

# Souris d'agneau basse température et sa poêlée de poivrons verts aux olives

La cuisson sous vide basse température est particulièrement adaptée pour rendre vos souris d'agneau extrêmement gouteuses et tendres. Régalez-vous avec cette recette de Souris d'agneau basse température et sa poêlée de poivrons verts aux olives!

N'oubliez pas de préchauffer vos assiettes à 70° au four avant de servir!



Souris d'agneau basse température et sa poêlée de poivrons verts aux olives BT



Beaucoup d'entre vous, aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 », « Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4 » et enfin « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 ».

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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

## Matériel

- une machine à mise sous vide.



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

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



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

- une râpe Microplane. Vous pouvez vous en procurer en cliquant sur la photo ci-dessous:



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

- un écumoire à maille fine pour la sauce. Vous pouvez vous en procurer en cliquant sur la photo ci-dessous:



maitre chef ECUMIN007 Écumoire Inox Maille

## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 souris d'agneau
- 2 gousses d'ail
- 5 cl de vin blanc
- thym et laurier
- 2 beaux oignons rouges
- 3 poivrons verts
- 120 g d'olives noires dénoyautées
- jus d'un demi citron et son zeste
- huile d'olive
- une belle noix de beurre
- un carré de chocolat noir

## Préparation

La veille:

- Versez les 5 cl de vin blanc dans un petit bol et râpez deux gousses d'ail finement dans le bol à l'aide de votre râpe Microplane.



Râpez l'ail sur le bol

- Dorez les souris dans une poêle bien chaude juste pour les dorer sur toutes leur faces: le but n'est pas de les cuire mais de les caraméliser. Laisser retomber les souris en température puis mettez vos souris sous vide avec 5 cl de vin blanc, deux ou trois branches de thym, deux feuilles de laurier. Placez au frais pendant une nuit. Puis cuisez vos souris d'agneau sous vide au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 63° pendant 12h.



Placez vos souris d'agneau sous vide

- Coupez vos oignons rouges et poivrons en brunoise.



Ciselez l'oignon rouge

- Faites de même avec les olives noires.



Dénoyautez et coupez les olives noires en petits dés

- Faites revenir les oignons rouges pendant quelques minutes avec un peu d'huile d'olive.



Faites revenir les oignons rouges pendant quelques minutes avec un peu d'huile

d'olive

Ajoutez les poivrons et continuez la cuisson environ 15 mn: les poivrons doivent rester un peu croquants.



Ajoutez les poivrons

- Râpez le zeste d'un citron sur l'ensemble à l'aide de votre Microplane puis déglacez avec un peu de vin blanc et le jus d'un demi citron jaune.



Râpez le zeste d'un citron

- Ajoutez les olives et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Réservez.



Ajoutez les olives

- Lorsque les souris sont cuites sortez-les du sachet et versez le jus de cuisson dans une casserole; placez les souris au four à 65° en attendant de les servir et de terminer la sauce. Chauffez le jus de cuisson de manière à le réduire des 3/4; écumez les petites particules au fur et à mesure à l'aide d'un écumoire.



Ecumez les petites particules au fur et à mesure à l'aide d'un écumoire

- Puis hors feu ajouter une belle noix de beurre et un carré de chocolat noir et mélangez jusqu'à ce que tout ait bien fondu; servez immédiatement.



Ôtez du feu et ajoutez le  
chocolat

## Dressage

- N'oubliez pas de préchauffer vos assiettes à 70° au four avant de servir
- Posez une souris au milieu de l'assiette et versez un peu de sauce dessous. Ajoutez tout autour la garniture poivron/ olives.



Souris d'agneau basse température et sa poêlée de poivrons verts aux olives

---

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

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



Œuf d'hiver parfait basse température



Beaucoup d'entre vous, aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 », « Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4 » et enfin « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 ».

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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

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

## Matériel

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



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

# Ingrédients pour 4 personnes

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

## Préparation

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



Laissez cuire quelques minutes et réduire le jus de poulet

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



Coupez 4 tranches de votre butternut

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



Faites revenir les tranches de butternur

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



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

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



Faites de même avec les  
tranches de pain de mie

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



### Réalisez la vinaigrette

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

### Dressage

- Réchauffez votre jus de volaille réduit. Cassez les œufs ( un après l'autre ) dans des petits ramequins individuels ( **un par ramequin**).
- Dressez une tranche de pain; disposez par dessus une tranche de butternut et placez l'œuf. par dessus. Nappez avec le jus de poulet réduit. Versez un peu de vinaigrette au soja tout autour et ajoutez les petites pousses.



Œuf d'hiver parfait basse température

---

## **Carpaccio fruité betterave et céleri (recette Basse température)**

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

Pour plus de renseignements sur la cuisine sous vide basse

température cliquez [ici](#).



Carpaccio fruité betterave et céleri (recette Basse température)



Beaucoup d'entre vous, aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 », « Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4 », « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 » et enfin le tout dernier « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 6 »

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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

## Matériel

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



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

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



Aicok 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

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



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

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



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

## Ingrédients pour 4 personnes

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

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

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

- huile et vinaigre d'agrumes

Pour la vinaigrette

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

Pour le dressage

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

## Préparation

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



Taillez une tranche de mangue en petits dés

- Préparez la vinaigrette: mixez tous les ingrédients (40

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



Préparez la vinaigrette à base de mangue

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



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

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



Taillez des ronds bien réguliers

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



Placez les tranches de céleri sous vide

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



Mettez-les betteraves sous vide avec les framboises

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



A la fin de la cuisson coupez les betteraves en tranches

- Ciselez la ciboulette ou la coriandre finement.



Prélevez les feuilles de

coriandre et ciselez-les.

