

Gambas basse température , fraîcheur d'avocat et salicorne au wasabi

Voici une entrée à la fois fraîche et croquante: c'est la salicorne qui amène ce croquant original et légèrement salé qui se marie parfaitement avec la douceur de l'avocat, le tout réveillé par le piquant du wasabi. De plus vous serez étonné par la texture des gambas qui, cuites basse température, ne sont plus du tout caoutchouteuses mais très moelleuses.



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.



Gambas basse température , fraîcheur d'avocat et salicorne au wasabi

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 3 à 5 gambas par personnes selon votre gourmandise
- deux citrons verts
- une cuillerée à café d'huile d'olive
- un ravier de salicorne (vous en trouverez assez facilement au rayon poisson des grandes surfaces ou bien à commander chez votre poissonnier). La salicorne est une petite plante comestible de la baie de Somme qui ressemble un peu aux haricots verts. A la fois douce, salée et croquante elle peut tout aussi bien se déguster froide que chaude.
- deux avocats
- environ un centimètre de gingembre frais râpé
- un petit pot d'œufs de saumon
- une mayonnaise maison (c'est bien meilleur!) : deux jaunes d'œufs, 15 cl d'huile d'arachide, une cuillerée à

café de vinaigre de riz, une bonne cuillère à café de wasabi, du gingembre frais râpé et du sel)



Ingrédients

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]

- 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

- Et 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"**



Préparation:

Commençons par la préparation et la cuisson des gambas.

- Zestez les deux citrons verts.



Zestez les citrons verts

- Puis coupez les citrons en deux et pressez les citrons pour en obtenir le jus. Réservez: vous en aurez besoin pour la fraîcheur d'avocats.



- Décortiquez les gambas et gardez la queue.



Décortiquez les gambas

Attention: enlevez la tête des gambas en prenant soin d'ôter en même temps le petit boyau. Pincez la tête entre vos doigts et tirez doucement; le petit boyau vient avec la tête.



Tête et petit boyau

- Versez un petit filet d'huile d'olive et les zestes de citrons verts sur les gambas. Mélangez bien.



- Mettez sous vide les gambas.



Mettre les gambas sous vide

- Cuisez les gambas basse température à 48° pendant 20 mn.



Pendant la cuisson des gambas préparez la mayonnaise et la fraîcheur d'avocat:

- Clarifiez les œufs.



Clarifiez les œufs

- Râpez environ 1 cm de gingembre.



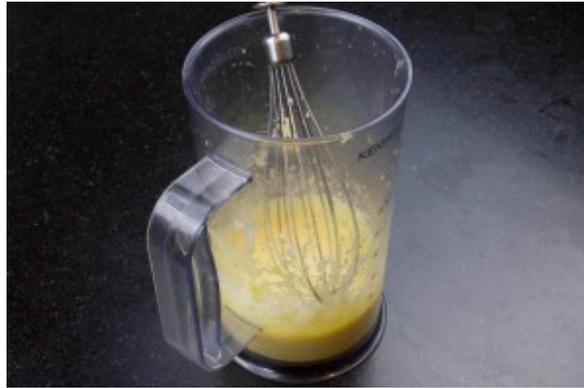
Râpez en environ un bon centimètre

- Dans un bol haut mélangez les jaunes avec le gingembre râpé, le vinaigre de riz et le wasabi.



Mélangez les jaunes avec ,le gingembre râpé et le wasabi

- A l'aide d'un fouet mixez le tout en ajoutant un très léger filet d'huile d'arachide régulièrement. Quand la mayonnaise commence à prendre vous pouvez alors augmenter le débit de l'huile et l'intégrer complètement (15 cl en tout). Salez à votre convenance. Réservez au frais.



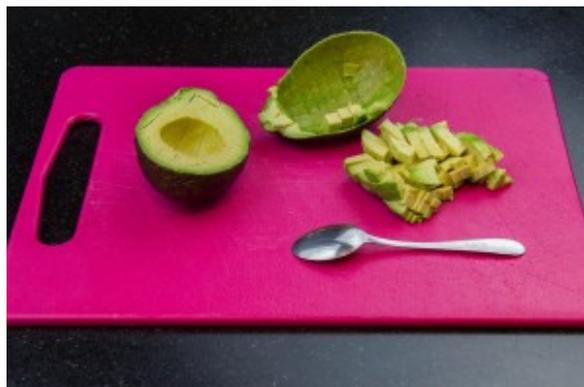
Mixez le tout

- Rincez les tiges de salicorne, égouttez les. Puis essuyez-les soigneusement dans un linge propre.



Lavez les pousses de salicorne

- Coupez les avocats en deux et ôtez le noyau. Puis à l'aide d'un petit couteau quadrillez la chair des demis avocats. Avec une cuillère café récupérez alors la chair des avocats.



Récupérez la chair des avocats

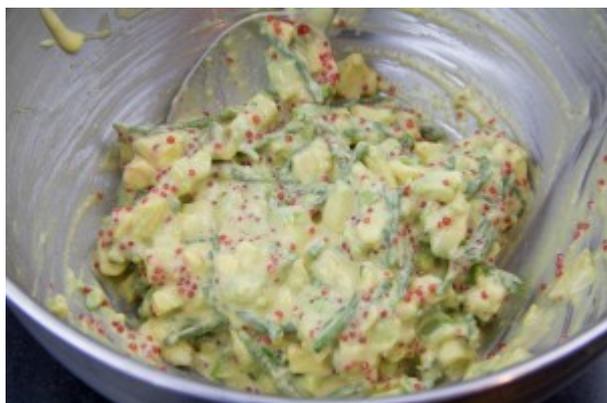
- Mélangez un peu de jus de citron aux dés d'avocat pour éviter que la chair de ne noircisse.



Mélangez un peu de jus de citron aux dés d'avocat

- Ajoutez la mayonnaise (deux ou trois belles cuillerées à soupe), quelques pousses de salicorne et une belle cuillerée à soupe d'œufs de saumon (ou truite ou lump à votre convenance). Mélangez très délicatement de manière à ne pas écraser les œufs de saumon. Surtout n'oubliez pas de réserver un peu d'œufs de saumon et de salicorne pour la décoration. Réservez au frais.





Dressage:

- Dans vos assiettes dressez sur le côté une ligne de fraîcheur d'avocat.



Dressez sur le côté une ligne de fraîcheur d'avocat

- Sortez les gambas du bain marie , ouvrez le sachet et égouttez les gambas. Posez les harmonieusement sur la fraîcheur d'avocat.



Disposez les gambas sur la

ligne de fraîcheur d'avocat

- Disposez par dessus quelques pousses de salicorne et des œufs de saumon que vous avez réservés précédemment. Puis à l'aide d'une petite poche à douille posez des petits points de mayonnaise sur l'assiette. Terminez en disposant des œufs de lump.



Disposez par dessus quelques pousses de salicorne et des œufs de saumon

Il n'y a plus qu'à déguster.

Vous pouvez également servir ce plat en apéritif dans des verrines. Comptez alors une gambas par verrine.



Résultat du tirage au sort du thermomètre de cuisson

Le tirage au sort vient d'avoir lieu. L'adresse email gagnant (ou de la gagnante) commence par « **panicaud** ».

Un email vient de lui être envoyé pour l'avertir de sa bonne fortune.

Merci à tous d'avoir participé !

Dany

Le prix était un thermomètre de cuisson:



thermometre pour cuisson basse température au four

Testez la basse température chez vous grâce à « Un dîner en ville »

Vous n'avez jamais dégusté un plat cuit basse température? Vous n'êtes pas équipé en basse température mais vous aimeriez la faire découvrir à vos amis ou votre famille? Un petit envie d'un bon petit plat mais pas envie de cuisiner ou de sortir au restaurant? Il ne vous reste plus qu'à découvrir la cuisine sous vide basse température grâce à des plats dignes des grandes cuisines concoctés par « Un dîner en ville ».



Saumon » Un dîner en ville »

Cette nouvelle société a développé un moyen simple pour réaliser des cuissons basse température chez vous et vous proposer des petits plats délicieux, prêts à être dégustés après environ 30 mn de bain marie suivant les recettes.

Oubliez thermoplongeur, machine sous vide. Il vous faudra tout simplement une casserole et de l'eau!

« Un dîner en ville » vous propose actuellement 4 plats pré-préparés (la gamme va bientôt s'élargir) dont la fourchette de prix s'échelonne entre 15 à 26 euros suivant le plat. Le minimum pour les commandes est de deux personnes.

- Blanquette de veau de 30 heures, riz vénéré et carottes fanes (17 euros par personne)
- Dos de morue, léger curry vert frais, jardinière de légumes (16 euros par personne)
- Saumon à juste température, sauce Teriyaki à la française, garniture de plein champs (15 euros par personne)
- Côte de veau basse température, jus de veau à la truffe blanche d'Alba, asperges, oignons et carottes (26 euros par personne)

J'ai été contactée par cette société sur mon blog: ma curiosité m'a poussé à commander et à tester la blanquette et les deux plats de poisson. Tous se sont révélés à la hauteur de mes attentes, faciles à faire (vous n'avez qu'à réchauffer les sachets sous vide en suivant les instructions), digne d'un bon restaurant. Le tout grâce aux indicateurs brevetés de « Un dîner en Ville » qui permettent aujourd'hui de réaliser de manière très simple, chez soi, une vraie cuisson à juste température en se passant de l'équipement professionnel qui était nécessaire jusqu'à présent. Vous n'avez qu'à vous fier aux indicateurs de cuisson sur les sachets pour respecter la température idéale pour chaque plat.

