

# Fleurs d'oignon, sauce fraîche

Ce weekend je vous propose une recette végétale toute simple mais pleine de fraîcheur et gourmandise. J'accompagne cette « Fleur d'oignon » à la fois tendre et croustillante d'une sauce grecque vous connaissez tous, le tzatziki. Cette association donne un plat très original visuellement qui va ravir vos yeux autant que vos papilles. Si vous désirez y ajouter des protéines animales optez pour du saumon fumé qui se marie particulièrement bien avec cette recette.



Fleurs d'oignon, sauce fraîche

## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 gros oignons doux (un par personne)

- 200 g de farine
- 20 g de curry
- de l'huile de friture
- quelques feuilles de sucrine (variété de petite salade bien croquante) pour la présentation

Pour la sauce

- un yaourt onctueux
- un demi concombre
- une quinzaine de feuilles de menthe
- le zeste et le jus d'un demi citron jaune
- une cuillerée à soupe d'une excellente huile d'olive
- sel et poivre

## Préparation pour les Fleurs d'oignon, sauce fraîche

Commencez par la sauce.

- Épluchez le concombre et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Ôtez les graines à l'aide d'une cuillère.



Épluchez les concombres et coupez-les en deux dans le sens de la longueur

- Coupez **une moitié** de concombre en fine brunoise. Filmez

le demi concombre restant et réservez au frais pour une autre utilisation.



Coupez le concombre en fine brunoise

- Mélangez tous les ingrédients de la sauce (yaourt, brunoise de concombre, feuilles de menthe ciselées, jus de citron et zeste, huile d'olive, sel et poivre selon votre goût). Réservez au frais.



Mélangez tous les ingrédients de la sauce

### **Pour l'oignon**

- Épluchez soigneusement les oignons en gardant bien le pédoncule à la base. Puis coupez les oignons en 8 parts égales en faisant attention de le couper presque jusqu'au pédoncule mais sans l'atteindre. Si vous coupez trop loin les feuilles extérieures ne tiendront plus...



Coupez l'oignon en 8

- Mélangez la farine et le curry de manière bien homogène.



Mélangez la farine et le curry de manière bien homogène

- Ouvrez délicatement l'oignon. Puis déposez l'oignon dans ce mélange et recouvrez soigneusement toutes les feuilles du mélange farine curry. Au besoin aidez -vous à l'aide d'un petit tamis.



Ouvrez délicatement l'oignon  
et farinez-le

- Faites chauffer votre bain d'huile (180°). Insérez la fleur d'oignon dans une louche puis plongez-la dans l'huile chaude pour quelques minutes. Au sortir du bain déposez-la sur du papier absorbant et salez-la.



Réservez les oignons dans un  
plat



Plongez l'oignon dans le  
bain de friture

## Dressage

- Si vous désirez apporter des protéines animales au plat déposez une tranche de saumon fumé dans le fond de l'assiette.



Déposez une tranche de saumon fumé dans le fond de l'assiette

- Détachez les feuilles de sucrine et versez un peu de sauce dedans. Puis disposez les feuilles de sucrine et la sauce tout autour de l'oignon. Dégustez!



Puis disposez les feuilles de sucrine et la sauce tout autour



Fleurs d'oignon, sauce fraîche



Fleurs d'oignon, sauce fraîche



Fleurs d'oignon, sauce fraîche

---

# Crackers croustillants aux algues et sésame

Contrairement à ce que l'on pourrait penser il est très facile de faire soi-même des biscuits apéritifs bien meilleurs et bien plus sains que ceux que vous trouverez dans le commerce! 5 mn de préparation, une heure au frais et 15 mn de cuisson... Franchement rien de plus simple! Et tellement bons...

J'ai choisi de réaliser ces crackers avec des algues pour le côté iodée et du sésame qui amène une saveur torréfiée. Mais laissez parler votre inspiration! Vous pouvez varier les farines: essayez par exemple avec de la farine de pois chiche ou de châtaigne! La garniture peut varier selon votre choix: éclats de noisette et comté, éclats de graines de tournesol et cheddar, algues séchées et wasabi en poudre, pignons et poudre de tomates séchées, et même éclats de pistache et cacao en poudre pour une version sucrée... A vous de choisir!



Crackers croustillants aux algues et sésame

## Ingrédients pour une vingtaine de crackers

- 40 g de farine de blé type 45
- 10 g de farine de sarrasin
- 50 g de beurre fondu
- 60 g de blanc d'œuf
- une pincée de sel
- des algues wakame déshydratées (au rayon asiatique de votre super marché)
- des graines de sésame

## Matériel

- un silpat
- une spatule plate

- éventuellement un chablon si vous désirez donner à vos crackers une jolie forme bien nette. Le chablon est un pochoir en silicone: vous pouvez en trouver de différentes formes. Vous pouvez en trouver en cliquant [ici](#).