### Dressage

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



Carpaccio fruité betterave et céleri (recette Basse température)

---

## Carpaccio surprise d'ananas

# basse température (recette sous vide basse température)

Cette recette est inspirée d'une recette du chef Alain Passard ; sa grande originalité est d'intégrer de l'huile d'olive mariée avec du miel et du citron vert dans un dessert. Le résultat est excellent, comme toutes les recettes du chef !

L'ananas est un fruit qui se cuisine parfaitement basse température : le chef sert l'ananas cru mais j'ai réalisé la recette en cuisant l'ananas mariné basse température et cela amène plus de douceur et moins d'acidité.

**Si vous n'avez pas de trancheuse** pour réaliser de fines tranches d'ananas , coupez simplement ce dernier en petits dés ; le temps et degré de cuisson sont les mêmes.

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



Carpaccio surprise d'ananas basse température (recette sous vide basse température)



Beaucoup d'entre vous, aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 » , « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 » , « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » , « Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4 » et enfin « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 ».

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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

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

## Ingrédients pour 4 personnes

- Un bel ananas
- 30 g de citron vert et le zeste d'un citron vert
- 170 g de miel
- 150 g d'une excellente huile d'olive

- Une mangue

## Matériel

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



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

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



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

- Un set d'emporte pièces de différentes tailles, très utiles en cuisine



Emporte Piece Rond en Acier Inoxydable, 12 Pièces Emporte Piece Patisserie Rond avec Délicate Boîte Ronde

- une mandoline ou un trancheuse. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous. La trancheuse est une option plus couteuse mais vous l'utiliserez beaucoup au quotidien pour couper des tranches de pain, de jambon, de saucisson, de fromage, de légumes ou de fruits...



Masthome Mandoline de Cuisine Professionnelle en Acier Inoxydable, Mandoline Multifonction Réglable, avec Protège Main et Gants de Sécurité, Mandolines pour Légumes, Pommes de Terre, Oignons, Fromage



H.Koenig Trancheuse électrique à viande MSX254, charcuterie, professionnelle, précise, coupe 0-12 mm, lame 25 cm, aiguiser intégré, large plateau, 282 rpm, Rouge

## Préparation

- Prélevez le zeste très fin des citrons à l'aide de votre Microplane.



Prélevez le zeste très fin des citrons à l'aide de votre Microplane

- Dans un mixeur émulsionnez les 170 g de miel et les 30 g de jus de citron. Puis progressivement ajoutez l'huile d'olive tout en mixant comme si vous montiez une mayonnaise pour obtenir un mélange bien homogène. Ajoutez la moitié du zeste de citron en fin de mixage. Réservez.



Dans un mixeur émulsionnez les 170 g de miel et les 30 g de jus de citron. Ajoutez la moitié du zeste de citron en fin de mixage

- Ôtez l'écorce de l'ananas et coupez-le en morceaux : vous pouvez le couper à l'aide d'un couteau bien affuté en tranches fines comme un carpaccio ou en petits dés, selon le dressage que vous préférez. Si vous voulez obtenir des tranches fines et régulières , il est plus facile d'utiliser une mandoline ou une trancheuse électrique. Puis ôtez le centre des tranches à l'aide d'un emporte pièce.



Coupez l'ananas en tranches fines

- Versez un peu de l'émulsion sur l'ananas ; mélangez bien. Puis placez l'ananas sous vide et cuisez à l'aide de votre thermoplongeur au bain marie à 85 ° pendant 40 mn;



Placez l'ananas sous vide

- Epluchez la mangue et tranchez-la également en tranches fines. Puis coupez les tranches en lamelles que vous roulerez sur elles-mêmes.

## Dressage

- Disposez l'ananas dans l'assiette et posez des petits roulés de mangue. Versez le reste de l'émulsion sur l'ensemble et zestez encore un peu de zeste de citron vert par dessus.



Carpaccio surprise d'ananas basse température (recette sous vide basse température)

---

## **Thon basse température et son espuma de choux Romanesco (recette sous vide basse température)**

Le chou romanesco est un chou que j'aime beaucoup car sa saveur est plus douce que le chou blanc avec une petite pointe de noisette. Et surtout c'est une beauté de la nature : composé de fleurettes en forme de pyramide, ces dernières lui donnent un visuel fascinant appelé « fractales » en

mathématiques. En effet, en zoomant sur ses pointes, on retrouve cette figure, dite « auto-similaire », avec un motif pouvant se répéter à différentes échelles.

C'est mon chouchou dans sa catégorie! Non seulement il est beau mais surtout il est délicieux! Alors régalez-vous avec cette recette de Thon basse température et son espuma de choux Romanesco.

Il vous faudra vous équiper d'un siphon pour obtenir une texture ultra nuageuse. Cependant si vous n'en avez pas, ce n'est pas un souci car dans ce cas vous aurez la texture d'une crème plutôt que d'une mousse et ce sera tout aussi goûteux.

**Pour la recette au Thermomix cliquez ici.**



Thon basse température et son espuma de choux Romanesco (recette sous vide basse température)



Beaucoup d'entre vous, aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 », « Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4 » et enfin « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 ».

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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

## Matériel

- une machine à mise sous vide.



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

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



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

- une râpe Microplane. Vous pouvez vous en procurer en cliquant sur la photo ci-dessous:



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

- un siphon: je vous conseille ceux de la marque ISI. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



ISI Distributeur de crème fouettée thermique 500 ml

## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 steaks de thon d'environ 160 g chacun
- sauce soja sucrée
- vinaigre de riz

Pour l'espuma :

- 200 gr de chou-fleur romanesco
- 200 gr de pommes de terre à chair farineuse
- 150 ml de crème fraîche liquide
- 150 ml de lait entier
- branches de thym frais
- pignons

# Préparation

- Coupez le chou romanesco en petits morceaux ; gardez quelques belles petites pointes pour le dressage.