~ Phase de démarrage ~

Un Dîner en ville est en cours de déploiement de sa logistique. Pour commander: www.undinerenville.com. Les livraisons sont, pour l'instant, sur un périmètre limité, les produits sont livrés aux points relais suivants ou si vous habitez à Paris ou sa banlieue, vous pouvez bénéficier d'une livraison par coursier.

~ PARIS 13 ~

Le Bistrot Quai – 26 Avenue Pierre Mendès-France, 75013 Paris, France

~ VERSAILLES/LE CHESNAY 78 ~

Les Vignes de France – 3, avenue de Rocquencourt, 78150- Le Chesnay, France

Voici comment se présentent les produits:

- Réception du colis: les sachets sont placés dans un sachet réfrigéré. Vous pouvez apercevoir sur le sachet de saumon le fameux indicateur de température.



Réception du colis

- Vous devez suivre les explications bien détaillées de la préparation. Très simple d'utilisation.

Équipement nécessaire:
Deux grandes casseroles, une pour le réchauffage des légumes et de la sauce, une autre pour la cuisson du poisson à juste température.

Préparation:

- Il est fortement recommandé de bien chauffer vos assiettes pour déguster un plat chaud.

Table 1: volumes de cuisson

Nombre de personnes	2	3	4
Quantité de poisson	200g	300g	400g
Quantité de sauce	100g	150g	200g

Table 2: volumes d'eau et puissance de chauffage*

100g de poisson	4 litres	4	
Volumen d'eau poisson	2 litres	2 litres	2,5 litres
Volumen d'eau légumes	2 litres	2,5 litres	3 litres
Thermopuissance pour le poisson	15 W	18 W	20 W

Cuisson du poisson à juste température - durée totale 30 minutes, laissez du temps en temps pour assurer une homogénéité de température

1 Mettre le poisson dans une casserole avec la sauce d'une partie de la table 1. Couvrir et laisser 30 min au plat à votre plaisir.

2 Mettre la casserole sur le feu à la puissance maximum (voir table 2) sans couvercle. Remuer de temps en temps (toutes les 2-3 min environ).

3 Après 10 à 12 min, le premier carré de l'indicateur (107°) doit noircir. Il est alors temps d'ajouter légèrement le feu, à 1/2 puissance environ pendant 20 min pour terminer plus dans que précédemment.

4 C'est le feu quand le carré de l'indicateur correspond au niveau de cuisson désiré (voir tableau 1). Mettre la casserole hors du feu pendant 30 secondes, laisser reposer une minute à 3 min.

5 Ouvrir vos assiettes.

Rechauffage des légumes, de la sauce et chauffage des assiettes

1 Préchauffer le feu à 100°.

2 Dans une casserole, mettre à bouillir l'eau pour les légumes et la sauce (voir table 2). Mettre les assiettes au four pour les chauffer.

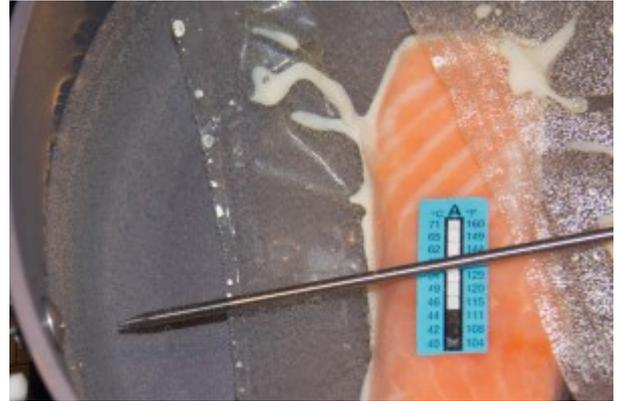
3 Mettre le poisson ou les légumes avec la sauce, plonger les légumes et la sauce dans l'eau bouillante pendant 10 min.

Temps de cuisson: 10 min (cuisson) + 20 min (réchauffage) = 30 min.

Explications détaillées du réchauffage.

- Trempez les sachets dans l'eau chaude au bain marie et attendez que l'indicateur arrive à bonne température. Vous pouvez voir que l'indicateur a noirci

et atteint la température idéale pour le saumon.



Dressez joliment: et voilà le résultat: c'est bluffant non!



Dressage

Rappel, pour commander: www.undinerenville.com

Porc ibérique basse température, ratatouille de poivrons et tuiles de parmesan

J'ai dégusté récemment au restaurant l'Amandier de Mougins un délicieux porc ibérique cuit basse température à 54° accompagné de morilles. Cela m'a donné envie de le travailler avec une autre garniture plus colorée...poivrons, tomates et pistou. Et voici donc le Porc Ibérique, ratatouille de poivrons et tuiles de parmesan.



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.

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



Porc ibérique basse température, ratatouille de poivrons et tuiles de parmesan

Ingrédients (pour 4 personnes)

- filet de porc (comptez 200 grammes par personne)
- branches de thym citron frais (2 branches par personnes)
- une grosse échalote
- un oignon
- 1 poivron rouge, 1 poivron jaune pour le dressage (rondelles)
- 1 poivron rouge, 1 poivron jaune pour la garniture
- un sachet de parmesan râpé
- 2 dl de sauce tomate maison (voir la recette en cliquant [ici](#))
- 15 cl de pistou (voir la recette en cliquant [ici](#))

Vous pouvez bien sûr utiliser du pistou et de la sauce tomate du commerce mais c'est tellement meilleur maison... il y aura une grosse différence de goût!



Ingrédients

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]

- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi de mettre des liquides sous vide) je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



Home de Multivac

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

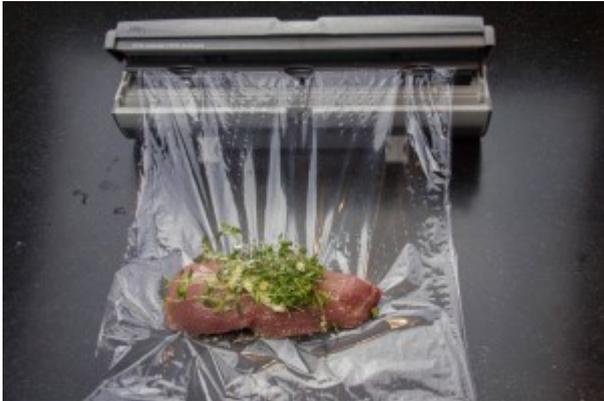


Aicok Cuiser Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

Préparation

Commencez par la préparation et la cuisson de viande. La cuisson durant deux heures, vous pourrez préparer la garniture pendant cette cuisson ou la préparer la veille pour le lendemain (dans ce cas réservez les tuiles de parmesan dans un boîte hermétique).

- Roulez vos filets de porc dans du papier film en y ajoutant deux petites branches de thym citron et un morceau de beurre pour chaque filet.



Roulez les filets de porc bien serrés de façon à obtenir de beaux petits boudins. Regardez la vidéo suivante pour bien voir le geste:

- Mettez les filets sous vide.



Mettre sous vide

- Cuisez les filets à 54° pendant deux heures. Pendant ce temps préparez la garniture si vous ne l'avez pas préparée à l'avance (la veille par exemple).



Préparation de la garniture:

- Versez la sauce tomate dans une casserole et faites la réduire à petit feu. Vous devez obtenir la consistance d'une compote. Salez en fin de cuisson. Réservez.



Réduire la sauce tomate

- Saupoudrez sur du papier cuisson ou une plaque anti adhésive (type silpat) le parmesan rapé. Enfournez à 180° pendant 10 à 12 mn suivant le four. Surveillez bien la cuisson de manière à éviter la surcuisson qui donne un goût amer.



Tuile de parmesan

- Sortez le parmesan du four et laissez refroidir. Puis rompez la plaque de parmesan de manière à obtenir de grands morceaux irréguliers. Réservez.
- Ôtez la queue d'un poivron rouge et d'un jaune.
- Faire bouillir de l'eau et plongez le poivron rouge et le jaune dans l'eau. Laissez cuire 15 mn. Égouttez les poivrons et à l'aide d'un petit couteau, ôtez la peau qui s'enlève toute seule.



Cuire les poivrons

- Dans ces deux poivrons coupez alors à l'aide d'un emporte pièce rond (3 cm de diamètre) huit rondelles que vous huilerez légèrement à l'aide d'un pinceau. Les rondelles doivent avoir un diamètre légèrement supérieur à celui des boudins de viande. Réservez. Cette technique est assez facile avec des poivrons rouge, un peu moins avec des jaunes et difficile avec des poivrons verts. Il

faut savoir que la différence entre les poivrons rouges, oranges, jaunes ou verts est simplement une question de maturité...



Découpez les poivrons en cercle

- Coupez les deux poivrons restants (un rouge, un jaune) en petite brunoise (2 à 3 mm d'épaisseur) .



Coupez les poivrons en brunoise

- Épluchez l'échalote et l'oignon et coupez les également en fine brunoise.



Épluchez l'oignon très finement



Taillez l'échalote en tous petits dés

- Faire revenir l'oignon et l'échalote dans un peu d'huile. Quand les oignons sont fondants, ajoutez la brunoise de poivrons jaunes et rouges. Faire revenir quelques minutes. Les poivrons doivent rester un peu croquants. Salez et poivrez. Réservez.