## Préparation

- Tamisez les farines.



Tamisez les farines

- Faites fondre le beurre à feu doux. Laissez retomber en température.



Faites fondre le beurre

- Mélangez les farines avec le blanc d'œuf légèrement battu (juste pour homogénéiser et pas mousser!).



Mélangez les farines avec le blanc d'œuf légèrement battu

- Incorporez le beurre et mettez une heure au frais.



Incorporez le beurre

- Étalez finement la pâte sur votre silpat à l'aide de la spatule (2 mm maximum) en essayant d'avoir la même épaisseur partout. Si vous utilisez un chablon, non seulement vous obtiendrez une forme parfaite mais l'épaisseur des crackers sera également bien régulière!



Étalez la pâte sur votre silpat à l'aide de la spatule en essayant d'avoir la même épaisseur partout



Avec un chablon...

- Si vous n'utilisez pas de chablon tracez des bandes avec un couteau pour faciliter la découpe lorsque vous sortirez les crackers du four. Puis mélangez les algues émiettées et les graines de sésame. Saupoudrez le mélange d'algues et graines de sésame sur la pâte.



Saupoudrez le mélange d'algues et graines de sésame sur la pâte

- Enfournez à 170° pendant 10 à 15 mn selon les fours.



Enfournez à 170° pendant 10  
à 15 mn selon les fours

▪ Résultat avec le chablon...



Résultat avec le chablon...

Je vous souhaite un bon apéritif!



Crackers croustillants aux algues et sésame



## Comment faire à la fois un bon sirop et une délicieuse compote de rhubarbe

Cette semaine une recette facile qui apportera beaucoup de peps et gourmandise à vos desserts aux fruits. Ce sirop est un véritable délice et se marie particulièrement bien avec des fruits rouges.



sirop de rhubarbe

Et si vous aimez la rhubarbe voici une délicieuse recette de

tarte que vous réaliserez avec la compote de rhubarbe qui vous restera de cette recette. Pour la recette cliquez [ici](#).



Tarte à la rhubarbe et cardamome

## Ingrédients

- 500 g de rhubarbe
- 200 g de sucre muscovado. C'est un sucre brun complet et non raffiné. Il a une forte teneur en mélasse ce qui lui donne un goût particulier. Vous en trouverez dans les épiceries bio.
- une cuillerée à café de cardamome en poudre

## Préparation

- Épluchez les tiges de rhubarbe et coupez-les en tronçons d'un centimètre.
- Versez les morceaux de rhubarbe avec le sucre muscovado et la cardamome dans une casserole et cuire à feu moyen pendant 15 à 20 mn. N'ajoutez surtout pas de liquide car la rhubarbe rend naturellement de l'eau en cours de cuisson.



Cuire la rhubarbe avec le sucre et la cardamome



La rhubarbe est cuite.

- Égouttez la rhubarbe et réservez le jus devenu sirop dans une jolie bouteille et les morceaux devenus compote dans un récipient hermétique. C'est avec cette compote que vous pouvez réaliser la tarte à la rhubarbe dont je vous parlais en début de recette. Pour la recette de la tarte cliquez [ici](#).



Égouttez la rhubarbe

Si vous aimez la rhubarbe vous allez vous régaler! La compote est délicieuse seule mais peut également accompagner avec gourmandise un yaourt. La compote et le sirop se garde au frais.



Fruits rouge au sirop de rhubarbe



# Tarte croquante aux brugnons et caramel

Aujourd'hui je vous propose une tarte ultra facile et délicieuse qui résulte d'une petite erreur: il nous est tous arrivé d'acheter des fruits en super marché et au final de se retrouver avec un produit trop dur et peu sucré... C'est ce qui est arrivé à mon père récemment: les brugnons qu'il avait choisis étaient immangeables. Plutôt que de les jeter, je les ai juste fait revenir à la poêle avec du sucre muscovado et j'ai réaliser une tarte toute simple: juste les fruits et pas de crème en plus. Malgré le manque de qualité des fruits la tarte était excellente! Le sucre muscovado, en caramélisant, a compensé l'acidité des fruits et leur a amené un délicieux goût de réglisse.

Le problème de la plupart des tartes aux fruits, c'est qu'elles ramollissent à cause de l'humidité des fruits que l'on dispose dessus. Je vous livre aujourd'hui un petit secret pour que cela nous vous arrive plus! Ainsi vos tartes aux fruits seront toujours bien croquantes...