Coupez le chou romanesco en petits morceaux ; gardez quelques belles petites pointes pour le dressage.

- Faites chauffer une casserole d'eau. Ajoutez 3 branches de thym quand l'eau est chaude ainsi que les pommes de terre. Cuisez à l'eau pendant 10 mn.



Ajoutez 3 branches de thym quand l'eau est chaude ainsi que les pommes de terre

- Ajoutez les morceaux de chou romanesco et cuisez encore

10 mn. Égouttez les pommes de terre et le chou-fleur, ôtez les branches de thym. Versez dans un mixeur les pommes de terre, le chou-fleur, les 150 ml de lait et les 150 ml de crème fraîche liquide. Mixez finement. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.



Ajoutez les morceaux de choux romanesco

- Filtrez le mélange au travers d'une passoire fine. Puis versez le tout dans votre siphon. Insérez deux cartouches (pour un siphon d'un 1/2 litre ou 1 litre) et mettez au frais. Gardez le siphon au chaud au bain marie à très petit feu. Pour plus d'information sur les siphons cliquez [ici](#).



Pendant la cuisson des pommes de terre et chou romanesco :

- Faites griller les pignons dans une poêle à sec.

Réservez.



Faites dorer les pignons

- Placez les steaks de thon sous vide avec un filet de soja sucré et un filet de vinaigre de riz. Faites cuire sous vide basse température au bain marie à l'aide de votre Thermoplongeur 52° pendant 20 mn. Quand le thon est cuit sortez-le du sachet et émettiez-le.



Mettez les steaks sous vide

## Dressage

- Pochez l'espuma dans le fond de l'assiette; ajoutez au milieu les lamelles de thon; décorez avec les petits tête de romanesco cru. Saupoudrez de pignons grillés.



espuma romanesco

---

## **Lotte Basse température, chou grillé, écrasé pomme de terre et sauce cognac ( recette sous vide basse température)**

Et voilà une recette basse température qui va encore vous ravir... Cette Lotte Basse température, chou grillé, écrasé pomme de terre et sauce cognac est un petit plaisir ... Rien de tel que la basse température pour sublimer la chair de la lotte!



Lotte Basse température, chou grillé, écrasé pomme de terre et sauce cognac ( recette sous vide basse température)



Beaucoup d'entre vous, aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 », « Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4 » et enfin « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 ».

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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez ici
- Pour le Tome 2, cliquez ici
- Pour le Tome 3, cliquez ici
- Pour le Tome 4 cliquez ici
- Pour le Tome 5 cliquez ici

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

## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 beaux médaillons de lotte à demander à votre poissonnier
- 8 tranches fines de lard

Pour la garniture

- 300 g de pommes de terre ( à chair farineuse)
- une belle noix de beurre
- huile d'olive
- le jus d'un demi citron et son zeste
- une quinzaine d'olives noires
- 4 minis choux Romanesco
- une beau chou-fleur
- du zaatar : c'est une épice libanaise que vous pouvez trouver en supermarché ou en cliquant sur le lien ci-dessous:

<https://www.girofle-et-cannelle.com/zaatar-libanais-c2x4023854>  
8

Pour la sauce

- Une orange ( son jus et la moitié du zeste)
- 5 cl de cognac
- une cuillère à soupe crème fraîche épaisse
- Safran : quelques pistils selon votre goût

# Matériel

- une machine à mise sous vide.



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

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



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

- une râpe Microplane. Vous pouvez vous en procurer en cliquant sur la photo ci-dessous:



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

- Presse purée manuel: vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



Presse Purée - Presse Pomme de Terre - Presse Légume - Presse Fruit (9 x 27 cm)

## Préparation

- Réalisez une petite marinade avec l'huile d'olive, sel, poivre et zaatar. Réservez.



Mélangez tous les

## ingrédients de la marinade

- Coupez les olives en petits morceaux. Réservez.



Coupez les olives en  
brunoise

- Épluchez et coupez les pommes de terre en petits dés.



Épluchez les pommes de terre

- Coupez le chou fleur en tranches et emportepiecez-le.



Coupez le chou-fleur en tranches

- Cuisez les dés de pommes de terre, les tranches de chou-fleur vapeur et les mini choux romanesco pendant 20mn. Ôtez le chou-fleur et les mini choux romanesco. Réservez-les et poursuivez la cuisson des pommes de terre pendant 15 mn. Puis réalisez un écrasé de pommes de terre dès la fin de leur cuisson : ajoutez une belle noix de beurre aux pommes de terre, sel , poivre, le jus d'un 1/2 citron et de l'huile d'olive selon votre goût. Ecrasez à l'aide de votre presse purée selon la consistance que vous désirez. Pour finir ajoutez-y les olives coupées en morceaux et le zeste du citron à l'aide de votre Microplane. Réservez.



Puis réalisez un écrasé de pommes de terre

- Huilez les tranches de chou-fleur avec la marinade.

Faites-les revenir dans une poêle avec un peu de marinade de manière à bien les dorer. Rectifiez l'assaisonnement et réservez.



Faites revenir les tranches de chou-fleur

- Réalisez la sauce: versez le jus d'orange dans une petite casserole avec les 5 cl de cognac et le safran. Laissez réduire des 3/4 et ajoutez la crème épaisse hors feu ; réservez.



Réalisez la sauce

- Entourez les médaillons de lotte avec le lard.



Entourez les médaillons de lotte avec le lard.

