du fumet de poisson. Laissez cuire à petit feu pendant 20 mn.

Déglacez avec le vin blanc et le cognac puis mouillez à hauteur

- Passez au chinois en écrasant bien. Un petit truc: je mixe juste un peu le tout avant de la passer au chinois. **Attention** je n’en fait pas une purée mais j’utilise la touche « pulse » de mon mixeur un ou deux fois pendant une seconde!

Passez au chinois en écrasant bien

- Récupérez la bisque dans une casserole et portez à ébullition pendant 3 mn pour la réduire un peu et ajoutez une cuillerée à soupe de crème fraîche; la bisque est prête, rectifiez l'assaisonnement et réservez-la.

Récupérez la bisque dans une casserole et portez à ébullition

<u>Préparation de la ratatouille:</u>

- Épluchez et coupez l'oignon très finement.

Coupez l’oignon très finement

- Détaillez le poivron en fine brunoise.

Détaillez le poivron en fine brunoise

- Faites de même avec la courgette.

Coupez les courgettes en petits dés

- Faites revenir tous ces légumes à feu doux dans une poêle avec un peu d’huile d’olive. Ils doivent rester croquants. Salez et poivrez. Réservez.

Mélangez tous les légumes

Préparation de la farce au saumon et aubergines

- Coupez l’aubergine en deux. Entaillez légèrement en traçant un damier sur sa surface avec la pointe d’un couteau. Versez une belle cuillerée d’huile d’olive sur chaque moitié et saupoudrez de thym. Passez au four à 180° pendant une heure.

Enfournez l’aubergine à 180° pendant une heure

- A la fin de la cuisson prélevez la chair de l’aubergine (ne mettez pas la peau qui amènerait de l’amertume) et mixez-la finement. Rectifiez l’assaisonnement. Réservez.

Mixez l’aubergine avec le jus de citron

- Mixez très finement les 200 g de saumon frais. Ajoutez le blanc d’œuf puis la crème fraîche liquide très froide.

Mixez très finement les 200 g de saumon frais

- Ajoutez à cette préparation deux grosses cuillerées à soupe de purée d’aubergine.

Ajoutez à cette préparation deux grosses cuillerées à soupe de purée d'aubergine

- Si vous êtes équipé d'un tamis passez la farce fine au tamis: cela permet d'ôter tous les petits éléments comme des petits nerfs, arrêtes du poisson.

Passez le tout au travers d'un tamis fin.

- Mettez la farce fine de saumon et aubergine dans une poche à douille. Réservez au frais en attendant la précuisson des fleurs de courgette.

Remplir la poche à douille

<u>Préparation des fleurs de courgettes</u>

- Ouvrir délicatement les fleurs de courgette et ôtez les pistils. Insérez dans chaque fleur une feuille d'essuie-tout chiffonnée. Cela va permettre d'éviter aux pétales de se coller entre elles pendant la précuisson. Cette précuisson est absolument nécessaire: elle ne cuit pas la fleur mais va ramollir très légèrement les pétales et faciliter par la suite le remplissage à l'aide de la poche à douille. Faites cuire les fleurs **deux minutes** à la vapeur; amenez l'eau à ébullition et déposez les fleurs en cuisson au moment où la vapeur démarre. Comptez le temps de cuisson à partir de ce moment.

Ôtez les pistils

Faites de même pour toutes les fleurs

- Sortez les fleurs délicatement du cuit vapeur. Laissez les refroidir puis ôtez la feuille d’essuie-tout et ouvrez les pétales doucement une à une. Tenez la fleur dans une main et remplissez la au 3/4 à l’aide de la poche à douille. Rabattez délicatement les pétales pour refermer la fleur. A nouveau faites cuire les fleurs **dix minutes** à la vapeur; amenez l’eau à ébullition et déposez les fleurs en cuisson au moment où la vapeur démarre. Comptez le temps de cuisson à partir de ce moment.

Faites cuire les fleurs dix minutes à la vapeur

- Puis sortez les fleurs du panier cuisson vapeur. Faites les revenir dans une poêle avec un peu de beurre une minute de chaque côté.