Toutes vos garnitures sont prêtes. Pensez à préchauffer vos assiettes de service au four à 55°: vous garderez ainsi plus longtemps votre viande chaude.

- Juste avant le dressage, sortez la viande des sachets et coupez la en tronçons d'environ 6 cm de haut. Faites chauffer un grill et marquez les extrémités de chaque tronçon. Réservez les au four à 55° au fur et à mesure.



Marquez les extrémités des pièces de viande

Profitez en pour préchauffer vos assiettes de service au four à la même température (55°): vous garderez ainsi plus longtemps votre viande chaude.

Dressage

- Réchauffez les rondelles de poivrons, la compoté de tomate, la ratatouille de poivrons au micro onde. Ne chauffez surtout pas le pistou: il perdrait tout son goût.
- A l'aide d'un pinceau dessinez un grand trait généreux de pistou dans votre assiette : il n'est pas là que pour faire joli mais pour accompagner la viande! Il n'y a pas de jus dans cette recette donc le pistou est un élément important.



- Puis déposez un long trait de brunoise de poivrons.



- De chaque côté du trait de pistou posez deux rondelles de poivron rouge sur lesquelles reposeront les morceaux de viande. Ajoutez une cuillerée de compoté de tomate à côté des rondelles de poivrons.



- Puis posez un tronçon de porc sur chaque rondelle de poivron. Pour terminer, adossez une tuile de parmesan sur chaque morceau de viande. Il ne reste plus qu'à déguster!



Cochon de 8 heures basse température, purée fine aux

carottes, thym et orange

Lors d'un déjeuner au restaurant L'Apibo à Paris, j'ai pu déguster un cochon confit 8 h au four, oignons doux, raisins, pommes de terres rosabel. Un véritable régal! J'ai donc essayé de reproduire cette recette avec une garniture de mon choix et c'est absolument délicieux.

Pour ce Cochon de 8 heures j'ai opté pour une cuisson sous vide basse température mais vous pouvez préparer cette recette sans matériel spécial en cuisson traditionnelle au four mais toujours basse température (70°). Je vous en propose les deux versions.



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.

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



Cochon de 8 heures basse température

Ingrédients pour le Cochon de 8 heures (6 personnes)

- 1 kg de poitrine de porc nature
- 20 grammes de thym frais (c'est bien meilleur qu'avec du thym séché)
- 15 grammes de miel
- 150 grammes de soja salé
- poivre
- une branche de romarin
- 1 dl de crème fraîche



Ingrédients

Pour la purée de carotte

- 300 grammes de carottes (réservez 4 carottes pour la garniture)
- 5 cl de crème fraîche liquide
- 1 dl de fond de volaille
- 1 dl de jus d'orange
- zeste d'une orange
- 4 branches de thym frais
- beurre

Pour la garniture

- 120 grammes de petits oignons grelots
- 5 cl de vin blanc
- les 4 carottes réservées précédemment
- 150 grammes de navets
- 1 dl de fond de volaille



Ingrédients

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]

- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi de mettre des liquides sous vide) je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



Home de Multivac

- 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

Je vous conseille de démarrer la cuisson de la poitrine dès le matin pour le soir puisque la cuisson est assez longue (8 heures). Pendant cette cuisson vous préparerez la garniture que vous pourrez réchauffer au dernier moment.

1/ La garniture

La purée de carotte

- Effeuiliez les 4 branches de thym frais.



Effeuiliez le thym

- Prélevez le zeste de l'orange.



Zestez l'orange

- Pressez le jus de l'orange.



Pressez l'orange

- Épluchez toutes les carottes mais **réservez en 4 de côté pour la garniture.**



Épluchez les carottes

- Coupez les carottes en tranches. Plus elles sont fines plus la cuisson sera rapide. N'oubliez pas de mettre 4 carottes de côté: vous les découperez de manière différente pour la garniture (voir plus bas).



Coupez les carottes en

tranches

- Faire revenir les carottes dans une casserole quelques minutes avec du beurre.



Faire revenir les carottes quelques minutes avec du beurre

- Puis rajoutez 5 cl de crème fraîche liquide et 1 dl de fond de volaille.



Rajoutez le fond de veau et la crème

- Rajoutez également le jus d'orange (1 dl), le zeste de l'orange et le thym frais.



Puis ajoutez le jus d'orange, son zeste et les branches de thym

- Cuire doucement à **couvert**. les carottes doivent être très tendres (vous devez pouvoir enfoncer la pointe d'un couteau dans une rondelle facilement).



Les carottes sont cuites

- Versez les carottes dans un blender et mixez finement. Rectifiez l'assaisonnement.



Versez les carottes dans un blender et mixer finement

La purée est prête . Réservez la. Nous allons maintenant nous occuper de la garniture.

2/La garniture

- Coupez les 4 carottes restantes en petits cubes.



- Épluchez les navets et coupez les en petits dés comme les carottes.



Epluchez les navets et coupez les en petits dés comme les carottes

- Faire fondre un beau morceau de beurre dans une poêle et faire revenir les dés de carottes et navets quelques minutes à feu doux.



Faire revenir les dés de carottes et navets dans du beurre

- Ajoutez le fond de volaille et cuire à feu doux. Les petits dés doivent rester croquants donc quelques minutes de cuisson suffisent. Salez.



Ajoutez le fond de volaille

- Filtrez la préparation et réservez les dés de légumes (vous n'avez pas besoin du jus de cuisson).



Filtrez les légumes

On termine par les oignons grelots.

- Épluchez les oignons et les cuire dans une belle noix de beurre à feu doux. Déglacez avec 5 cl de vin blanc. Continuez la cuisson quelques minutes puis rectifiez l'assaisonnement. Salez. Réservez.



Cuire les oignons avec du
beurre

2/La poitrine de porc

- Effeuillez le thym.



Effeuillez le thym

- Faire de même avec le romarin.



Faire de même avec le romarin

- Émincez le romarin avec un couteau.



Coupez le romarin finement

- Portez à ébullition le mélange miel et soja dans une

casserole et versez-y le thym et le romarin. Coupez le feu laissez refroidir à température ambiante.



Faire chauffer le mélange miel soja et versez le thym et le romarin

- Versez la marinade refroidie sur la poitrine. Massez bien la viande de manière à ce que la marinade soit bien répartie.



Versez la marinade refroidie sur la poitrine

- Roulez la poitrine sur elle même.



Roulez la poitrine sur elle même

- Mettre la poitrine sous vide.



Mettre la poitrine sous vide

- Cuire 8 heures à 68° sous vide basse température.



Si vous n'avez pas de matériel de cuisson sous vide basse température, déposez la poitrine roulée dans une cocotte et

faite la dorer sur toute sa surface (en la gardant roulée). Puis couvrir et mettre la cocotte au four à 70° pendant 8 heures au four avec la marinade. N'hésitez pas à arroser la viande plusieurs fois pendant la cuisson.

- La poitrine cuite, coupez un petit coin de la poche et versez le jus rendu par la cuisson dans une casserole. Déposez la viande sur une planche à découper.



Versez le jus de cuisson dans une casserole

- Réduire la sauce au 2/3 et ajoutez un décilitre de crème fraîche. Réservez.



Réduire la sauce au 2/3

- Pendant la réduction de la sauce coupez la poitrine en tranches de 1 à 2 cm d'épaisseur.



Déposez la poitrine sur une planche à découper



Coupez la poitrine en tranches de 1 à 2 cm d'épaisseur

- Puis poêlez les tranches pour leur donner une belle coloration dorée. Réservez les tranches au four à 65° en attendant le dressage. N'oubliez pas de préchauffer également les assiettes de service au four à la même température.



Poêlez les tranches pour leur donner une coloration dorée

Dressage

Nous avons donc tous nos éléments: les tranches de poitrine, la purée, les dés de carottes et navets, les petits oignons et le jus de cuisson. Réchauffez la purée, les dés de carottes et navets, les petits oignons ainsi que la sauce.

- Commencez par dresser la purée de carotte.



Commencez par la purée de carotte

- Répartir une cuillerée de dés de légume sur la purée.



Déposez les dés de légumes sur la purée

- Puis posez une tranche de poitrine sur le côté de l'assiette ainsi que quelques oignons gelots.



Puis ajoutez une tranche de porc et des petits oignons sur le côté

- Terminez par la sauce.



Finissez par une belle cuillère de jus.

- Et voilà une belle assiette gourmande.



C'est prêt!



**Tirage au sort pour gagner un
thermomètre de cuisson**



Thermomètre de cuisson
pour recettes basse
température au four

Vous êtes tellement nombreux ici à vous intéresser à la cuisson basse température et à mes recettes que j'ai décidé d'offrir un thermomètre de cuisson à l'un d'entre vous. Ce thermomètre vous permettra de contrôler toutes vos températures de cuisson, et vous permettra de vous lancer dans la cuisson basse température.

Pour gagner ce thermomètre, c'est simple, il suffit de s'inscrire au tirage au sort. Pour augmenter vos chances au tirage, il vous suffit de partager votre lien de tirage au sort avec tous vos amis. Pour chacun de vos amis qui s'inscrit aussi, vous bénéficierez de 3 chances de plus de gagner.

Ce qui veut dire que plus vous partagez, plus vous aurez de chances de gagner !!!

Vous obtiendrez toutes les informations pour partager le tirage au sort une fois inscrit.

Pour participer au tirage au sort, cliquez [ici](#).