- Puis emballez-les dans du film alimentaire de manière à former des petits boudins. Placez-les sous vide et cuisez au bain marie à l'aide de votre Thermoplongeur pendant 25 mn à 54°.



Puis emballez les médaillons dans du film alimentaire

- A la fin de la cuisson placez -les dans une poêle bien chaud juste pour colorer le lard.



A la fin de la cuisson placez les médaillons de lotte dans une poêle bien chaud juste pour colorer le lard

## Dressage

- Disposez une cuillerée d'écrasé de pommes de terre dans l'assiette et posez par-dessus une tranche de chou-fleur rôti et un mini chou romanesco. Dressez un médaillon de lotte à côté et nappez de sauce.



velouté chou fleur pomme

---

## **Butajiru ou soupe Japonaise et son Œuf Basse température**

Le Butajiru ou soupe Japonaise est une soupe à base de porc et de légumes, assaisonnée au miso. C'est une variante plus riche de la soupe miso traditionnelle; on peut lui rajouter également des pâtes japonaises pour un plat complet.

J'aime lui adjoindre un œuf basse température qui ajoute un liant à l'ensemble et un côté plus crémeux au bouillon.

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



Butajiru ou soupe Japonaise et son Œuf Basse température



Beaucoup d'entre vous, aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 », « Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4 », « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 » et enfin le tout dernier « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 6 »

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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

## Matériel

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



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

- une râpe Microplane pour obtenir de l'ail et gingembre

parfaitement râpés. Vous pouvez vous en procurer en cliquant sur la photo.



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

## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 œufs
- 350 g de lard en tranches épaisses
- un oignon
- 2 gousses d'ail
- 10 g de gingembre frais
- 35 g de miso blanc. Dans lez épicerie asiatiques ou bio sinon vous pouvez également en commander en cliquant sur la photo



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

- deux carottes
- un daikon ( radis asiatiques à grosse racine blanche);  
vous en trouvez en supermarché. Comptez 70 g par  
personnes.
- deux oignons jeunes
- 120 g de shimejis (petits champignons japonais) ou des  
shitakés
- 500 ml de dashi. Le dashi est un fumet de poisson  
réalisé à partir de copeaux de bonite séché. Il amène un  
goût très particulier au plat. Vous pouvez le remplacer  
par du fumet de poisson classique mais vous y perdrez en  
saveurs japonisantes. Vous pouvez également en commander  
en cliquant sur la photo.



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

- des pâtes japonaise précuites si vous désirez compléter votre plat



SUZI WAN Nouilles Japonaises précuites Ramen pour Wok 400 g - Pack de 8 unités

- des graines de sésame noir

## Préparation

- Préalablement placez les œufs dans un récipient et cuisez-les à l'aide de votre Thermoplongeur au bain marie une heure à 64°. Réservez-les de côté après cuisson.



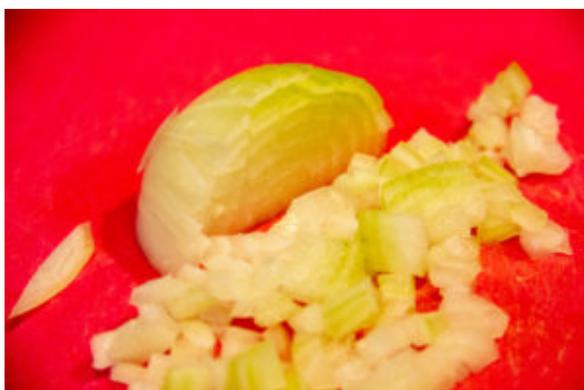
comptez 1 heure de cuisson  
pour les œufs

- Ciselez les oignons jeunes (appelés aussi cèbettes). Réservez.



Ciselez les cèbettes

- Ciselez l'oignon.



Ciselez l'oignon

- Ôtez la base des champignons shimejis. Réservez.



Ôtez la base des champignons shimejis

- Epluchez la carotte et coupez la en petits dés. Faites de même avec le daïkon ( environ 70 g par personne). Réservez.



Coupez la carotte en brunoise

- Ciselez ail et gingembre en tout petits morceaux: le mieux est de les râper avec votre Microplane. Réservez.



Râpez le gingembre et l'ail

- Coupez le lard en morceaux.



Coupez le lard en morceaux

- Faites revenir le lard rapidement dans une casserole bien chaude. Ajoutez l'oignon, le gingembre et l'ail. Continuez la cuisson 2 minutes.



- Ajoutez les champignons, les dés de carottes et de daikon, Puis ajoutez les 500 ml de dashi ( fumet de poisson). Laissez cuire à feu doux et couvert pendant

environ 10 mn. En fin de cuisson ajoutez le miso et mélangez bien. Si vous voulez ajoutez les pâtes précuites en fin de cuisson.



Ajoutez les autres ingrédients

- Servez dans de jolis bols. Cassez un œuf au dessus de chaque bol. Et saupoudrez de sésame noir et de ciboulette ciselée.



## **Terrine de lapin aux fruits secs ( Recette basse température)**

Une délicieuse terrine de lapin dont les saveurs vont être sublimées par la cuisson basse température. A servir avec une salade bien assaisonnée et quelques pickles!

La recette se commence la veille car le lapin doit mariner.

POUR LA RECETTE AU THERMOMIX (cuisson vapeur) **cliquez ici**.

Pour plus d'informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez ici.