Tarte croquante aux brugnons et caramel

## Ingrédients pour une tarte de 6/8 personnes

- une pâte brisée du commerce ou encore mieux une pâte brisée maison
- 5 brugnons ...pas mûrs
- une noix de beurre
- 3 cuillerées à soupe de sucre muscovado: le sucre muscovado est un sucre de canne complet, non raffiné en provenance des Philippines et de l'Île Maurice. Il est de couleur brun foncé avec une forte teneur en mélasse, ce qui lui procure un goût prononcé. Vous le trouverez dans les épiceries bio.
- des feuilles de menthe
- deux cuillerées à soupe de poudre d'amande
- du mycryo: c'est une poudre 100 % à base de beurre de

cacao. Saupoudrée sur vos fonds de tarte juste sorties du four, elle formera une fine barrière étanche qui protégera la pâte de l'humidité des fruits. La tarte restera bien croquante. Vous pouvez en commander en cliquant [ici](#).

Si vous voulez faire votre pâte brisée vous-même:

- 250 g de farine
- 125 g de beurre salé mou mais pas fondu
- un œuf battu
- une cuillerée à soupe rase d'eau: cette dernière n'est pas obligatoire. Elle sera utile si votre pâte n'est pas assez humide après l'ajout de l'œuf.

## Préparation

Si vous faites votre pâte vous-même

- Dans le bol du robot versez la farine que vous aurez tamisée.



Tamisez la farine

- Rajoutez le beurre ramolli à la farine. Mélangez bien.



Ajoutez le beurre

- Battez l'œuf et ajoutez-le à la préparation précédente. Puis ajoutez l'eau. N'oubliez pas : vous n'en utiliserez peut-être pas toute la quantité d'eau donc ajoutez-la progressivement à la pâte. La quantité dépend du taux d'humidité de votre farine.



Battez légèrement le jaune  
à la fourchette

- Mélangez jusqu'à ce que **la pâte se détache des bords du récipient.**



La pâte est prête.

- Versez votre préparation sur votre plan de travail légèrement fariné, puis écrasez-la sous la paume de la main de manière à bien l'amalgamer. Travaillez lentement de manière à ne pas chauffer la pâte et obtenir un mélange homogène. Puis formez une boule et emballez-la dans du film alimentaire. Placez 30 mn au réfrigérateur.



- Étalez votre pâte au rouleau.



Étalez la pâte finement à l'aide d'une rouleau

- Disposez la pâte dans votre moule anti adhésif et découpez le trop plein de pâte avec un petit couteau. Puis recouvrez la pâte d'un papier cuisson. Recouvrez le tout avec des billes en céramique ou des légumes secs. Remettez l'ensemble au frigo pour 1/2 heure pour laisser la pâte se reposer et redurcir. Cuire à 180° pendant 20 mn environ.



Posez un papier cuisson et disposez des billes en céramique

- A la sortie du four ôtez les billes et le papier (attention c'est chaud) et saupoudrez régulièrement de mycryo toute la surface de la tarte. Cette opération doit se faire quand le fond de tarte est **bien chaud** pour faciliter la fonte de la poudre de mycryo.



A la sortie du four saupoudrez de mycryo

- On s'occupe maintenant des fruits. Coupez-les chacun en 10 à 12 quartiers. Faites fondre dans une poêle une petite noix de beurre et ajoutez 3 belles cuillerées de sucre muscovado. Déposez les quartiers de brugnons et laissez caraméliser.



Déposez les quartiers de brugnons et laissez caraméliser

- Saupoudrez un petit fond de poudre d'amande et disposez les quartiers de brugnons. Versez le restant de jus caramélisé sur les brugnons et enfournez de nouveau pendant 5 mn à 180°.



Saupoudrez un petit fond de poudre d'amande et disposez les quartiers de brugnons

- Ciselez la menthe. Gardez quelques feuilles entières

pour la présentation. Saupoudrez la menthe sur la tarte.



Ciselez la menthe



Saupoudrez de menthe



Tarte croquante aux brugnons  
et caramel

▪ Et maintenant on déguste...



Tarte croquante aux brugnons et caramel



Tarte croquante aux brugnons et caramel



Tarte croquante aux brugnons et caramel

---

## 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 :

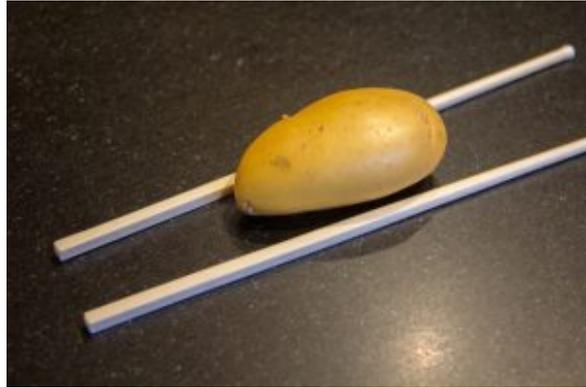
- 20 cl d'huile d'olive
- une gousse d'ail écrasée au presse ail
- du piment d'Espelette
- pommes de terre à chair ferme; comptez trois ou quatre belles pommes de terre par personne
- du thym ou de l'origan
- sel

## 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

---

## **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 nacer 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 démoulez 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

---

## **Magret de canard séché fait maison**

Une recette hyper facile (même pas de cuisson!) pour se régaler avec un petit magret séché maison... C'est bientôt les fêtes donc faites-vous plaisir! Il sera parfait pour une salade, en apéritif, en amuse bouche ou pourquoi pas avec une bonne raclette. Il doit reposer trois jours minimum donc préparez-le un peu à l'avance.