Faites revenir les fleurs dans une poêle

Cuisson des dés de saumon

- Coupez les 200 g de saumon restants en dés de 1 cm et demi de côté et cuisez-les vapeur (6 mn à partit de la production de vapeur).

Cuire les dés de saumon vapeur

Tous vos éléments sont prêts. Réchauffez la bisque, la ratatouille et les fleurs (vapeur) et passez au dressage.

Dressage

- Déposez une belle cuillerée de ratatouille dans une assiette à soupe puis deux fleurs de courgettes farcies. Disposez trois cubes de saumon et nappez de bisque. Régalez-vous!

Fleurs de courgettes farcies au saumon et aubergines, petite ratatouille croquante

Fleurs de courgettes farcies au saumon, petite ratatouille croquante

---

Purée d’artichaut aux petits pois

C’est la pleine saison des petits pois et des bons petits légumes primeurs! Oubliez la traditionnelle purée à base de pommes de terre et régalez-vous avec cette petite merveille à l’artichaut et ses petits pois croquants! En plus d’être originale, cette purée est un vrai délice. Elle accompagne aussi bien le poisson que la viande.

Purée d’artichaut aux petits pois

Ingrédients: pour 5 personnes

- une douzaine de petits oignons primeurs
- beurre
- une cuillerée à café de sucre
- 120 g de petits pois
- un oignon blanc émincé
- 8 artichauts frais ou 8 fonds d’artichauts surgelés si vous n’avez pas le courage de les tourner…

- deux citrons jaunes si vous utilisez des artichauts frais
- une cuillerée à soupe de crème fraîche entière liquide
- sel
- poivre blanc

Préparation

- Épluchez les petits oignons.

Épluchez les jeunes oignons

- Faites revenir les oignons avec un peu de beurre, une pincée de sel et le sucre.

Faites revenir les petits oignons rouge dans une peu de beurre et une cuillerée à café de sucre

- Recouvrez à hauteur avec de l’eau les petits oignons et cuire à feu doux. Les oignons sont cuits quand on peu y planter une pointe de couteau avec facilité.

Ajoutez de l’eau à hauteur sur les petits oignons

- Écossez les petits pois et plongez-les dans l’eau bouillante pendant deux minutes. Ils doivent rester croquants. Égouttez-les.

Plongez les petits pois dans un litre d’eau bouillante

Égouttez le petits pois

Préparez maintenant les artichauts si vous n’utilisez pas d’artichaut surgelés. Une précaution importante: l’artichaut est un légume qui s’oxyde **immédiatement** à l’air. Il faut vous munir d’un bol d’eau dans lequel vous ajoutez le jus d’un citron et un citron coupé en deux avec lequel vous citronnerez très régulièrement vos artichauts pendant l’opération du tournage (tourner veut dire ôter les feuilles et tailler la base de l’artichaut pour lui donner une forme régulière).

- Coupez la tige de l’artichaut à ras.

Coupez la tige de l’artichaut à ras

- Puis ôtez une partie des feuilles vertes de l’artichaut jusqu’à arriver aux feuilles tendres.

Ôtez une partie des feuilles vertes de l’artichaut

- A l’aide d’un petit couteau de cuisine qui coupe bien et par un mouvement de va et viens tout autour de la base, arasez le restant des feuilles pour obtenir une surface lisse et régulière. N’oubliez pas de citronner au fur et à mesure de votre travail.

Arasez le restant des feuilles pour obtenir une surface lisse et régulière

- Coupez le haut des feuilles de l’artichaut. Puis à l’aide d’une petite cuillère ou d’une cuillère parisienne ôtez le foin qui se trouve au cœur de l’artichaut.

Coupez le haut des feuilles de l’artichaut

Évidez le centre de l’artichaut

- Finissez le tournage de l’artichaut toujours à l’aide du petit couteau: il doit être blanc, sans trace de vert et de forme bien ronde. Au fur et à mesure que vous finissez de tourner vos artichauts réservez-les dans le bol d’eau citronnée.