Terrine de lapin aux fruits secs ( Recette basse température)



Beaucoup d'entre vous, aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 », « Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4 », « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 » et enfin le tout dernier « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 6 »

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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

## Matériel

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



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

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez en trouver un grand choix en

cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok 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

- une terrine en silicone pour faciliter le démoulage. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



De Buyer - Moule à cake en acier antiadhésif - 15 x 7,5 x 4,8 cm - 4715.15

## **Ingrédients (terraine dimensions ci-dessus)**

- 550 g de râble de lapin (demandez à votre boucher de vous donner également les rognons)
- 25 g de calvados
- 75 g de vin blanc type muscat
- 2 gousses d'ail
- 2 g de romarin en poudre (si vous n'en trouvez pas dans le commerce passez quelques branches au four à 120° pendant 10 minutes et prélevez les feuilles que vous mixerez finement)
- 50 g d'échalote

- 150 g de haché de porc
- un œuf
- 35 g de pistaches
- 40 g d'abricots secs
- 40 g de pruneaux d'Agen dénoyautés
- sel et poivre

## Préparation

- Coupez les râbles de lapin en petits dés; placez-les dans un plat avec les rognons, l'ail, le romarin en poudre, le calvados et le vin blanc. Mélangez bien et placez au frais jusqu'au lendemain.



Faites mariner les dés de lapin

- Coupez les fruits secs, abricots et pruneaux en petits dés et faites-les mariner avec un peu de calvados. Placez au frais jusqu'au lendemain.



## Faites mariner les fruits secs

- Le jour même ciselez 50 g d'échalote. Faites-les revenir avec un peu de beurre dans une poêle jusqu'à ce qu'elle soit translucide. Salez et poivrez. Réservez.



Ciselez l'échalote finement et faites-la revenir avec une noix de beurre à la poêle

- Réservez environ 100 g de dés de lapins marinés de côté et mixez le reste avec la viande hachée, les deux gousses d'ail de la marinade et le jus de la marinade, l'œuf . Puis ajoutez les fruits secs et les pistaches et les dés de lapins que vous aviez réservés: mélangez bien le tout. Rectifiez l'assaisonnement. Versez cette préparation dans votre moule anti adhésif ou des ramequins individuels . Lissez bien le dessus. Placez la terrine sous vide et cuisez sous vide basse température au bain marie à 68° pendant 1h30.



Versez cette préparation dans votre moule anti adhésif

- Démoulez et laissez retomber en température. Placez au frais 24 h. Vous pouvez colorer un peu le terrine en la passant au chalumeau ou quelques minutes sous le grill. Servez avec une salade ou des pickles.



Terrine de lapin aux fruits secs ( Recette basse température)

---

# Bouillon d'Espadon aux algues (espadon Basse température)

Et voici une soupe d'inspiration asiatique comme je les aime, bien goûteuse, saine et équilibrée et qui peut être servie comme un plat complet car vous y retrouvez des légumes et du poisson magnifiquement cuit à sa juste température grâce à la cuisson sous vide.

Pour la recette adaptée au Thermomix et les dates de démonstrations Thermomix cliquez [ici](#).

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



Bouillon d'Espadon aux algues (espadon Basse température)



Beaucoup d'entre vous, aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 », « Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4 », « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 » et enfin le tout dernier « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 6 »

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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

## Matériel

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



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

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



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

- un mixeur plongeant ou un Thermomix, essentiel pour obtenir une préparation bien mixé. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



BLACK+DECKER BXHBA1000E - Mixeur plongeant multifonction 3 en 1 1000W, 20 vitesses + Turbo, anti-éclaboussures, verre doseur, bol hachoir, fouet, noir et inox anti-traces de doigts

## Ingrédients pour 4 personnes

- 180 g d'espadon par personne, arrosé avec un filet d'huile d'olive
- 150 g d'oignon
- 50 g de fenouil
- une gousses d'ail
- 6 g d'anis étoilé en poudre (badiane)
- 30 g de beurre
- une douzaine de shitakés frais en morceaux
- un blanc de poireau
- 200 g de carottes râpées
- une douzaine de shitakés frais

- 350 g de fumet de poisson
- 30 g de miso blanc
- une à deux cuillérées à soupe d'algues en paillettes déshydratées
- 50 g de crème fraîche liquide entière
- Des petites feuilles de persil

## Préparation

- Coupez le blanc de poireau en julienne. Puis cuisez-le avec les carottes râpées 20 minutes à la vapeur; réservez.



Coupez les blancs de poireaux en julienne

- Ciselez les oignons (150 g) finement ainsi que le fenouil (50 g).



Ciselez les oignons finement ainsi que le fenouil.

- Placez 150 g d'oignon, les 50 g de fenouil, la badiane en poudre et la gousse d'ail râpée dans une poêle avec 30 g de beurre. Faites revenir le tout 5 minutes à la poêle. Prélevez un quart de ce mélange et réservez-le de côté: il vous servira pour le bouillon.



Faites revenir le tout 5 minutes à la poêle

- Ajoutez les shiitakés dans la poêle et continuez la cuisson 15 minutes. Réservez de côté.



Ajoutez les shiitakés coupés en morceaux dans la poêle

- Puis ajoutez en fin de cuisson les carottes et poireau que vous aviez réservés. Continuez la cuisson 2 minutes. Réservez de côté.



Puis ajoutez en fin de cuisson les carottes et poireau

- Mettez sous vide les dés d'espadon. Cuisez les dés d'espadon au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 52° pendant 15 mn.



Mettez sous vide les dés d'espadon

- Dans une casserole versez les 350 g de fumet de poisson, les paillettes d'algues, les 30 g de miso et le mélange oignon/fenouil que vous avez réservé en début de recette. Laissez réduire doucement pendant 10 minutes. Mixez avec les 50 g de crème. Rectifiez l'assaisonnement.



Laissez réduire doucement

## Dressage

- Versez le contenu du bol dans une soupière ; ajoutez les carottes, le poireau, les shitakés et en dernier les dés d'espadon. Saupoudrez de feuilles de persil frais ou de coriandre.