Magret de canard séché sur toast de ratatouille

## Ingrédients :

- un magret de canard
- du gros sel
- pour l'aromatiser: un mélange 5 baies, du piment d'Espelette, du thym, du poivre, des mélanges d'épices exotiques c'est selon votre goût ou votre inspiration...

## Préparation :

C'est fait en 2 mn chrono...

- Versez du gros sel dans un plat pouvant juste contenir le magret.



Versez du gros sel dans un plat

- Posez le magret côté gras vers le sel.



Posez le magret côté gras vers le sel

- Puis recouvrez de sel. Tassez bien et recouvrez d'un torchon propre. Mettez au frigo pour 24 heures... Jusqu'ici c'est pas très dur.



Puis recouvrez de sel

- Le lendemain ôtez le magret du sel et lavez-le sous un filet d'eau froide: vous allez voir que sa chair s'est raffermie au contact du sel. Sa couleur s'est également modifiée: il est beaucoup plus brun. Essuyez-le bien avec du papier absorbant ou un chiffon propre pour en ôter toute l'humidité.



La chair s'est raffermie au contact du sel

- Puis enduisez-le généreusement des épices ou herbes aromatiques que vous avez choisies.



Puis enduisez le généreusement des épices ou herbes

- Déposez-le dans un torchon propre et roulez-le dedans. Puis remettez au frais pour 3 jours minimum...C'est tout: on ne peut pas faire plus simple. Vous pouvez bien sûr

le laisser au frais plus longtemps: il en sera que plus sec.



Déposez-le dans un torchon propre et roulez-le dedans. Puis remettez au frais pour 3 jours minimum

- Au bout des trois jours découpez votre magret en tranches, au fur et à mesure de vos besoin. Vous n'avez plus qu'à le déguster.



Magret de canard séché sur toast de ratatouille

Aujourd'hui je le sers en apéritif sur des petits toasts avec de la ratatouille froide maison relevée avec un peu de vinaigre balsamique et des olives de Nice. **Pour la recette de la vraie ratatouille niçoise cliquez ici.**



Magret de canard séché sur toast de ratatouille

---

## Saumon basse température et sa compotée de tomate aux oignons rouges et estragon

Aujourd'hui petit repas familial improvisé pour profiter des belles tomates du jardin... Un dos de saumon moelleux accompagné d'une compotée d'oignons rouges aux tomates et quelques brins d'estragon. Un délice simple et rapide à faire.



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

Et si vous aimez le saumon:

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



Saumon basse température et sa compotée de tomate aux oignons rouges

### **Ingrédients ( pour 4 personnes )**

- 4 pavés de saumon
- 2 oignons rouges
- 5 tomates
- de l'estragon frais
- un peu de vin blanc ou un reste de champagne
- sel, poivre

### **Accompagnements**

- Riz au jasmin et quelques gouttes de crème de vinaigre balsamique

### **Matériel**

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

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



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"**



Home de Multivac

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez 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

## Préparation

- Coupez les tomates en deux et ôtez les graines. Coupez-les en petits dés.



Coupez les tomates en brunoise

- Coupez l'oignon rouge en fine tranches et faites le revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.



Coupez les oignons rouges en fines lamelles

- Ajoutez les dés de tomates, l'estragon, du sel et 10 cl de vin blanc aux oignons et cuire quelques minutes jusqu'à évaporation du liquide. Réservez.



Cuire les oignons et tomates



La compoté est terminée

### **La cuisson du saumon:**

Deux options pour cette cuisson.

- Soit vous êtes équipée d'un thermoplongeur: mettez votre saumon sous vide et cuisez-le au bain marie 20 mn à 48°.



Saumon sous vide

- Soit vous optez pour une cuisson traditionnelle à la poêle: faites revenir le saumon à feu doux avec un filet d'huile d'olive. Au bout de deux minutes retournez-le, coupez le feu et couvrez la poêle. Le saumon va continuer à cuire de part la chaleur résiduelle. Attendez quelques minutes et il sera cuit.

### **Dressage:**

- Déposez une ligne de riz sur l'assiette et recouvrez-la de compotée de tomates et d'oignons.
- Déposez votre saumon en parallèle et décorez de quelques feuilles d'estragon fraîches et de quelques points de crème de vinaigre balsamique... Tout simple et tellement appétissant!