Finissez le tournage de

l’artichaut

Réservez les artichauts dans le bol d’eau citronnée

- Cuire les fonds d’artichauts à la vapeur (environ 25 mn). Ils doivent être bien tendres.

Cuire les fonds d’artichauts à la vapeur

- Faites revenir l’oignon blanc émincé finement dans un peu de beurre jusqu’à ce qu’il soit translucide.

Faites revenir un oignon avec un peu de beurre

- Coupez les fonds d’artichauts cuits en petits morceaux.

Coupez les fonds d’artichauts en morceaux

- Ajoutez-les à l’oignon blanc et continuez à cuire à feu doux pendant 5 mn. Salez et poivrez.

Faites revenir les fonds d’artichauts avec l’oignon

- Mixez le tout très finement avec la crème fraîche. Rectifiez l’assaisonnement.

Mixez les fonds d’artichauts finement

Dressage

- Préparez de jolies quenelles de purée que vous déposerez dans l’assiette. Déposez un petit oignon jeune à la pointe de chaque quenelle et saupoudrez de petits pois .

Purée d’artichaut aux petits pois

Les panisses ou frites provençales

Si les Belges aiment les frites, en Provence entre Nice et Marseille, nous préférons les panisses.

C’est une préparation à base de farine de pois chiche que l’on déguste en friture. Elle se présente généralement sous forme de disques que l’on coupe en tranches ou en dés et que l’on frit dans l’huile, comme les frites traditionnelles. Les panisses doivent être bien croustillantes et moelleuses à cœur. C’est un petit délice…et pour moi un grand souvenir de mon enfance. Vous pouvez les servir en apéritif ou en

accompagnement d’une viande.

La préparation est facile. Il vous faudra juste surveiller la cuisson qui est une réduction de la préparation de base assez liquide pour la transformer en une pâte qui ressemble fort à une pâte à choux que l’on a desséchée et qui se détache des parois de la casserole.

Oups! Frites avec un t … Pardonnez moi je ne peux plus modifier le titre!

Les panisses ou frites provençales

Ingrédients: pour 6 personnes

- 300 g de farine de pois chiche
- 1 dl d’huile d’olive (choisissez-en une de bonne qualité qui soit bien fruitée)
- une cuillerée à soupe rase de gros sel de mer

- 9 dl d’eau (6 dl d’eau que vous ferez bouillir et 3 dl d’eau froide)
- sel fin et poivre
- Huile pour la friture

Préparation

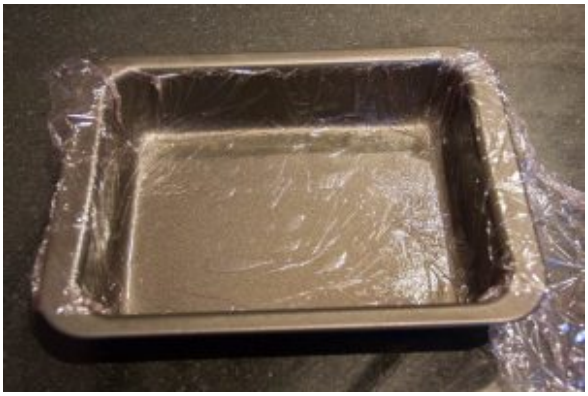
- Portez à ébullition 6 dl d’eau avec le gros sel et l’huile d’olive.
- Versez la farine dans un grand récipient et mélangez la avec les 3 dl d’eau froide. Mélangez bien.

Versez la farine dans un grand récipient et mélangez la avec les 3 dl d’eau froide

- Puis ajoutez progressivement le mélange d’eau et huile chaude. Mélangez bien puis passez le tout au chinois pour éviter tous les grumeaux. La préparation peut vous sembler bien liquide: c’est normal.
- Versez la pâte liquide dans une casserole et cuire à feu moyen (environ 85°) en mélangeant régulièrement avec une spatule. Progressivement la préparation va s’épaissir et se décoller des parois de la casserole. Suivant les feux il vous faudra entre 30 à 40 mn: il vaut mieux mettre plus de temps à petit feu que de brûler votre préparation!

