

# Poulet laqué à la mode japonaise (recette basse température)

Voici un petit plat familial japonais, tout simple, facile à faire et surtout hyper gourmand...Voici le Poulet laqué à la mode japonaise que je réalise en basse température pour obtenir encore plus de tendreté et de volupté pour vos papilles!

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



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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



Poulet laqué à la mode japonaise (recette basse température)

## Ingrédients pour le Poulet laqué (4 personnes)

- 4 blancs de poulet

Pour la sauce: vous trouverez tous ces ingrédients au rayon asiatique de votre super marché

- 75 g de mirin
- 75 g de soja sucré
- 20 g de vinaigre de riz
- 50 g de saké
- une gousse d'ail
- du gingembre frais

Pour la garniture

- du riz

- 4 oignons jeunes
- des graines de sésame au yuzu. Vous pouvez vous en procurer en cliquant [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]

- 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

- Versez tous les éléments de la sauce dans une casserole et râpez une gousse d'ail ainsi qu'un centimètre de gingembre dans la casserole.



Râpez une gousse d'ail et du gingembre

- Faites réduire le tout: le mélange doit être sirupeux. Réservez.



Faites réduire les éléments de la sauce

- Coupez les blancs de poulet en morceaux. Versez une **petite cuillerée** de la sauce et mélangez bien pour bien enrober les morceaux de poulet. Le but n'est pas de faire une marinade mais juste d'enrober les morceaux. Si vous mettez trop de sauce, elle sera aspirée lors de la mise sous vide du poulet. Pour éviter que le surplus de sauce soit aspiré n'hésitez pas à enserrer les dés de poulet dans du film alimentaire puis de les mettre ainsi enveloppés dans le sachet sous vide.



Mélangez bien

- Mettez le poulet sous vide et cuisez-le à 68° pendant 45 mn au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur. N'oubliez pas de préchauffer vos bols de présentation pendant la cuisson du poulet au four à 65°.



Mettre le poulet sous vide

- Faites cuire votre riz. Puis sortez le poulet du sachet

après cuisson et égouttez-le bien: il aura rendu du jus que l'on n'utilisera pas dans cette recette car il diluera votre sauce qui doit rester sirupeuse. Versez la **moitié** de la sauce restante sur les morceaux de poulet. Mélangez bien.



Mélangez le poulet avec un peu de sauce

## Dressage

- Ciselez les oignons jeunes.



Ciselez les cèbettes

- Dressez le riz dans vos bols en vous aidant avec un cercle de manière à laisser un espace au milieu.



Dressez le riz

- Puis disposez le poulet à l'intérieur du riz. Nappez avec le restant de sauce. Saupoudrez de sésame grillé et d'oignons ciselés... Essayez, ce plat est un pur bonheur.



Poulet laqué à la mode japonaise (recette basse température)



Poulet laqué à la mode japonaise (recette basse température)

---

## **Souris d'agneau laquée, carotte dans tout ses états (recette basse température)**

Une bonne Souris d'agneau laquée et confite ça vous dit? Et quoi de mieux que des carottes pour l'accompagner... Confite plusieurs heures sous vide basse température la souris d'agneau est vraiment un très grand plat. J'ai choisi de décliner la carotte de trois façons différentes pour accompagner cette petite gourmandise: carottes entières à l'orange, purée de carottes et oignons caramélisés et une

originale sauce à la carotte dont vous me direz des nouvelles...Bref la quintessence de la carotte au service de l'agneau confit !



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.

## **Ingrédients: pour 4 personnes**

- 4 souris d'agneau
- thym frais
- une cuillerée à soupe de soja sucré

Pour la sauce carotte:

- 800 g de carotte dont il faut extraire le jus avec une centrifugeuse. Ces 800 g de carotte vous donneront environ 400 ml de jus de carotte. Si vous n'avez pas de centrifugeuse prenez du jus de carotte bio du commerce.
- 20 g de beurre
- une cuillerée de crème de vinaigre balsamique

- sel et grains de poivre

Pour la purée de carotte:

- un oignon blanc
- 400 g de carotte
- sel et poivre

Pour les petites carottes:

- une vingtaine de mini carottes
- une noix de beurre
- thym frais
- le zeste d'une orange

## Matériel :

Pour plus d'informations 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.
- 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**"
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:
- une centrifugeuse comme celle-ci:

# Préparation

On commence la recette la veille, car il va falloir congeler une petite partie de la sauce carotte et surtout la cuisson des souris va prendre 12 h à basse température.

**La sauce carotte:** il va falloir en congeler une petite partie qui servira pour la cuisson sous vide des souris.

- Extraire le jus de carotte à l'aide de la centrifugeuse. Puis faites réduire de moitié les 400 ml de jus de carotte avec une branche de thym, la crème de balsamique et quelques grains de poivre et une pincée de sel. Il doit vous en rester 200 ml. Rectifiez l'assaisonnement.
- Filtrez le jus réduit.
- Faites congeler quatre petits glaçons de ce jus et réservez le reste de la sauce au frigo. On la terminera après la cuisson des souris.

**Pour la cuisson de la viande:**

- Mettez les souris d'agneau sous vide avec les quatre glaçons de jus de carotte réduit et une branche de thym frais. Cuire sous vide sous vide basse température à l'aide de votre thermoplongeur à 63° pendant 12 h.

Le jour même on finit la préparation des légumes.

**Pour la purée de carotte:**

- Ciselez l'oignon finement. Faites le revenir doucement dans une poêle avec un peu de beurre. Salez et poivrez. Laissez bien compoter les oignons et réservez.
- Cuire doucement les 400 g de carotte avec une noix de beurre, une branche de thym frais et recouvrez d'eau à hauteur. Surveillez bien la cuisson pour éviter que toute l'eau ne s'évapore et que les carottes brûlent. Au

besoin rajoutez un peu d'eau au fur et à mesure. Les carottes doivent être bien cuites.