Saumon basse température et sa compotée de tomate aux oignons rouges

---

# Mon gaspacho tonique, concombre et pomme

Vous connaissez tous la version traditionnelle du gaspacho. Je vous en propose ici ma version un peu plus originale et ultra rafraîchissante! C'est une recette idéale en vacances car ne nécessitant aucune cuisson.



Mon gaspacho tonique, concombre et pomme

## Ingrédients: pour quatre personnes

- trois pommes . Vous choisirez la variété que vous préférez: une granny sera moins sucrée et plus acide par

exemple

- un beau concombre
- un citron vert
- 1 dl d'huile d'olive bien fruitée
- sel
- poivre long moulu: le poivre long est le fruit d'une liane originaire d'Inde. Il pousse à l'état sauvage sur les contreforts de l' Himalaya et a une forme oblongue. Sa saveur est chaude et piquante, moins forte que celle du poivre noir, et légèrement sucrée. N'essayez pas de le moudre dans un moulin à poivre car il est assez dur. Je vous conseille de le moudre dans un mini mixeur électrique et de le conserver ainsi en poudre dans une boîte hermétique.



Poivre long

## Matériel

- un mixeur

## Préparation

- Pelez le concombre. Coupez le en deux dans le sens de la longueur puis faites de même avec les deux morceaux obtenus. Ôtez les graines à l'aide d'une petite cuillère (les graines sont sans intérêt gustatif, difficiles à mixer et surtout indigestes). Prélevez 300 g de concombre que vous mettrez dans le mixeur.



Préparez le concombre

- Coupez l'équivalent de deux belles cuillerées à soupe de concombre restant en tous petits dés. Réservez dans un bol.



Coupez l'équivalent de deux belles cuillerées à soupe de concombre restant en tous petits dés

- Pelez les pommes. Coupez les en deux et ôtez-en le cœur. Prélevez 300 g de pomme que vous mettrez dans le mixeur avec le concombre.



Épluchez les pommes

- Zestez le citron vert. Puis pressez-en le jus.



Zestez le citron vert



Pressez le jus du citron vert

- Coupez l'équivalent de deux belles cuillerées à soupe de pommes restantes en tous petits dés. Versez-les dans le bol contenant les dés de concombre et mélangez avec le jus d'un demi citron vert. Cela évitera l'oxydation de la pomme.



Versez les dés de pommes dans le bol contenant les dés de concombre et mélangez avec le jus d'un demi citron vert

- Dans le mixeur (contenant déjà 300 g de pomme et 300 g de concombre) ajoutez le jus restant du citron vert et mixez finement. Puis au fur et à mesure ajoutez l'huile d'olive toujours en mixant. Salez et poivrez selon votre goût. C'est prêt!



Mixez finement

## Dressage

Versez le gaspacho dans de jolis bols. Ajoutez au centre les dés de pomme et concombre mélangés puis un peu de zeste de citron vert. Servez très frais. C'est délicieux...



Mon gaspacho tonique, concombre et pomme



Mon gaspacho tonique, concombre et pomme

---

## **Pain vapeur aux graines de courge**

Voici une recette de pain originale que vous pourrez adapter à votre goût en fonction de vos préférences. Il présente une mie dense et moelleuse qui absorbe bien les sauces. De plus il est facile à faire et se conserve très bien. Vous pouvez le congeler sans aucun souci : il gardera toutes ses qualités.



Pain vapeur aux graines de courge

Et pour ceux qui voudraient faire leur pain maison je vous conseille ce superbe ouvrage: Le Grand Manuel du Boulanger.

Un total de 100 recettes :

Environ 40 recettes de base : le traitement des produits de boulangerie (farine, levure, levain), les techniques du boulanger (pétrissage, fermentation, façonnage), les pâtes de base (pâte à pain, pâte à brioche, pâte à croissant...), les crèmes de base (crème pâtissière, crème d amandes, compote...).

Puis 60 recettes de boulangerie : pains classiques (baguette, pain complet, pain de seigle), pains spéciaux (pain à la châtaigne, pain aux noix...), viennoiseries (croissant, chausson aux pommes...), brioches (vendéenne, parisienne, kouglof...), gâteaux de voyage (cake aux fruits confits, pain de gênes...), petits gâteaux du boulanger (paille framboise, financier, chouquettes...).

Un concept de livre très visuel. Vous pouvez l'acquérir en cliquant sur la photo ci-dessous:



Le Grand Manuel du Boulanger

## **Ingrédients ( pour 6 petits pains individuels ou un grand pain rond)**

J'utilise ici un mélange de farine mais rien ne vous empêche de varier (farine blanche, farine complète ou semi complète etc); de même vous pouvez remplacer les graines de courge par des noix, des éclats de noisettes, des raisins secs, des morceaux d'abricots secs, des éclats de chocolat etc.