La préparation va s’épaissir et se décoller des parois de la casserole

- Huilez un grand plat et tapissez le avec du film étirable que vous lisserez bien. L’huile permet au film de bien adhérer au récipient.



Tapissez le plat de film étirable

- Versez la pâte à panisse dans le plat, étalez-la et recouvrez-le de film étirable (cela évitera à la préparation de croûter). Mettez au froid au moins deux heures: vous devez obtenir une pâte qui se tient et se découpe facilement. Si ce n’est pas le cas c’est que vous ne l’avez pas assez « desséchée ». Je filme dessus et dessous car cela me permet de démouler par la suite l’ensemble sans problème et d’un coup…

Recouvrez de film étirable

- Quand elle a bien refroidi, démoulez et taillez la pâte comme vous le voulez: vous pouvez en faire des rondelles, des frites, des triangles…

Détaillez la pâte à panisse

- Faites chauffer un bain de friture; il doit être **bien chaud** pour que les frites soient saisies sinon elles risquent de se déliter.
- Plongez les frites dans l’huile et dés qu’elles sont dorées sortez-les à l’aide d’une écumoire et posez -les sur du papier absorbant. Salez et poivrez dés la sortie du bain de friture.

Faites frire les panisses

Servez immédiatement et croc croc…trop bon!

Les panisses ou frites provençales

Butternut rôtie au four caramélisée à l’orange et au thym

Voici une garniture très goûteuse dont vous me direz des nouvelles. La cuisson au four avec le jus d’orange amène une caramélisation sublime…Vous pouvez servir cette délicieuse butternut avec une viande, un petit boudin blanc, un foie gras chaud et même du poisson. Elle est très facile à réaliser. Vous pouvez remplacer la butternut par des patates douces: c’est tout aussi bon…

Butternut rôtie au four caramélisée à l’orange et au thym

Ingrédients:

- une butternut
- 15 cl de jus d’orange que vous aurez pressé vous même (

pas de jus en bouteille)
- une cuillerée à soupe de thym
- une cuillerée à soupe d’huile d’olive

Ingrédients

Préparation:

- La butternut ou doubeurre est une variété de courge musquée et possède une peau beige assez dure. Il est donc difficile de l’éplucher. Pour l’éplucher facilement j’ôte les deux extrémités et je la coupe d’abord en quatre dans le sens de la longueur à l’aide d’un grand couteau. N’oubliez pas d’enlever les graines intérieures.

Coupez la butternut en quatre

- Puis je coupe encore chaque quart en deux toujours dans le sens de la longueur. Coupez alors en gros dés.

Coupez encore chaque quart de butternut en deux toujours dans le sens de la longueur. Coupez alors en gros dés

- Vous pouvez maintenant ôter facilement la peau à l'aide d'un petit couteau sur chaque morceau.

Ôtez la peau à l'aide d'un petit couteau sur chaque morceau.

- Enrobez les cubes de butternut avec le jus d'orange, l'huile d'olive et le thym.

Mélangez les cubes de butternut avec le jus d’orange, l’huile d’olive et le thym.

- Versez dans un plat qui passe au four et enfournez pour 35 à 45 mn à 180° en remuant toutes les 10 mn (c’est le secret de la réussite de la recette).

Enfournez pour 35 à 45 mn à 180°

A la sortie du four

C’est prêt! Servez les en accompagnement dans des petites cocottes et régalez vous.

Butternut rôtie au four caramélisée à l’orange et au thym

Tatin d’endives aux pommes d’après une recette d’Alain Passard « L’endive fait une fleur à la tatin «

Voici une jolie petite tartelette salée inspiré d’une recette du chef Alain Passard, chef trois étoiles, intitulée « L’endive fait une fleur à la tatin » (voir la vidéo de la recette originale en fin de page). Je n’aime pas trop l’amertume de l’endive: j’ai donc ajouté à la recette initiale des lamelle de pommes qui adoucissent l’ensemble.