Curry de poulet moelleux basse température

Le Curry de poulet: voici un plat familial que j'affectionne particulièrement et que je cuisine depuis longtemps. Il est à la fois convivial, goûteux et fait toujours son effet lorsque je l'amène à table. C'est le plat idéal à servir pour une grande tablée!

Je l'ai adapté à la cuisson sous vide basse température et il en est encore meilleur!



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.



Curry de poulet moelleux basse température

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]

- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi de mettre des liquides sous vide) je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



Ingédients

- 7 blancs de poulet
- 800 grammes d'oignons blancs
- un pot de tomates semi séchées
- deux boîtes d'ananas (2 boîtes de 565 g)
- une cuillerée à soupe de curry (ou deux selon le curry que vous allez choisir: certains sont plus pimentés que d'autre). Choisissez un très bon curry!
- 25 cl de lait de coco
- un sachet de cacahuètes salées
- quelques feuilles de menthe
- 25 cl de crème de coco: la vraie crème de coco est une pâte blanche assez compacte et friable



la crème de coco

Préparation:

- Épluchez et détaillez les oignons en fines rondelles.



Épluchez et coupez l'oignon.

- Égouttez les tomates séchées.



Égouttez les tomates séchées

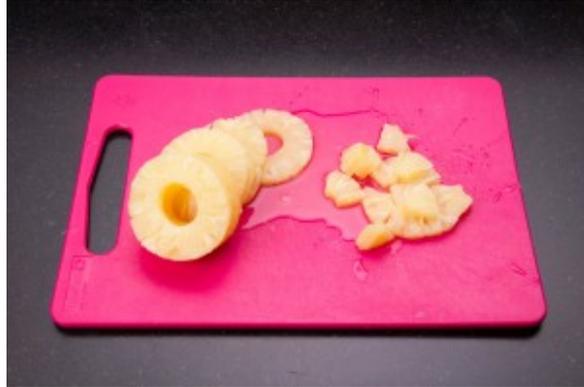
- Réservez le jus de l'ananas.



Réservez le jus

d'ananas

- Coupez les tranches d'ananas en dés.



Coupez les tranches d'ananas en dés.

- Dans une grande sauteuse faire revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive.



Faire revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive

- Quand les oignons sont bien tendres ajoutez les tomates puis les dés d'ananas et la cuillerée de curry. Cuire encore 10 mn à feu doux et laissez refroidir à température ambiante.



Ajoutez les tomates puis les dés d'ananas et la cuillerée de curry

- Pendant la cuisson de la garniture coupez le poulet en gros dés. Réservez au frais.



Coupez le poulet en gros dés

- Quand les oignons, tomates et ananas sont **refroidis** mélangez les aux dés de poulet crus. Puis remplissez votre sachet de cette préparation et mettez le sous vide.



Remplissez votre sachet et mettez le sous vide

- Remplissez le faitout d'eau et chauffez cette dernière à 68° à l'aide du thermoplongeur. La température atteinte, plongez le sachet de poulet dans l'eau et cuire à 68 ° pendant une heure 30.



Cuisson sous vide basse température à 68°

- Le poulet cuit, sortez le sachet du bain et coupez juste un petit bout du coin du sachet pour recueillir le jus de cuisson du poulet. Puis ressoudez le coin avec la machine à mettre sous vide, sans refaire le vide. Replongez le sachet de poulet dans le bain d'eau à 68° pour le maintenir à température en attendant de faire la sauce et de servir.



Versez le jus de cuisson dans une casserole



Ressoudez le coin du sachet

- Versez le jus de poulet dans une petite casserole et ajoutez y le jus de l'ananas, le lait de coco et la crème de coco. Réduire d'un tiers. La sauce est prête.



Versez le jus de poulet dans une petite casserole et ajoutez y le jus de l'ananas, le lait de coco et

la crème de coco

- Effeuillez des petites sauces de menthe pour parfaire le dressage.

Dressage

- Choisissez un beau plat pour la présentation. Vous pouvez préchauffer le plat au four à 65° de manière à maintenir le poulet plus longtemps au chaud.
- Versez le sachet de poulet dans votre plat puis la sauce. Ajoutez les cacahuètes salées.
- Parsemez de petites feuilles de menthe: elles apporteront une jolie note de fraîcheur.



Dressage

- Servez en accompagnement un bon riz au jasmin.

Le saviez vous?

Pour cette recette basse température il est important de cuire les oignons, tomates et ananas avant de les mélanger au poulet cru. En effet les légumes ont besoin d'une température de 85 ° pour cuire alors que la température idéale pour avoir un bon poulet bien tendre est de 68°... Si vous cuisez les légumes avec le poulet à 68° ils seront toujours crus à la fin de la cuisson: d'où la nécessité de les cuire avant.

Jaune d'oeuf crémeux au foie gras, pommes de terre basse température

La dernière recette pour les fêtes 2014: le Jaune d'oeuf crémeux au foie gras, pommes de terre basse température! Elle m'a été inspirée par un plat servi au Noma, meilleur restaurant au monde en 2010, 2011, 2012 et 2014 par la revue « Restaurant », revue britannique destinés aux chefs cuisiniers. Cette revue publie tous les ans un classement des « 50 meilleurs restaurants au monde » en s'appuyant sur les votes de 837 chefs, restaurateurs, critiques et amateurs.

Le Noma est dirigé par le chef René Redzepi et se situe à Copenhague (Danemark). Je vais bientôt publier un article sur ce restaurant exceptionnel où j'ai eu le plaisir de déjeuner récemment.

La recette originale est beaucoup plus compliquée: les pommes de terres sont infusées à la rose et le jus d'accompagnement

est très complexe car élaboré par fermentation de graines à partir d'une bactérie spéciale... Impossible à réaliser chez soi!

L'originalité de cette recette tient dans la cuisson du Jaune d'œuf cuit basse température. Sa texture sera extrêmement crémeuse contrairement à un jaune d'œuf cuit traditionnellement qui sera assez sec.

Vous aimez le foie gras? Retrouvez toutes les recettes à base de foie gras en cliquant **ici**.



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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



Jaune d'œuf crémeux au foie gras, pommes de terre basse température

Ingrédients pour le Jaune d'œuf crémeux (4 personnes)

- 4 œufs (un jaune par personne)
- 4 grosses pommes de terre
- mélange de graines (tournesol, courge, sésame, pignon etc)
- 6 branches de thym frais
- beurre

Pour la sauce:

- 2 échalotes
- 150 gr de foie gras frais
- 2 dl de fond de veau
- 2 dl de crème fraîche liquide
- sel, poivre



Ingrédients

Matériel

Je vous conseille la marque Anova pour le choix de votre thermoplongeur mais vous pouvez en trouver également en cliquant sur la photo ci-dessous; 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]

- 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 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

- Et 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"**



Préparation

1/La sauce

- Coupez grossièrement 150 gr de foie gras.



Coupez grossièrement 200 gr de foie gras.

- Ciselez finement les 2 échalotes.



Ciselez les échalotes

- Faites revenir les échalotes dans un peu de beurre.



Faites revenir l'échalote
dans un peu de beurre

- Ajoutez le foie gras.



Ajoutez le foie gras

- Puis ajoutez le fond de veau (2 dl). Réduisez le mélange de moitié.



Puis ajoutez le fond de
veau. Réduire le mélange de
moitié.

- Ajoutez enfin la crème (2 dl) et faites encore réduire d'un tiers.



Rajoutez la crème

- Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Mixez avec un mixeur plongeant pour homogénéiser la sauce. Réservez.



Mixer avec un mixeur plongeant pour homogénéiser la sauce.

2/ La garniture

- Pelez les pommes de terre.



Épluchez les pommes de terre

- Placez les dans votre sachet avec une noix de beurre et 4 branches de thym et faite le vide dans le sachet.



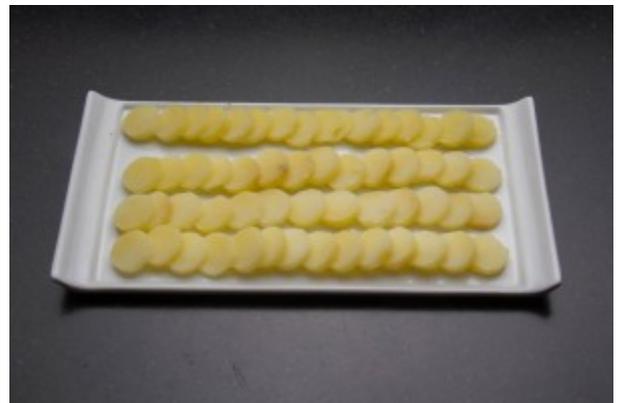
Mettre les pommes de terre sous vide

- Gardez deux branches de thym dont vous prélèverez les petites feuilles. Réservez les pour le dressage.



Prélevez les feuilles de thym

- Puis cuire les pommes de terre en basse température à 90° pendant une heure. Si vous n'avez pas la possibilité de cuire sous vide basse température vous pouvez cuire les pommes de terre dans un fond de volaille .
- Les pommes de terre cuites, coupez les en tranches d'environ 2 mm; puis à l'aide d'un emporte pièce découpez des petits ronds dans chaque tranche. Réservez à température ambiante. Le diamètre de mon emporte pièce est de 1 cm 5 (un petit tuyau acheté au magasin de bricolage et coupé à la longueur voulue...)



- Placez les graines environ 10 mn au four à 180° pour les colorer. Réservez.