Bouillon d'Espadon aux algues (espadon Basse température)

---

# Lieu noir et son risotto de fenouil (recette Basse température)

Rien de mieux que le fenouil pour parfumer subtilement ce plat ainsi qu'à la basse température pour sublimer la chair délicate du poisson!

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



Lieu noir et son risotto de fenouil (recette Basse température)

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



Beaucoup d'entre vous, aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – ToMon Jetpackme 1" , « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » ,« Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4 » , « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 » et enfin le tout dernier « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 6 »

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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

## Matériel

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



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

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



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

## Ingrédients pour 4 personnes

Pour le risotto

- 50 g de parmesan
- 500 g de fenouil
- 5 g de jus de citron
- 50 g d'échalotes
- 50 g de vin blanc sec
- 10 g d'huile d'olive
- 20 g de bouillon de volaille
- 40 g de crème liquide

- 45 g d'olives dénoyautées, coupées en morceaux
- 10 g de citron confit au sel, coupé finement
- Sel et poivre du timut

Pour le poisson

- 10 g de feuilles de coriandre fraîche
- 10 g de persil frais
- 30 g d'huile d'olive
- 15 g de vinaigre balsamique blanc
- Sel et poivre
- 4 morceaux de lieu noir d'environ 160 à 180 g chacun

### Préparation

- Versez 10 g de feuilles de coriandre fraîche, 10 g de persil frais, 30 g d'huile d'olive , 15 g de vinaigre balsamique blanc dans un mixeur et mixez finement. Rectifiez l'assaisonnement et réservez cette sauce vinaigrée.



Lieu noir et son risotto de fenouil (recette Basse température)

- Coupez 10 g de citron confit au sel en tout petits morceaux. Réservez.



Coupez le citron confit en petits dés

- Ciselez le fenouil en petite brunoise.



Ciselez le fenouil

- Ciselez 50 g d'échalote.



Ciselez finement les échalotes

- Placez les 50 g d'échalotes avec les 50 g de vin blanc, les 10 g d'huile d'olive et les 5 g de jus de citron dans une sauteuse. Cuisez à feu doux: les échalotes doivent être translucides.



Faites revenir l'échalote hachée

- Ajouter les 400 g de fenouil, les 20 g de bouillon de volaille. Cuisez à feu doux et au besoin rajoutez un peu de bouillon. Le fenouil doit être tendre. En fin de cuisson, ajouter les 40 g de crème, les 50 g de parmesan râpé, les olives et le citron confit. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre du timut. Réservez au chaud ( four à 60°) le temps de cuire le poisson basse température.



En fin de cuisson, ajouter les 40 g de crème, les 50 g de parmesan râpé, les olives et le citron confit

- Placez les morceaux de lieu noir dans un plat et versez un peu de sauce vinaigrée par dessus. Puis placez-les sous vide. Faites cuire le poisson sous vide au bain marie à l'aide de votre Thermoplongeur à 52° pendant 12 minutes.



### **Dressage**

- Utilisez un petit cercle pour dresser le fenouil au centre de l'assiette . Disposez le poisson par-dessus et assaisonnez avec le restant de vinaigrette. Décorez avec des petites feuilles de fenouil et des olives vertes. Versez quelques points de vinaigrette sur l'assiette.



Lieu noir et son risotto de fenouil (recette Basse température)

---

## **Magret Basse température, navets, chutney de mangue, crumble chocolat (recette sous vide basse température)**

Et voici une nouvelle recette où la basse température vous permettra d'obtenir une cuisson parfaite de vos magrets absolument sans soucis! Régalez-vous avec ce Magret Basse température, navets, chutney de mangue, crumble chocolat.



Magret Basse température, navets, chutney de mangue, crumble chocolat (recette sous vide basse température)



Beaucoup d'entre vous, aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 », « Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4 », « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 » et enfin le tout dernier « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 6 »

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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

## Matériel

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



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

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



Aicok 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

## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 magrets de canard
- sel et poivre

Pour le crumble de cacao

- 20 g de farine
- 40 g de beurre

- 20 g de cacao en poudre
- 6 g de poudre de noix de coco
- 12 de sucre semoule
- 2 g de sel

Pour le chutney à la mangue:

- 200 g de mangue fraîche
- 70 g d'oignon
- 2 g de gingembre frais
- une gousse d'ail
- 10 g de sucre muscovado
- 20 g de vinaigre balsamique blanc
- poivre du timut

Pour la garniture

- 450 g de navets de petit calibre
- une cuillère à café de miel
- sel et poivre

## Préparation

- Pelez et coupez la mangue en morceaux (brunoise).



Coupez la mangue en morceaux

- Ciselez les oignons finement. Râpez l'ail et le gingembre. Faites-les revenir avec un peu d'huile dans une casserole.



Ciselez les oignons finement. Râpez l'ail et le gingembre

- Ajoutez le sucre et le vinaigre puis la mangue et le poivre du timut. Laissez compoter doucement. Réservez.



Ajoutez le sucre et le vinaigre puis la mangue et le poivre du timut

- Préparez le crumble en mélangeant tous les ingrédients. Vous devez obtenir une pâte un peu sableuse. Émiettez cette préparation sur une plaque anti adhésive et cuisez à 180° pendant environ 10 minutes. À la sortie du four elle est encore un peu molle: placez au frais puis émiettez. Réservez.



Préparez le crumble en mélangeant tous les ingrédients

- Epluchez les navets. Si vous n'en avez pas trouvé de petit calibre coupez-les en dés.