Vous pouvez les servir à l’apéritif, en entrée, accompagnées d’une salade de mâche au magret fumé ou tout simplement en accompagnement d’une viande blanche .

Tatin d’endives aux pommes

Ingrédients: pour environ une douzaine de mini tartelettes

- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- sucre glace
- 4 grosses endives
- une pomme
- un citron vert
- beurre

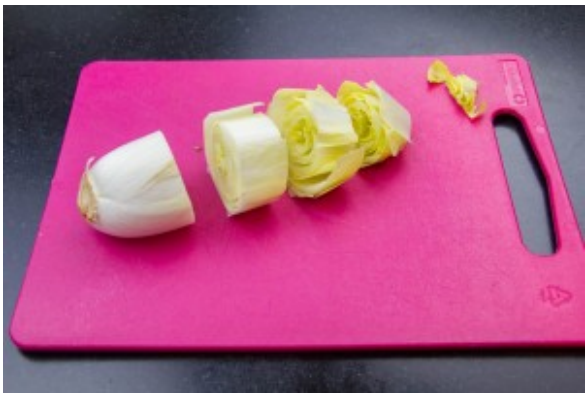
Ingrédients

Matériel:

- Moules anti adhésif

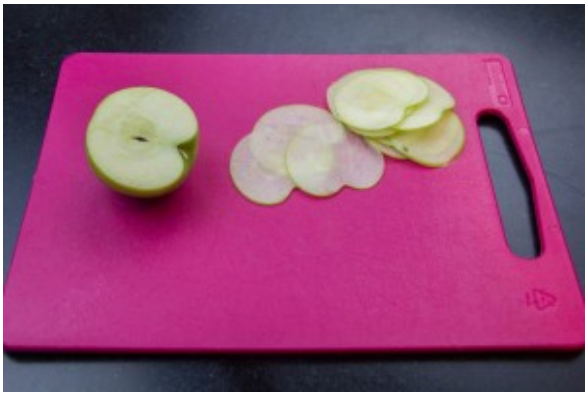
Préparation:

- Préchauffez votre four à 220°.
- Coupez la pointe des endives et taillez les chacune en trois tronçons au dessus du trognon que vous n’utiliserez pas.



Tranchez les endives

- A l’aide d’un couteau qui tranche bien ou d’une mandoline coupez quelques tranches tranches fines de pomme (une à deux par tartelette).



Coupez les pommes en tranches trés fines

- Coupez chaque tranche en trois lamelles.

Puis coupez chaque tranche en trois lamelles

- Saupoudrez les moules de sucre glace et déposez un petit morceaux de beurre dans chaque empreinte. Déposez y également une rondelle de feuilles d’endives et insérez dans ces feuilles des lamelles de pomme.

- Recouvrez chaque moule ou empreinte d’une rondelle de pâte feuilletée.

Recouvrez chaque moule ou empreinte d’une rondelle de pâte feuilletée

- Enfournez à 220° pendant 15 à 20 minutes. Sortez la plaque du four et attendez quelques minutes avant de retourner les tartelettes.

- Dressez et râpez un peu de zeste de citron vert par dessus.

Tatin d’endives aux pommes

Voici la recette originale d’Alain Passard en vidéo:

Fleurs de courgette farcies aux cépes

Je viens juste de récolter les dernières fleurs de courgette de mon potager… Et pourquoi ne pas les farcir avec de beaux cèpes de saison!

Les fleurs de courgette sont très fragiles mais pas de panique, je vais vous expliquer comment les farcir facilement sans déchirer leurs délicates pétales.

Fleurs de courgette farcies aux cépes

Ingrédients: (pour environ 8 fleurs; comptez deux à trois fleurs par personne)

- un oignon
- 2 petites courgettes
- 8 fleurs de courgette
- 4 gros cèpes
- deux cuillerées à soupe de parmesan râpé
- 1 cuillerée de crème fraîche épaisse
- 1 œuf
- piment d’Espelette
- sel

Ingrédients

Pour la sauce d’accompagnement:

- quelques cubes de fond de veau congelé (plusieurs marques vont en proposent: Picard, Thiriet…)

- une cuillerée à soupe rase de vinaigre balsamique (bien sirupeux)

Ingrédients

Préparation:

- Épluchez et coupez l’oignon en petits dés.