Torréfiez les graines au four

3/ La cuisson de l'œuf

- Un petit conseil: avant de commencer la cuisson des œufs, n'oubliez pas de faire chauffer vos assiettes de présentation à 60° au four.
- Chauffez votre cuve à 68° à l'aide de votre thermoplongeur.



- Placez les œufs dans la cuve dès que l'eau atteint 68° et faire cuire les œufs pendant 28 mn à cette température.
- Si vous n'avez pas la possibilité de cuire les œufs basse température (pour cela il vous faut absolument un thermoplongeur...) vous pouvez remplacer le jaune d'œuf par un œuf de caille poché.

Dressage

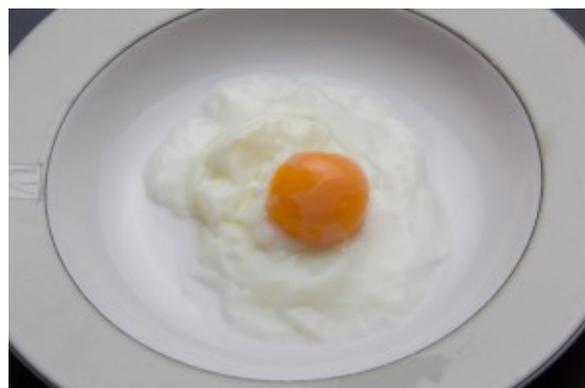
- Réchauffez légèrement la sauce. Elle doit être tiède. Réchauffez également les rondelles de pommes de terre qui doivent être également tiédies.
- Versez en un belle cuillère dans chaque assiette.



- Dressez une rosace de pommes de terre en laissant un cercle au centre de manière à pouvoir y verser le jaune d'œuf.



- Cassez la coquille et versez l'œuf dans un plat; enlevez le blanc autour du jaune.



Séparez le jaune du blanc

- Déposez délicatement un jaune au milieu de chaque rosace à l'aide d'une petite cuillère.



- Saupoudrez des graines torrifiées et de feuilles de thym.



Jaune d'oeuf crémeux au foie gras, pommes de terre basse température

Roulés de sole basse température, compoté et émulsion de fenouil

Le fenouil: un légume que l'on cuisine souvent dans le sud mais complètement oublié par la plupart d'entre nous. Pourtant son petit goût anisé très subtil est rafraîchissant et se marie particulièrement bien avec le poisson.

Ces Roulés de sole peuvent être préparés soit basse température soit en cuisson traditionnelle à la poêle. Je vous livre là les deux versions.



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.

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



Roulés de sole base température, compoté et émulsion de fenouil

Difficulté: facile

Ingrédients pour les Roulés de sole (4 personnes)

- Filets de soles: faites lever les filets de sole par votre poissonnier; une sole vous donne deux filets qu'il faudra alors couper au milieu dans le sens de la longueur (soit 4 demi filets pour une sole). Comptez donc deux demi filets par rouleaux. Pour une entrée un rouleau suffit mais pour un plat comptez deux à trois rouleaux selon l'appétit de vos invités...
- deux à trois sucrines (petit salade aux feuilles très serrées)
- le zeste d'un citron
- les peluches des feuilles du fenouil ou de l'aneth



Ingrédients

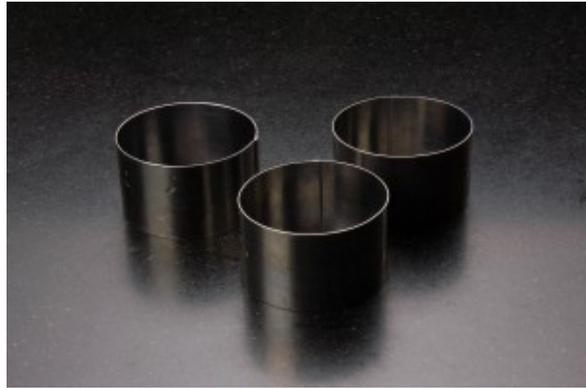
- un à deux bulbes de fenouil suivant leur grosseur
- deux belles échalotes
- 250 cl de crème liquide entière
- un petit verre de pastis (environ 5 cl)
- du piment d'Espelette
- des graines de fenouil
- sel



Ingrédients garniture

Materiel:

- un mixeur plongeant
- des cercles de 7 cm de diamètre.



cercles

- 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:

- Détaillez le fenouil en très fines lamelles. Si les feuilles des branches de votre fenouil sont bien fraîches gardez en quelques unes pour la décoration de votre assiette. Sinon vous utiliserez de l'aneth.



Émincez le fenouil en fines lamelles

- Épluchez les échalotes et détaillez les en tous petits dés.



Ciselez les échalotes

- Faites revenir les échalotes à feu doux avec un peu de beurre.



Faire revenir les échalottes
avec une noix de beurre

- Rajoutez le fenouil. Cuire quelques minutes à feu doux: le fenouil doit garder son côté croquant. Plus vous l'aurez coupé finement plus il cuira vite... donc attention. Déglacer avec le pastis: prolongez la cuisson encore 3 mn pour que l'alcool s'évapore. Salez, poivrez et réservez.



Faire revenir les échalottes
et le fenouil.

- Faites chauffer la crème à ébullition avec les graines de fenouil et le piment d'Espelette. Laissez cuire 2 mn et coupez le feu pour laisser infuser environ 15 à 20 mn.



Chauffer la crème et y infuser les graines de fenouil et le piment d'espelette

- Mixer la préparation précédente finement et la passer au travers d'un tamis ou d'un chinois. Réservez.



Passez la crème obtenue au chinois

- Détaillez les feuilles des sucres: vous n'utiliserez que les feuilles superficielles car plus vous vous rapprochez du cœur plus les feuilles seront difficiles à détacher. Coupez les feuilles en deux dans le sens de la longueur.



Coupez les feuilles des
sucrines en deux

- Salez et poivrez et roulez les solettes sur elles-même. Si le rouleau obtenu n'est pas assez épais n'hésitez pas à rajouter un autre filet de solette.



Roulez les solettes sur
elles-même.

- Enveloppez les rouleaux de solettes avec les feuilles de sucrine: il faut que le diamètre obtenu soit à peu près égal à celui des cercles que vous utilisez.



Enveloppez les rouleaux de solettes avec les feuilles de sucrine

- Puis placez un cercle autour de chaque rouleau.



Pour la cuisson des soles deux cuisson au choix: sous vide ou traditionnelle.

1/méthode sous vide:

- Placez les cercles dans le sachet à mettre sous vide à l'aide d'une spatule. Puis déposez une noix de beurre

sur chaque cercle. Mettre sous vide. Cuire à 58° pendant 15 mn.



2/ méthode traditionnelle

- Faire revenir une belle noix de beurre à feu moyen et déposer le rouleau avec son cercle à l'aide d'une spatule coudée dans la poêle. Faire revenir 3 mn à feu doux puis baisser le feu (très doux) et déposer un couvercle: le poisson va finir de cuire encore pendant les 3 mn suivantes. Vous n'aurez ainsi pas besoin de retourner le cercle pour terminer la cuisson. Surveillez bien la cuisson pour ne pas surcuire la sole qui est délicate...



Juste un photo pour vous montrer la différence visuelle entre les deux cuisson: à gauche la sole sous vide et à droite la cuisson traditionnelle. La traditionnelle est plus » sèche » même si la cuisson a été très douce à la poêle alors que la sous vide reste bien nacrée. De plus le fait de mettre sous vide fait que le cercle est compressé et la tenue du rouleau est plus net. Et la différence est également gustative mais ça c'est difficile à démontrer en image!



Dressage :

- Prélevez des feuilles sur les tiges de fenouil ou si celles ci sont fanées utilisez de l'aneth.



Prélevez des feuilles sur les queues de fenouil ou utilisez de l'aneth.

- Réchauffez la crème de fenouil sans la faire bouillir et mixez la avec le mixeur plongeant pour obtenir une belle mousse.



Faire mousser la crème de fenouil

- Dressez la compoté de fenouil en ligne sur votre assiette.



Dressez la compoté de fenouil en ligne

- Déposez un ou deux rouleaux de sole à côté du fenouil.



Déposez un ou deux rouleaux de sole

- Zestez un peu de citron au-dessus et saler avec la fleur de sel.



Zestez le citron au dessus

- Déposez deux belles cuillerées d'écume mousseuse de fenouil.





Dressez l'émulsion bien
mousseuse

- Puis parsemez de brins d'aneth ou de fenouil.



Finissez avec les petites
feuilles de fenouil ou
d'aneth



Vous aimez cette recette? N'hésitez pas à consulter mes autres recettes basse température et partagez donc cet article avec tous vos amis amateurs de cuisine!

Le saviez-vous?

Le fenouil est un légume dont toutes les parties, racines, feuilles et graines, sont comestibles. Son goût est proche de celui de l'anis et souvent associé au poisson. On peut le consommer cru ou cuit. Il entre également dans la fabrication de certaines liqueurs.

Il est considéré depuis l'antiquité comme une plante médicinale: il est réputé pour ses propriétés digestives. Il est indiqué en cas de digestion difficile, d'aérophagie et de maux d'estomac.

Cultivé sur tout le pourtour méditerranéen il fut introduit en France à l'époque de Catherine de Médicis.

Choisissez les bulbes qui sont fermes, sans taches et dont les feuilles (très fines; ce sont plutôt des fanes) sont bien vertes. Il se conserve deux à trois jours au frais. Plus il est vieux et plus il est gros, plus il est filandreux. Préférez donc les petits bulbes et consommez le de préférence rapidement.