Epluchez les navets

- Puis faites-les revenir dans une poêle avec une cuillère à café de miel et une belle noisette de beurre. Ajoutez de l'eau à hauteur . Cuisez jusqu'à ce que les navets soient tendres. Au besoin rajoutez un peu d'eau en cours de cuisson. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez.



Faites revenir et cuire les navets

- Taillez la graisse des canards en diagonales avec un couteau et assaisonnez en sel et poivre.



Taillez la graisse des canards en diagonales

- Cuisez les magrets côtés peau dans une poêle bien chaude pour que le côté graisse soit bien caramélisée et croustillante. Réservez et laissez retomber en température .



Cuisez les magrets côtés  
peau dans une poêle bien  
chaude

- Puis mettez les magrets sous vide. Cuisez les magrets au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 57° pendant 40 minutes.



Puis mettez les magrets  
sous vide

## Dressage

- Réchauffez votre garniture. Coupez les magrets en tranches.



Coupez les magrets en tranches

- Disposez les tranches sur vos assiettes ajoutez les navets et saupoudrez de crumble cacao. Placez une quenelle de chutney sur le côté ou dans un mini ramequin.



Magret Basse température, navets, chutney de mangue, crumble chocolat (recette sous vide basse température)

---

# **Langouste du grand Ch'Nord (recette basse température)**

Un beau plat de fête que cette « Langouste du grand Ch'Nord ». Qui dit grand Ch'nord, dit chicon (ou endive): dans cette recette la langouste est accompagnée d'une sauce végétale à base d'endive, de vin de paille et d'orange. Et la basse température est idéale pour obtenir une langouste ultra moelleuse.

**Pour la recette adaptée au Thermomix  
(sans basse température) cliquez [ici](#).**



Langouste du grand Ch'Nord (recette basse température)



Beaucoup d'entre vous, aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection "Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1" , "Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2", "Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3" ,"Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4" et enfin "Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5".

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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

- Pour le Tome 4 cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 5 cliquez [ici](#)

## Matériel

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



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

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



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

- Une Microplane Râpe à zester: super utile en cuisine pour obtenir un zeste extrêmement fin. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



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

- ciseau à homard, pour décortiquer votre langouste à cru. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo:



Ciseaux de Cuisine Professionnel Multiusage - Ciseau Cuisine en Acier Inoxydable Lame Tranchante Protège-lame Poignée Antidérapante pour Viande Volaille Poisson Poulet Pizza Grille (combinatoire)

## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 queues de langoustes fraîches décortiquées (demandez à votre poissonnier d'en ôter la carapace ou faites -le vous même à l'aide de ciseaux à homard)
- une cuillerée à soupe d'huile d'olive
- une cuillerée à soupe de soja

Pour la garniture et la sauce

- 60 g d'échalote
- 60g d'oignon
- 4 endives (ou chicons...): il vous en faudra 350 g pour la

- sauce et 80 g pour le dressage
- beurre
  - sel et poivre sichuan
  - 10 cl de vin de paille
  - 100 g de fumet de poisson ( j'ai utilisé du dashi, sorte de fumet de poisson japonais à base d'algues et de bonite. Vous en trouverez dans les épiceries asiatiques ou vous pouvez en commander en cliquant sur la photo ci-dessous)
  - zeste d'une orange et ses suprêmes
  - quelques brin de ciboulette pour la présentation

## Préparation

- A l'aide de votre ciseau à homard découpez les langoustes par en dessous sur un côté.



Découpez les langoustes par en dessous sur un côté

- Puis ouvrez les langoustes pour en prélever la chair de la queue.



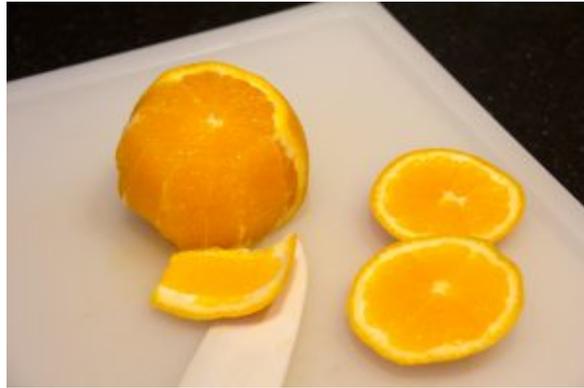
Puis ouvrez les langoustes pour en prélever la chair de la queue

- Faites mariner les langoustes avec 5 cl d'huile d'olive et 5 cl de soja sucré pendant 20 mn puis placez les queues sous vide. Faites cuire les langoustes sous vide au bain marie au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 52° pendant 20 minutes.



Faites mariner les langoustes

- Pelez les oranges à vif .



Pelez à vif les oranges

- Prélevez les suprêmes d'orange.



Prélevez les suprêmes d'orange

- Ciselez l'échalote et l'oignon.



Ciselez finement échalote et oignon

- Coupez 430 g d'endives en tranches fines. Réservez-en 80 g crues de côté pour le dressage.



Coupez 430 g d'endives en tranches fines

- Faites revenir l'échalote, l'oignon dans une casserole avec une belle noix de beurre, sel et poivre. Quand le tout est bien tendre, ajoutez les endives, le vin blanc et le fumet de poisson. Utilisez votre râpe Microplane pour ajouter le zeste de l'orange dans le mélange. Poursuivez la cuisson: les endives doivent être tendres. Mixez finement. Rectifiez l'assaisonnement et réservez.



Ajoutez les endives, le vin blanc et le fumet de poisson aux endives

## Dressage

- Versez une belle louche de sauce aux endives dans une assiette creuse. Disposez la langouste par-dessus et les endives crues tout autour. Parsemez de ciboulette ciselée et ajoutez quelques segments d'orange crus.