Coupez l’oignon

- Coupez également les courgettes en petits dés.

Coupez les courgettes en

petits dés

- Faites revenir les oignons dans une poêle avec un peu de beurre. Dès que les oignons sont translucides; ajoutez les dés de courgette et cuire encore quelques minutes.

Faites revenir les oignons

- Versez les oignons et dés de courgette dans un mixer, ajoutez l'œuf, la crème, le parmesan. Mixez pendant deux à trois minutes. Réservez au frais.

Mixez pendant deux à trois minutes

- Nettoyez les cèpes à l'aide d'une petite brosse. Puis coupez **deux** cèpes en tranches.

Coupez les cèpes en tranches

- Faites les revenir dans une poêle avec une belle noix de beurre. Salez en fin de cuisson et ajoutez une belle pincée de piment d’Espelette. Réservez.

Faites les revenir dans une poêle avec une belle noix de beurre

- Coupez les **deux derniers cèpes** en petits dés et faites les revenir dans une poêle avec une belle noix de beurre. Salez et poivrez avec le piment d’Espelette en fin de cuisson.

Coupez les deux derniers cèpes en petits dés

Faites les revenir dans une poêle avec une belle noix de beurre

- Versez les dés de cèpes dans un récipient et ajoutez le mélange mixé (oignon, courgette, œuf, crème et

parmesan).

Versez les dés de cèpes dans un récipient et ajoutez le mélange mixé

- Préparez une poche à douille équipée d’une douille **large**. Remplissez la avec le mélange mixé mélangé aux dés de cèpes. Réservez au frais.

Remplissez la poche à douille avec le mélange

- Ouvrir délicatement les fleurs de courgette et ôtez les pistils. Insérez dans chaque fleur une feuille de sopalin chiffonnée. Cela va permettre d’éviter aux pétales de se coller entre elles pendant la précuisson. Cette précuisson est absolument nécessaire: elle ne cuit pas la fleur mais va ramollir très légèrement les pétales et faciliter par la suite le remplissage à

l’aide de la poche à douille. Faites cuire les fleurs **deux minutes** à la vapeur; amenez l’eau à ébullition et déposez les fleurs en cuisson au moment où la vapeur démarre. Comptez le temps de cuisson à partir de ce moment.

Otez les pistils

Faites de même pour toutes les fleurs

- Sortez les fleurs délicatement du cuit vapeur. Laissez les refroidir puis ôtez la feuille de sopalin et ouvrez les pétales doucement une à une. Tenez la fleur dans une main et remplissez la au 3/4 à l'aide de la poche à douille. Rabattez délicatement les pétales pour refermer la fleur. A nouveau faites cuire les fleurs **dix minutes** à la vapeur; amenez l'eau à ébullition et déposez les fleurs en cuisson au moment où la vapeur démarre. Comptez le temps de cuisson à partir de ce moment.

Faites cuire les fleurs dix minutes à la vapeur

- Puis sortez les fleurs du panier cuisson vapeur. Faites les revenir dans une poêle avec un peu de beurre une minute de chaque côté.

Faites revenir les fleurs dans une poêle

- Pendant la cuisson vapeur des fleurs préparez la sauce d’accompagnement. Faites fondre les cubes de fond de veau congelés dans une petite casserole avec le vinaigre balsamique. Laissez cuire quelques minutes et réduire de moitié.

Laissez cuire quelques minutes et réduire de moitié

Dressage:

- Déposez deux ou trois fleurs par assiette. Puis agrémentez de quelques tranches de cèpes réchauffés. Nappez de sauce.

Fleurs de courgette farcies aux cèpes

Fleurs de courgette farcies aux cèpes