Terrine de foie gras maison basse température

Beaucoup d'entre vous s'imaginent qu'il est difficile de faire son foie gras maison. Ce n'est absolument pas le cas: le foie gras est un produit noble très prisé pour les fêtes mais souvent très cher lorsqu'on l'achète cuisiné.

Pourtant il n'y a aucune valeur ajoutée à ce produit, mis à part sa cuisson, qui puisse en justifier le prix au moment des fêtes. Et la cuisson est simplissime! Donc retrouvez vos manches et préparez le vous même: le prix de votre Terrine de foie gras sera au moins 4 à 6 fois moins chère que celle de votre traiteur et bien meilleure.

Je cuis le foie basse température (mais pas sous vide) au bain marie, au four à 65°. Donc pas besoin de matériel spécial pour cette 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 » 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.



Terrine de foie gras

Vous aimez le foie gras? Retrouvez toutes les recettes à base de foie gras en cliquant [ici](#)

Difficulté: facile

Ingrédients pour une Terrine de foie gras (6 à 8 personnes)

- un foie gras de 500 grammes minimum canard ou oie au choix
- un verre d'alcool type Sauternes, Baume de Venise, Porto, Armagnac, etc.
- sucre: vous trouverez parfois des recettes avec du sucre: n'en mettez pas si vous le faites mariner dans un alcool déjà sucré comme le Sauternes par exemple. Sinon deux pincées sont suffisantes pour un foie d'environ 500 grammes.

Les proportions de sel et de poivre sont importantes: respectez-les soigneusement sinon votre foie sera ou trop peu salé ou beaucoup trop salé. Je vous conseille de faire une règle de trois en fonction du poids de votre foie pour savoir le poids exact de chacun de ces deux ingrédients et pour cela d'utiliser une petite balance de précision qui pèse au gramme près.

- sel: compter 10 à 12 grammes de sel par kilo de foie
- poivre: comptez 3 grammes de poivre par kilo de foie

Matériel:

- une terrine de 500 gr : choisissez toujours une terrine qui s'adapte juste à votre foie. Si vous cuisez le foie dans une terrine trop grande il va s'étaler et perdre beaucoup plus de gras. Pour un foie gras d'environ 500

- grammes une terrine d'environ 12 cm sur 15 cm et 7 cm de hauteur conviendra bien. Pour une grosse terrine d'un kilo un moule à cake rectangulaire est parfait.
- une petite balance de précision au gramme près.

Préparation:

La partie la moins amusante est le déveinage du foie (je dis bien peu amusante mais pas difficile!). On parle parfois de dénervage mais il n'y a pas de nerf dans le foie: par contre il possède un réseau veineux important qu'il faut ôter pour éviter les désagréments filandreux lors de la dégustation.

Le secret pour bien déveiner est de sortir votre foie du frigo deux heures avant. Il doit avoir la consistance d'une pâte à modeler. Si il est trop dur vous n'y arriverez pas car la chair sera cassante.

Le foie possède deux lobes: chacun d'entre eux est à déveiner. Ils sont d'ailleurs reliés entre eux par une petite lanière veineuse. Je pars toujours de celle ci.

Je vous livre toute la recette pas à pas ci dessous ainsi que les pièges à éviter. Et voici l'excellente vidéo du chef Bertrand Guenerou qui vous explique une méthode simple pour déveiner votre foie gras. Contrairement au chef je rajoute toujours un alcool à mon foie, il en est beaucoup plus goûteux!

- Assaisonnez les deux côtés du foie avec le mélange sel et poivre.



Assaisonnez les deux côtés
du foie

- Placez une feuille de papier sulfurisé dans le fond de la terrine, en laissant dépasser la feuille de chaque côté de la terrine pour faciliter son démoulage. Puis remplissez la terrine en plaçant les beaux morceaux dans le fond (qui deviendra le dessus lors du démoulage) et les plus petits sur le dessus. Pour les plus attentifs d'entre vous, vous aurez remarqué que vous ne voyez pas de feuille de papier sulfurisé dépassée de la terrine...J'ai essayé avec et sans et finalement ,après cuisson et refroidissement, le foie se démoule facilement quand on trempe le fond de la terrine dans de l'eau chaude quelques instants et que l'on passe un couteau fin sur le pourtour. Donc je ne m'embête plus à mettre la feuille : en plus le foie rend de la graisse pendant la cuisson et colle le papier dans le fond donc on est obligé de passer par la case « on plonge la terrine dans l'eau chaude »...Mais si on veut rester technique les pro mettent un papier qui permet de soulever la terrine sans retourner le bloc au moment du démoulage!



Remplissez la terrine en plaçant les beaux morceaux dans le fond

- Au fur et à mesure du remplissage versez l'alcool sur le foie. N'hésitez pas à exercer une légère pression sur les morceaux au fur et à mesure du remplissage pour qu'ils épousent bien la forme de la terrine. Si de l'alcool remonte au dessus du foie, pas de souci: vous verrez qu'après avoir reposé au frais, le foie aura absorbé tout l'alcool.



Recouvrez des autres morceaux de foie

- Laissez reposer la terrine **12 heures** au frigo pour favoriser l'osmose entre le foie et l'alcool, sel et poivre.

Pour la cuisson:

Cuisez le foie dans un bain marie:

- Préchauffez votre four à 65°. Si vous n'avez pas un four de précision positionnez le bouton du thermostat juste entre 60 et 70°. **Attention sur la vidéo:** le chef cuit sa terrine à 110° pendant 50 mn. Personnellement je préfère la cuire à plus basse température : d'abord parce qu'elle rendra beaucoup moins de graisse et même si vous dépassez par erreur votre temps de cuisson votre foie gras ne sera pas surcuit. Il m'est arrivé la blague (oublié trois heures au four à 65° et mon foie était parfait alors qu'à 110° j'aurais retrouvé un petit bout de foie fondu dans une terrine de graisse...) De plus elle est bien meilleure et plus moelleuse.
- Enfournez le bain marie déjà rempli avec de l'eau tiède (sans la terrine de foie gras) et le faire chauffer 15 minutes de manière à l'amener à la température du four.
- Positionnez alors votre terrine dans le bain marie tiède et laissez au four pendant 50 minutes.
- Après 50 minutes sortez le foie du four.



A la sortie du four

- Laissez le refroidir jusqu'à ce qu'il soit revenu à température ambiante et mettez le au frais pour 4 à 5 jours.
- Au bout de ce temps sortez votre foie du frigo: démoulez alors le foie en tirant un peu sur le papier sulfurisé. S'il colle un peu à la terrine plongez la base de celle

ci dans de l'eau chaude une minute. Cela fera fondre la graisse superficielle et facilitera le démoulage.

- Découpez alors les tranches avec un couteau que vous tremperez dans l'eau chaude à chaque tranche.

Vous n'avez plus qu'à le déguster.

Ce foie se conserve quelques jours au frais mais vous pouvez le conserver un bon mois en le mettant sous vide.

Vous aimez le foie gras? N'hésitez pas à consulter mes autres recettes sur le sujet. C'est bientôt les fêtes: partagez donc cet article avec vos amis!

Crème anglaise sous vide inratable

C'est un réel avantage que d'utiliser la cuisson sous vide pour la crème anglaise: votre crème sera beaucoup plus parfumée et vous obtiendrez un excellent résultat sans avoir à surveiller **du tout** la cuisson. Et même plus besoin de tourner sans cesse la cuillère dans la casserole!

De plus elle inratable puisque maintenue au degré près à sa bonne température de cuisson soit 81°. Que d'avantages...

Si vous possédez pas l'équipement sous vide basse température retrouver la recette classique en images pas à pas en cliquant **ici**.



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

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



crème anglaise sous vide

Difficulté: facile

Ingrédients:

- jaune d'œuf
- lait
- gousse de vanille
- sucre en poudre

Je ne mets pas les quantités mais voici les proportions selon la quantité de crème que vous désirez obtenir: compter pour chaque 10 cl de lait (donc environ 10 cl de crème anglaise) un jaune d'œuf et 10 gramme de sucre. Donc si vous désirez par exemple 1/2 litre de crème anglaise il vous faudra 50 cl de lait, 5 jaunes et 50 grammes de sucre...Facile à retenir comme proportions! J'utilise une gousse de vanille par 1/2 litre de crème anglaise.

Matériel:

Je vous conseille la marque Anova pour le choix de votre thermoplongeur mais vous pouvez en trouver également 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

Vous ne pourrez pas utiliser votre machine à mettre sous vide pour cette recette car la préparation à mettre dans le sachet est complètement liquide (à moins de posséder une sous videuse à cloche type Home de Multivac): l'appareil va aspirer le liquide et vous allez le « noyer ». Il vous faudra donc utiliser la méthode que je vous propose dans le déroulé de la recette. Pour cela il vous faudra:

- des sacs zippés: sachets de conservation des aliments

que l'on peut fermer hermétiquement (attention à acheter ceux qui se joignent en appuyant avec les doigts sur les deux côtés du sac et pas ceux que l'on zippe avec une sorte de petite fermeture éclair: ces derniers ne sont pas étanches). Voici une photo qui vous permettra de faire la différence entre les deux types de sachet: le sachet bleu a une sorte de petite fermeture éclair: c'est le sachet à ne pas utiliser! Le jaune se ferme par une simple pression sur les deux rainures: c'est le bon sachet!



choix du bon sachet

Préparation:

- Clarifier les œufs: cela veut dire séparer les blancs des jaunes. Vous n'aurez pas besoin des blancs: vous pouvez en faire des meringues ou simplement les mélanger avec du gruyère et du jambon pour une « omelette blanche » au fromage: les enfants adorent!