Langouste du grand Ch'Nord (recette basse température)

---

**Tarte croustillante aux  
pommes et marrons (recette**

# Basse température)

Vous êtes nombreux à me demander des desserts basse température. Ce mode de cuisson est particulièrement intéressant pour la cuisson des viandes, poissons, crustacés et légumes racines. Mais il l'est également pour certains fruits comme la pomme, l'ananas, la banane, la poire qui entrent dans la composition de certains desserts.

Je vous propose donc une recette de tarte croustillante où les pommes sont cuites basse température avec des épices. Il en ressort un « parfumage » très subtil des fruits: en effet cette cuisson sous vide est un extraordinaire exhausteur de goût car aucune saveur ne peut s'évaporer pendant la cuisson; Tous les parfums vont se concentrer dans l'aliment emprisonné dans le sachet.

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



## Tarte croustillante aux pommes, crémeux aux marrons



Beaucoup d'entre vous, aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 », « Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4 », « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 » et enfin le tout dernier « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 6 »

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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

## Ingrédients pour 6 tartes individuelles

- 3 pommes
- 12 feuilles de pâte filo

Pour la farce

- 25 g de beurre mou
- une cuillerée à soupe d'épices à vin chaud. Vous en trouverez dans les magasins spécialisés en épices ou vous pouvez réaliser votre mélange vous-même en mixant

finement de la poudre de cannelle, de badiane, de vanille, de gingembre, de clous de girofle et des écorces d'orange séchées

- une cuillère à soupe rase de jus d'orange
- le zeste d'une orange

Pour le crémeux aux marrons

- 50 g de lait entier
- 50 g de crème de marron
- 1 oeuf
- 20 g de sucre
- 4 g de poudre à crème ou de la maïzena
- 70 g de beurre

## Matériel

- un thermoplongeur: je vous conseille celui de la marque Anova mais il en existe d'autres comme celui-ci (le moins cher à ce jour)



KLARSTEIN Quickstick - Cuisson sous vide, Sous vide stick, Thermoplongeur sous vide, Thermostat, Pompe de circulation, 1300 W, Pour casseroles jusqu'à 20 L, Réglage précis de la température - Noir

- 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]

- une cuillère parisienne. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



3 claveles 4801 - Cuillère Parisienne Double, 22/30 mm

# Préparation

On commence par la cuisson basse température des pommes qui va prendre une heure.

- Pelez les pommes, coupez-les en deux et évidez-en le cœur à l'aide d'une cuillère parisienne.



Pelez les pommes, coupez-les en deux et évidez-en le cœur

- Mélangez tous les ingrédients de la farce.



Mélangez tous les ingrédients de la farce

- Farcissez le cœur des pommes avec un peu de farce.



Farcissez le cœur des pommes avec un peu de farce

- Mettez les pommes sous vide et faites les cuire à l'aide de votre thermoplongeur à 85° pendant une heure.



Mettez les pommes sous vide et faites les cuire à l'aide de votre thermoplongeur à 85° pendant une heure

Pendant la cuisson des pommes on prépare le crémeux aux marrons et les feuilles de filo.

Pour le crémeux aux marrons.

- Faites fondre la crème de marron dans le lait.



Faites fondre la crème de marron dans le lait

- Pendant ce temps blanchissez l'œuf avec les 20 g de sucre.



Blanchissez l'œuf avec les 20 g de sucre

- Versez le lait chaud sur l'œuf. Ajoutez la poudre à crème. Mélangez bien.



Versez le lait chaud sur

l'œuf

- Remettez le tout sur le feu jusqu'à ce que la crème épaississe.



Remettez le tout sur le feu jusqu'à ce que la crème épaississe

- Ôtez la casserole du feu et attendez quelques minutes: quand la crème est à 40° incorporez alors les 70 g de beurre.



Quand la crème est à 40° incorporez alors les 70 g de beurre

- Puis mixez le tout et placez la crème aux marrons dans une poche à douille. Réservez au frais.



Puis mixez le tout



Placez la crème aux marrons  
dans une poche à douille

Pour les feuilles de filo

- Mélangez un peu de beurre fondu avec une cuillère à soupe rase de sucre.



Mélangez un peu de beurre  
fondu avec une cuillère à  
soupe rase de sucre

- Beurrez des moules en inox ou en silicone ( j'utilise des petites gamelles à chat...) ayant un diamètre suffisant pour pouvoir y déposer une demi pomme à l'intérieur. Puis étalez vos feuilles de filo: vous en utiliserez deux par moule individuel. Beurrez-les des deux côtés chacune et superposez-les. Puis on les dépose délicatement dans les moules pour qu'elle épousent bien la forme du moule: attention c'est fragile! Puis coupez le trop plein de pâte pour avoir un bel arrondi.



Disposez les feuilles de filo dans les moules individuels

- Enfournez à 180° pendant 10 mn à 15 mn suivant les fours. Laissez refroidir et démoulez délicatement (c'est fragile).



Enfournez à 180° pendant 10 mn

- Pochez le crémeux marron dans chaque coupelle en pâte à filo.



Pochez le crémeux marron dans chaque coupelle en pâte à filo

- Ouvrez le sachet de pommes: récupérez le jus rendu, filtrez-le. Puis faites-le réduire dans une petite casserole.



Récupérez le jus rendu, filtrez-le



Faites réduire le jus dans une petite casserole

- Disposez les pommes sur une grille et laquez les pommes avec le jus réduit.



Disposez les pommes sur une grille

- Puis disposez une demi pomme par dessus. Décorez avec une petite feuille de menthe.



Puis disposez une demi pomme

par dessus

Et c'est prêt: ultra croustillant, merveilleusement parfumé...  
Un petit bonheur.



Tarte croustillante aux pommes, crémeux aux marrons