## Ingrédients

- 190 g de farine blanche
- 60 g de farine de sarrasin
- 150 g d'eau
- 15 g de levure fraîche
- 1 cuillerée à café de sel
- un peu d'huile
- 60 g de graines de courge



Graines de courge

## Matériel:

- un cuiseur vapeur traditionnel ou électrique



Cuiseur vapeur VS404300 Vitacuisine

- moules spéciaux pour la cuisson du pain type Guy de Marle ou tout simplement un assiette à soupe large ( pour un pain entier ) ou des petits ramequins (pour des petits pains individuels).

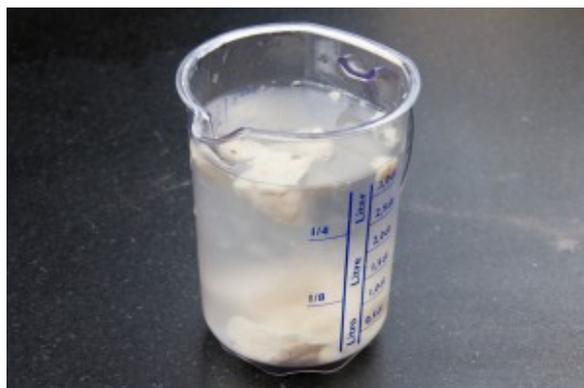


- film étirable alimentaire

## Préparation

Si vous possédez un robot type Kitchen Aid, Kenwood ou autre équipé d'un pétrin utilisez-le. Sinon il faudra pétrir avec vos petites mains...

- Faire légèrement tiédir l'eau mais attention elle ne doit pas dépasser 35° au risque de tuer la levure. Mélanger l'eau avec la levure.



Mélanger l'eau avec la levure.

- Tamisez les farines dans un grand bol. Ajoutez le sel.



Tamisez le farine

- Versez le mélange eau et levure sur la farine et pétrir (3 mn environ au robot). La pâte doit former une boule qui se détache de la paroi du bol. Ajoutez les graines de courges et pétrir encore une minute.



La pâte doit former une boule qui se détache de la paroi du bol

- Farinez légèrement votre plan de travail et posez la boule de pâte dessus.



Farinez légèrement votre plan de travail et posez la boule de pâte dessus

- Si vous désirez faire des petits pains roulez légèrement la boule pour former un boudin. Si vous désirez faire un grand pain faites en simplement une boule régulière.



Roulez légèrement la boule pour former un boudin.

- Coupez le boudin en 6 portions du même poids si vous désirez des petits pains. Roulez chaque morceau dans votre main pour former une boule.



Coupez le boudin en 6 portions

- Si vous utilisez une assiette creuse (pour un grand pain) ou des petits ramequins, huilez chacun d'entre eux avec un petit pinceau ou encore mieux utilisez une huile de cuisson en spray.



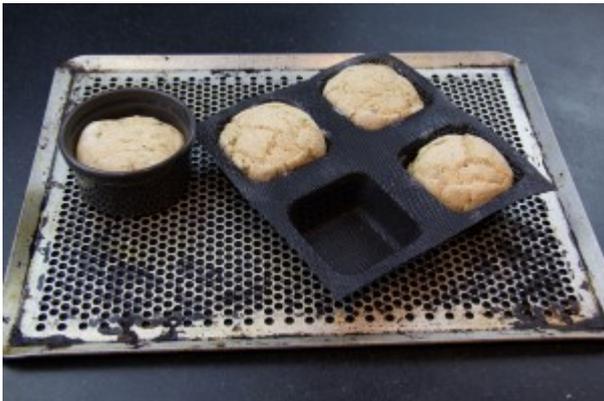
Huilez vos moules ou assiettes

- Posez vos boules de pâte dans les moules (assiette, moules ou ramequins suivant votre choix) et **recouvrez-les d'un linge humide.**



- Faites lever dans un endroit chaud pendant une heure: je fais lever ma pâte au four à **30°**. Si votre four ne descend pas si bas mettez le à **50° chaleur tournante** et **ouvrez la porte** ; posez les moules **sur la porte du four ouverte** (et pas à l'intérieur). La pâte doit avoir

**doublé de volume.**



- La pâte levée, recouvrez de film alimentaire. Cela évitera à la vapeur de s'accumuler dans les moules pendant la cuisson.



Recouvrez de film  
alimentaire

- Posez les moules dans votre cuiseur vapeur et cuire pendant 45 mn. Si vous utilisez des paniers bambou, amenez l'eau à ébullition dans la casserole et posez les

paniers bambous contenant les moules sur la casserole. Cuire 45 mn en maintenant l'ébullition à petit feu. A la fin de la cuisson le pain ne semble pas cuit car il ne présente pas de croûte.