Séparez les blancs des

jaunes.

- Fendez la gousse de vanille en deux et à l'aide d'un petit couteau grattez les grains qui serviront à aromatiser le lait.



- Battre les jaunes d'œuf avec le sucre et les grains de vanille.



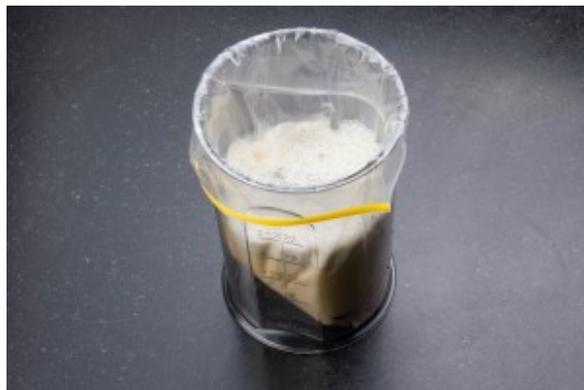
Battre les jaunes d'œufs
avec le sucre.

- Versez le lait (pas besoin de le chauffer) sur les jaunes et mélangez bien.



Mélangez un peu de lait chaud au jaunes d'œufs.

- Puis versez le mélange dans votre sachet: pour plus de facilité placez le sachet dans un récipient un peu haut.



Versez la crème anglaise crue dans le sachet

- Fermez le sachet selon la technique suivante pour en extraire le maximum d'air. Dans l'exemple de la vidéo je mets sous vide un morceau de saumon mais le principe est exactement le même quelque soit l'aliment que renferme le sachet: en trempant le sachet dans l'eau vous chassez l'air de ce dernier. Je vous conseille de fermer le sachet au 3/4 puis de fermer le dernier quart lorsque le sachet est presque immergé et que le maximum d'air est sorti du sachet.

Vous n'avez plus qu'à plonger le sachet dans votre bain de

cuisson préalablement chauffé (à 82°) pendant 12 mn; dès que les 82° sont atteints et votre crème est prête! Facile non?



Plongez le sachet dans le bain marie chauffé par le thermoplongeur

Les températures et durées idéales de la cuisson sous vide basse température

Vous trouverez ci dessous, à titre indicatif, Les températures et durées idéales de la cuisson sous vide basse température pour différents aliments, afin d'obtenir une cuisson idéale. Je dis bien idéale et non parfaite car certains aimeront un saumon à 45° avec une texture fondante, d'autre préféreront un saumon avec plus de mâche à 55°: donc pour certains aliments vous trouverez une échelle comprise entre deux températures... A

vous de faire vos propres expériences et d'établir vos tableaux en fonction de vos goûts!

Rappelons que la cuisson sous vide basse température permet un contrôle très précis de la température de cuisson, celle-ci restant extrêmement constante grâce à un matériel particulier pendant toute la durée de la cuisson (voir l'article: **Cuisson sous vide basse température**). Qui dit contrôle dit régularité et reproductibilité dans le résultat.



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.

Voici donc Les températures et durées idéales de la cuisson sous vide basse température:

Viandes et abats	Température	Durée
Filet d'agneau	56 à 62°C	25 mn
Joue de bœuf, de veau, blanquette	64° C	17 hrs
Épaule d'agneau, gigot	58 à 60° C	4 hrs
Spare Ribs	68° C	18 hrs
Ris de veau	64° C	1 hr
Medaillon, filet mignon de porc/ Noix ou filet de veau	64° C	45 mn
Carré d'agneau	62°C	1h 30
Côte de bœuf (épaisseur 2,5 cm) saignante	55°C	1 hr
Côte de bœuf (épaisseur 2,5 cm) à point	56°C	1 hr
Côte de boeuf (épaisseur 2,5 cm) bien cuit	58°C	1 hr
Steak de sanglier	60°C	25 mn

Certaines viandes (en particulier les viandes rouges, le carré d'agneau, le magret de canard...) nécessitent d'être dorées rapidement à la poêle après cuisson sous vide pour apporter une jolie caramélisation sur le dessus.

Volailles	Température	Durée
Cuisse de poulet avec os, pigeon entier, volaille sur coffre	68°C	2 hrs
Blanc volaille, cailles désossées	64°C	25 mn
Foie gras	64°/68°C	45 mn
Oeuf	62°/63°C	1 hr
Cuisse dinde	80°C	2 hrs
Confit canard	56,5°C	48 hrs

Volailles	Température	Durée
Magret de canard	57°C bleu 58° C saignant 60° C à point	40 mn
Poissons et fruits de mer	Température	Durée
Saumon, Thon, Truite	45°/55°C	20 mn
Poissons blancs(lotte,colin, bar, soles...)	56°C	15 mn
Homard	52°C	20 mn
Poulpe	45°C	4 hrs
Crevettes, gambas	52°C	20 mn
Raie	50°C	12 mn
Filet de maquereau, sardine	45°C	12 mn
Légumes	Température	Durée
légumes racine**	85°C	1 – 4 hrs
légumes**	85°C	30 – 75 mins

**Betteraves, navets, artichaut, carottes...*

***Oignons, haricots, choux fleur, asperge, petit pois, aubergine...*

Deux exceptions: artichauts 90° pendant 45 mn et pomme de terre 90° pendant 1 heure

Fruits	Température	Durée
Fruits (type pomme, poire)*	75°C	45 mn
Autres fruits (abricots, pêches, mangue, fraises, bananes...)**	65°C	20 mn

Vous désirez en savoir plus sur la

cuisson sous vide basse température, méthode de cuisson révolutionnaire utilisée par tous les grands chefs (techniques, matériels, etc)? : cliquer ici

Oeuf crémeux basse température, confit d'oignon, crème d'ail et espuma au chorizo

L'œuf parfait est un œuf cuit à une température constante de 64°. C'est une merveille d'onctuosité...Les Japonais , si raffinés, l'ont bien compris puisque cette technique de cuisson leur est connue depuis très longtemps: les œufs sont cuits dans l'eau des sources d'eau chaude naturelles et sont appelés « onsen tamago » c'est à dire œuf des sources (tamago=oeuf et onsen= source thermale naturelle d'eau chaude).

Le jaune est à la fois crémeux, fondant, une texture particulière très différente du jaune d'œuf de l'œuf mollet. Le blanc est tout juste cuit, translucide et semi liquide mais n'a pas cette texture gluante qu'on lui connaît lorsque qu'il n'est pas tout à fait cuit. Le résultat est incomparable avec toute autre forme de cuisson des œufs que vous pouvez connaître.

Cette recette basse température d'Oeuf crémeux nécessite cette fois un matériel spécial... cependant avec énormément de patience vous pouvez vous approcher du résultat en utilisant un thermomètre de cuisson et votre four, ou un thermomètre de cuisson et une cuisson à la casserole mais n'oubliez pas que ce sont des méthodes hautement empiriques et que vos résultats ne seront certainement pas toujours constants... c'est du vécu! (voir plus bas les explications dans le chapitre « Matériel et techniques »).



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.

Cette recette peut se faire également avec des œufs pochés si vous n'avez pas la possibilité de cuire à basse température.



Oeuf crémeux basse température, confit d'oignon, crème d'ail et espuma au chorizo

Difficulté: moyenne

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 4 œufs: les œufs doivent être à température ambiante. Pensez à les sortir deux heures avant la cuisson.
- 3 oignons
- 80 g d'ail frais (environ 10 à 12 grosses gousses)
- 30 cl de lait pour la cuisson des gousses d'ail
- 25 cl de crème fraîche liquide pour l'espuma de chorizo
- 80 g de chorizo
- pain de mie pour les mouillettes
- pignons
- sel, poivre, huile d'olive



Ingrédients

Matériel et techniques:

Je vous conseille la marque Anova pour le choix de votre thermoplongeur mais vous pouvez en trouver également en cliquant sur la photo ci-dessous; pour plus de précision sur la cuisson sous vide basse température cliquez ici.

- 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

Vous pouvez utiliser deux autres méthodes suivantes mais c'est à vos risques et périls... sinon des œufs mollets conviendront parfaitement.