Pains à la sortie de la cuisson vapeur

- Ôtez le film alimentaire et passez au four à 220 ° pendant 10 mn pour former une jolie croûte dorée sur le pain.



Les pains à la sortie du four

- C'est prêt!. Ce pain se conserve très bien plusieurs jours dans une boîte à pain. Il est délicieux passé au grill pour le petit déjeuner ou avec du fromage!



---

## Mes Hotdogs maison

Rien de meilleur que ces hotdogs maison qui n'ont rien à voir à ceux caoutchouteux que vous achetez dans les foires ou au super marché. La recette est facile. Essayez les : vous ne verrez plus jamais les hotdogs de la même manière et vos ados vont vous adorer!



Mes Hotdogs maison

### Ingrédients pour 4 hot-dogs

- 250 g pâte à pizza (à acheter au super marché ou encore mieux à faire soi-même: pour la recette cliquez [ici](#))
- 4 saucisses ( Francfort, merguez, chipolata...)
- un œuf battu
- moutarde
- sel
- bicarbonate de sodium (parfois au supermarché ou en pharmacie)



bicarbonate de sodium

## alimentaire

### Préparation:

- Faites préchauffer votre four à 220°.
- Abaissez un morceau de pâte à pizza (environ 60 g) de manière à former un rectangle.



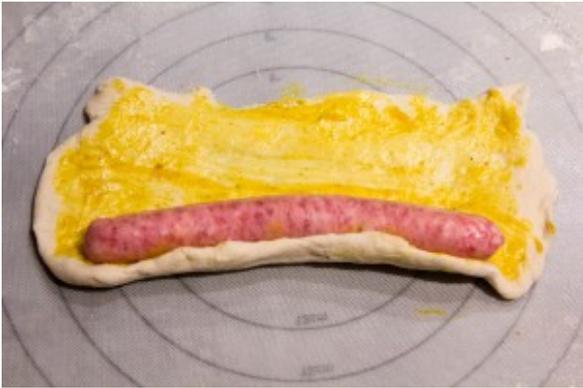
Étirez un morceau de pâte à pizza de manière à former un rectangle

- A l'aide d'un pinceau badigeonnez de moutarde.



Badigeonnez de moutarde

- Placez la saucisse à l'extrémité du rectangle et roulez la dans la pâte à pizza.



Placez la saucisse à l'extrémité du rectangle



Roulez la dans la pâte à pizza

- Faites bouillir un litre d'eau dans une grande casserole pouvant contenir la longueur des hot-dogs. Versez une cuillerée à soupe de bicarbonate de sodium. Bien

mélanger. Plongez les hot-dogs dans l'eau bouillante et cuire 30 secondes.



Plongez les hot-dogs dans l'eau bouillante et cuire 30 secondes.

- Sortez les de l'eau à l'aide d'une écumoire et posez les sur une surface anti adhésive.
- Battez l'œuf dans un petit bol pour bien mélanger le jaune et le blanc.



Battez l'œuf

- A l'aide d'un pinceau passez une couche d'œuf battu et parsemez de sel.



A l'aide d'un pinceau passez une couche d'œuf battu et parsemez de sel

- Placez les hot-dogs sur une plaque anti adhésive et mettez les au four à 220° pendant environ 15 mn.



A la sortie du four...

- Servez chaud avec une bonne mayonnaise maison et une salade!



Mes Hot dogs maison

## **Astuces:**

Vous pouvez en préparer avec des minis saucisses et les servir à l'apéritif...

---

# **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



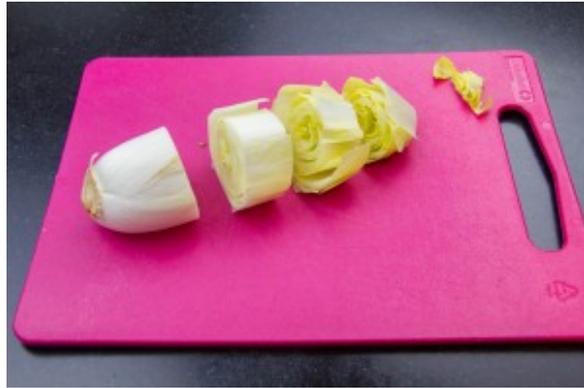
Ingrédients

**Matériel:**

- Moules anti adhésif

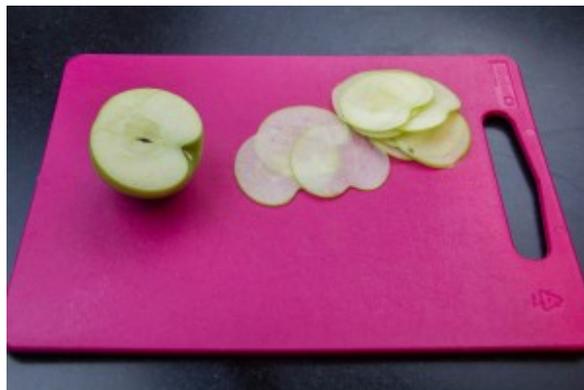
**Préparation:**

- 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 très fines

- Coupez chaque tranche en trois lamelles.



Puis coupez chaque tranche en trois lamelles

- Saupoudrez les moules de sucre glace et déposez un petit morceau 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:**

---

## **Salade croquante d'aubergine et thon**

Voici une salade bien agréable car à la fois fraîche et croquante. Vous l'apprécierez aussi bien à midi en entrée que le soir pour un plateau repas car c'est un plat complet si vous y rajoutez une boîte de thon. L'utilisation de la pâte à

filo permet de la présenter très joliment et de la rendre bien gourmande au premier regard.



Salade croquante d'aubergine  
et thon

### **Ingrédients: pour 4 personnes**

- un sachet de pâte à filo (rayon frais de votre supermarché avec la pâte à brick)
- deux aubergines
- deux tomates
- une douzaine de petites tomates (choisissez-les de couleurs différentes, ce sera plus joli)
- un citron vert
- petits oignons jeunes (cebette)
- feuilles de menthe
- vinaigre de riz
- zeste de yuzu en poudre
- épice japonaise shichimi (c'est un mélange japonais de sept épices dont du piment et de l'écorce de mandarine). Le zeste de yuzu, le shichimi et le vinaigre de riz peuvent s'acheter en épicerie asiatique ou sur le site de vente en ligne KIOKO (cliquez [ici](#)).
- une boîte de thon si vous désirez transformer cette salade en plat complet



Ingrédients

### Préparation:

Je vous conseille de commencer par les paniers en pâte filo. Cette pâte se présente en rouleau de plusieurs feuilles fines superposées.

- Déroulez la pâte mais ne séparez pas les feuilles les unes des autres pour garder une épaisseur de 4 à 5 feuilles. Puis coupez la pâte de filo en carrés de 12 à 15 cm de côté.



Découpez la pâte de filo en carrés de 12 à 15 cm de côté

- Posez les dans des petits bols qui passent au four. Huilez-les à l'aide d'un spray. Pour éviter que les bords ne retombent pendant la cuisson insérez une feuille d'aluminium froissée en boule à l'intérieur. Cuire au four à 180° pendant 15 à 20 mn.



Posez les dans des petits bols qui passent au four.

- Et voici un panier à la sortie du four. Réservez les.



- Passons aux aubergines: coupez-les en petits dés.



Coupez les aubergines en petits dés

- Les faire revenir à l'huile d'olive dans une poêle. Les aubergines doivent être tendres sans se défaire en purée

donc surveillez bien la cuisson.



Faire revenir les aubergines  
dans l'huile d'olive

Pendant la cuisson des aubergines préparons les tomates.

- Coupez les grosses tomates en deux et ôtez en les pépins à l'aide d'une petite cuillère.



Ôtez les pépins

- Puis coupez la chair des tomates en tout petits dés.



Coupez les tomates en petits dés

- Mélangez les dés de tomates avec deux cuillerées à soupe de vinaigre de riz, une cuillerée à café de shichimi et deux de yuzu. Goutez et rectifiez l'assaisonnement selon votre goût. Je ne mets pas d'huile car je rajoute l'huile d'olive de cuisson des aubergines par la suite.



Mélangez les dés de tomates avec les épices japonaises

- Ciselez la menthe. Gardez quelques feuilles entières pour le dressage.



Ciselez la menthe

- Puis les cébettes.



Ciselez les cébettes

- Mélangez la menthe et les cébettes aux dés de tomates et réservez au frais.



Mélangez menthe et cébettes  
aux dé de tomates

- Les aubergines cuites, mélangez-les avec la préparation aux tomates et mettre au frais pour que la salade retombe en température. Si vous désirez compléter avec du thon ajoutez le maintenant.



- Zestez le citron vert sur la salade et rectifiez l'assaisonnement si besoin.



Zestez le citron vert

- Coupez les petites tomates en quartiers. Réservez.



Coupez les tomates en quartiers

### Dressage

- Posez un panier de pâte filo sur l'assiette et dressez sur le côté quelques petits tomates multicolores et les petites feuilles de menthe que vous avez réserver. Ajoutez un filet d'huile d'olive mélangé avec un peu de vinaigre de riz sur les tomates.



- Remplissez les paniers de salade et complétez par un petit bouquet de menthe.



Salade croquante d'aubergine  
et thon

Régalez vous maintenant avec cette délicieuse salade!