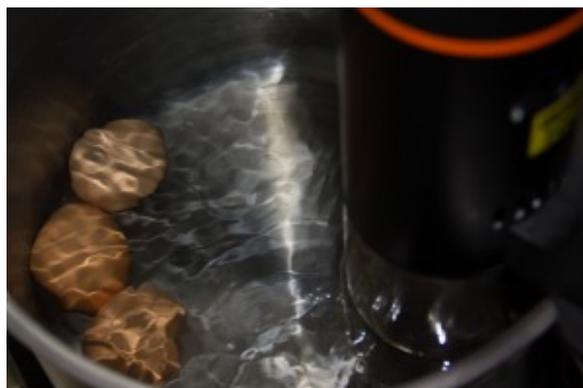
- Vous pouvez cuire vos œufs au bain marie dans une petite casserole et vous aider d'un thermomètre de cuisson de manière à rajouter de l'eau pour que l'eau de cuisson ne dépasse surtout pas les 63 °... mais c'est une méthode assez contraignante qui nécessite que vous soyez extrêmement vigilant pendant au moins une heure!
- Vous pouvez aussi faire cuire les œufs au bain marie au four; mais pour cela il vous faut d'abord étalonner votre four avec un thermomètre de cuisson. En effet les

températures que vous programmez ne sont pas toujours les températures exactes que vous obtiendrez à l'intérieur du four...sauf avec des fours de précisions qui coûtent assez chers. Par exemple avec le mien si je tourne le bouton sur 70° la température interne du four est de ... 52°. Donc j'ai du faire plusieurs essais: et c'est en mettant le bouton à 105° que j'obtiens une température relativement constante de 63°/64° dans mon bain marie. Petite précision: ma sonde trempe dans l'eau du bain marie et je dépose les œufs (sortis 2 heures avant du frigo) dans le bol contenant l'eau lorsque les 64 ° sont atteints. L'eau va alors redescendre en température puis remonter. Compter alors une heure et 15 mn de cuisson. Dans tous les cas avec ces deux méthodes je vous conseille de faire des tests pour bien maîtriser la cuisson car le secret de la recette est vraiment qu'il ne faut pas dépasser 63° sinon le jaune d'œuf va coaguler. Des deux méthodes « empiriques », c'est à mes yeux celle-ci la plus fiable.

Préparation:

1/La cuisson des œufs

Cuire vos œufs dans un bain marie à 62.5° . Le temps de cuisson est d'une bonne heure et vous pouvez les laisser plusieurs heures ainsi et les sortir quand vous voulez les utiliser. Attention: les œufs doivent être complètement recouverts d'eau lors de la cuisson.



comptez 1 heure de cuisson
pour les oeufs

2/Le confit d'oignon:

- Épluchez l'oignon et détaillez le en tout petits dés.



Coupez l'oignon très
finement

- Faire revenir les dés d'oignons à feu doux dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Les oignons doivent être bien compotés (environ 20 mn de cuisson douce). Salez et poivrez en fin de cuisson. Réservez.



Oignons compotés

3/ La crème d'ail:

- Épluchez l'ail: il vous faut environ 10 gousses pour obtenir 80 g.



Épluchez l'ail

- Dans une casserole versez le lait puis vos gousses d'ail. Cuire à feu doux environ 20 minutes (attention au débordement du lait hors de la casserole). Quand les gousses sont bien tendres retirez les du lait. L'ail ainsi cuit n'aura pas les inconvénients digestifs de l'ail frais et il perd son côté piquant sur le plan gustatif.



Cuire l'ail à feu doux dans le lait

- Mixer les gousses: au besoin rajoutez un peu de lait de cuisson. Salez et réservez.



4/L'espuma au chorizo

- Coupez le chorizo en tranches puis en petits dés. Réservez-en quelques-uns pour la décoration.



Coupez le chorizo

- Dans une casserole, versez la crème liquide, le chorizo. Amenez à ébullition et coupez de suite le feu. Laissez infuser une dizaine de minutes.



Infusez le chorizo dans la crème chaude..

- Versez le mélange dans un mixeur et mixez finement. Passez la crème au chorizo au tamis (passoire fine ou chinois).



Passez le mélange crème/chorizo mixé

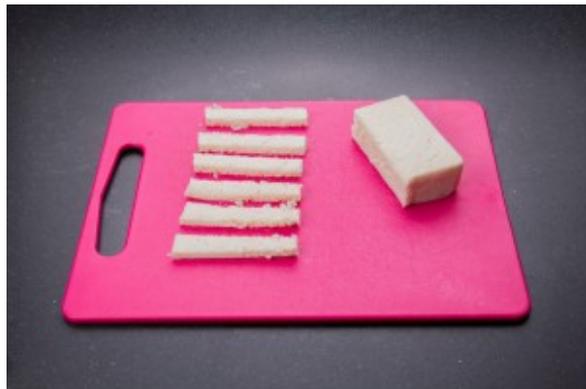
- Juste avant de servir chauffer la crème de chorizo et la mixer à l'aide d'un mixeur plongeant: le but est d'obtenir de jolies bulles bien mousseuses sur le dessus.



Mixer la crème avec un mixeur plongeant

5/Les mouillettes

- Coupez les tranches de pain de mie en bâtonnets (comptez deux ou trois bâtonnets par personnes).



Coupez les mouillettes

- Faire revenir les mouillettes dans une belle noix de beurre à la poêle pour les dorer sur les deux cotés.



Bien griller les mouillettes

6/ Les pignons et le chorizo

- Faire revenir les pignons à sec dans une poêle pour les rendre bien croquants.



Griller les pignons à sec

- Faire de même avec quelques dés de chorizo.



Faire revenir les dés de chorizo

Dressage:

- Réchauffez les oignons, la crème d'ail au micro-onde. Réchauffez la crème au chorizo et la mixer au mixeur plongeant (voir plus haut) pour lui donner une consistance mousseuse.
- Pour bien vous organiser, réunissez sur le plan de

travail tous les éléments du dressage: pignons, mouillettes, crème au chorizo émulsionnée, crème d'ail, oignons, dés de chorizo.

- A l'aide d'une cuillère déposez une belle noix de purée d'ail que vous étalez avec le dos de la cuillère de manière à faire un « nid » pour l'œuf.



Déposez une cuillerée de crème d'ail dans l'assiette

- Mettez une cuillère d'oignons juste à côté.



Déposez une cuillerée d'oignon à côté

- Sortez l'œuf du bain marie et tapez le sur une surface plane et ouvrez le en deux au dessus de l'assiette de manière à le poser sur la purée d'ail.



Posez délicatement l'œuf sur le nid d'ail.

- Puis dressez l'émulsion de crème de chorizo. Saupoudrez de pignons et de dés de chorizo. Posez les mouillettes et dégustez enfin cet œuf parfait!



Oeuf crémeux basse température, confit d'oignon, crème d'ail et espuma au chorizo

Essai de cuisson **d'œufs** parfaits

Regardez bien les photos suivantes d'œufs cuits à différentes températures... Je les ai ouverts avec un couteau pour que vous puissiez mieux apprécier la texture du jaune en fonction des différentes températures de cuisson. Vous pouvez déjà voir qu'avec un ou deux degrés de variation la texture est très différente!

Oeuf à 62°: le jaune est coulant. Il commence à coaguler.



Oeuf à 62°5: le jaune est collant et onctueux

63°: jaune crémeux à souhait...mais ne se « répand pas » ; pourtant il n'est pas dur!



64°: jaune crémeux à souhait...

Oeuf à 65°: le jaune a coagulé mais n'est pas dur ni sec.



Oeuf à 65° : le jaune a coagulé mais n'est pas dur ni sec

Pour en savoir plus: Hervé This vous explique plus précisément les phénomènes physiques et chimiques de la coagulation des oeufs:

L'œuf cuit à 65 ° C

« Quand les cuisiniers font cuire un œuf mollet, poché ou dur, ils le plongent dans de l'eau bouillante, donc à 100 °C, et se demandent combien de temps ils doivent le laisser. En tant que scientifique, je me pose la question suivante : à quelle température un œuf cuit-il ? La cuisson d'un œuf est en effet plutôt une question de température qu'une question de temps, tout simplement parce que le blanc et le jaune d'œuf contiennent de l'eau et des protéines qui coagulent sous l'action de la chaleur. Les protéines sont comme de minuscules pelotes repliées sur elles-mêmes qui se déroulent, pour chaque sorte, à une température bien précise : 61 °C, 68 °C, 70 °C... Quand elles sont déroulées, elles s'associent en un réseau qui ressemble à un filet de pêcheur où sont dispersées (comme le seraient des poissons) d'autres molécules de protéines, d'eau, etc. Plus la température augmente, plus les types de protéines déroulées sont nombreux et plus le réseau du filet se resserre. Ainsi dans le blanc d'œuf, composé de 90 % d'eau et de 10 % de protéines variées, c'est à 61 °C que la première protéine (l'ovotransferrine) commence à se dérouler et à former un filet très fragile. A 70 °C exactement, une autre

sorte de protéine se déroule et renforce le premier filet. Le gel formé est plus dur. A mesure que la température augmente, de plus en plus de filets viennent se former et à 100 °C les œufs finissent par être caoutchouteux. Le jaune se comporte un peu comme le blanc, mais la première transformation importante se fait à 68 °C. Fort de ces constatations, je me suis alors demandé ce qui se passe quand on met des œufs dans un four à 65 °C. Comme cette température est supérieure à 61 °C (température de première coagulation des protéines du blanc) mais inférieure à 68 °C (première coagulation des protéines du jaune), on obtient des œufs étranges dont le blanc est pris mais délicat et dont le jaune est resté liquide avec son goût de jaune frais. »

Pour réaliser un œuf cuit à 65 °C

– Utiliser un four, un bain-marie ou un bain de cuisson à basse température dont la température doit être nécessairement supérieure à 61 °C et inférieure à 68 °C. Vous pouvez mettre autant d'œufs que vous le voulez.

– Laisser les œufs chauffer doucement au moins pendant une heure. Vous pouvez en effet les laisser plusieurs heures ainsi et les sortir quand vous voulez les utiliser.

– Les écaler comme des œufs durs, mais avec beaucoup de précaution. Ils sont très fragiles.

Vous verrez que des résultats différents arrivent à 61 °C, 62 °C, 63 °C, 64 °C, 65 °C, 66 °C... Ce serait trop long d'entrer dans les détails théoriques. A vous d'expérimenter.