- Mixez finement les carottes égouttées avec les oignons. La purée doit être bien lisse. Rectifiez l'assaisonnement et réservez.

### **Pour les mini carottes**

- Cuire les mini carottes quelques minutes à la vapeur. Puis faites-les revenir juste quelques minutes dans une poêle avec une grosse noix de beurre, le zeste de l'orange et une cuillerée à soupe de jus d'orange. Elles doivent rester croquantes.

## **Finitions**

Quand la viande est prête, récupérez le jus rendu dans le sachet sous vide en le versant dans une petite casserole. En attendant de finir les sauces réservez la viande au four à 60°.

### **La sauce pour laquer les souris:**

- Faites réduire le jus de cuisson des souris auquel vous ajoutez une cuillerée à soupe de soja sucré presque à glace (la préparation doit être légèrement sirupeuse). Hors feu ajoutez-y une belle noix de beurre. Au moment de servir vous allez laquer les souris à l'aide d'un pinceau avec cette sauce pour les rendre bien brillantes.

### **La sauce carotte:**

- Reprenez la sauce carotte réservée au frigo et réchauffez-la. Hors feu ajoutez une belle noix de beurre et mixez avec un mixeur plongeant. Rectifiez l'assaisonnement.

## Dressage

- N'oubliez pas de réchauffer la purée de carotte.

Il ne reste plus qu'à dresser: je vous conseille de faire préchauffer vos assiettes au four à 65°.

- Déposez une cuillère de purée de carotte et disposez 5 carottes en éventail autour. Puis disposez une souris d'agneau sur la purée. Laquez la souris avec la sauce réalisée avec le jus de cuisson réduit.

Versez une belle cuillerée de sauce carotte tout autour des carottes. Et un petit brin de thym frais sur l'ensemble... Super bon et super tendre!

---

## Le steak de thon basse température, sauce poivron et fruits rouges

Un plat tout en fraîcheur pour cette fin d'été que vous allez adorer. Avec « Le steak de thon basse température, sauce poivron et fruits rouges » vous allez découvrir un thon dont la tendreté vous étonnera. Souvent trop cuit, la basse température vous permet d'en apprécier une texture différente, moelleuse et bien parfumée.

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



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

## **Ingrédients pour Le steak de thon basse température, sauce poivron et fruits rouges (pour 4 personnes)**

- 4 steaks de thon de 3 cm d'épaisseur
- 2 gros poivrons (un rouge et un jaune)
- un oignon rouge
- huile d'olive
- une douzaine de framboises fraîches et quelques feuilles de basilic pour la présentation
- sel et poivre
- vinaigre de framboise: les vinaigres fruités sont plus sirupeux et moins translucides que les vinaigres habituels car ils contiennent de la pulpe. Ils sont également très parfumés. Vous en trouverez dans les épiceries fines. Je vous conseille les vinaigres de la

marque Vom Fass que vous pouvez acheter en ligne en cliquant [ici](#). Ce sont des vinaigres d'excellence qui vont transformer vos plats! Pour mes amis Belges vous pouvez les trouver directement en boutique à Waterloo ( Vom Fass, rue François Libert 19 A) où vous pourrez aussi trouver des huiles d'olive de grande qualité, des rhums, liqueurs et whiskys exceptionnels...Et on peut goûter avant d'acheter!

Pour la sauce

- 25 cl de sauce tomate maison. Pour la recette cliquez [ici](#).
- 5 fraises et 5 framboises
- 1 échalote
- 1 cuillerée à soupe de vin blanc sec
- 30 g de sucre en poudre
- 3 cl de vinaigre balsamique

## Matériel

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

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant [ici](#).
- 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**"
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant [ici](#).

# Préparation

La garniture:

- Coupez le chapeau des poivrons (le rouge et le jaune).
- Puis coupez les quatre petites languettes blanchâtres qui relient le cœur du poivron (avec les graines) à son contour. Saisissez le cœur et ôtez-le. Il vient très facilement avec l'ensemble des graines.
- Coupez les poivrons en quatre ou cinq morceaux.
- Puis découpez chaque morceau en lamelles puis chaque lamelle en petite brunoise (petits dés).
- Épluchez l'oignon rouge et ciselez-le finement.
- Faites revenir l'oignon rouge dans un peu d'huile d'olive.
- Puis rajoutez la brunoise de poivron. Salez et faites revenir jusqu'à ce que les poivrons soient tendres. Poivrez en fin de cuisson. Réservez.

La sauce

- Épluchez et ciselez l'échalote. Faites la revenir avec un peu d'huile d'olive et une cuillerée à soupe de vin blanc sec. Réservez.
- Coupez les 5 fraises et les 5 framboises en petits morceaux.
- Réalisez une gastrique: faites chauffer le vinaigre balsamique et le sucre.
- Rajoutez les fraises, l'échalote revenue et la sauce tomate. Laissez compoter quelques minutes.
- Mixez la sauce. Réservez.

Le poisson:

- Réalisez une petite vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre de framboise, sel et poivre.
- Badigeonnez les steaks de thon avec la vinaigrette.
- Mettez les steaks sous vide. Cuisez-les sous vide au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 52° pendant 20 minutes.
- A la fin de la cuisson passez les steaks très rapidement sur un grill très chaud juste pour les marquer.

## Dressage

Coupez les steak en tranches. Déposez les tranches sur un lit de compoté de poivron. Saupoudrez avec un peu de fleur de sel. Ajoutez la sauce et décorer avec quelques framboises fraîches et des feuilles de basilic.

---

# Fraîcheur de betterave basse température aux framboises, mousse de chèvre

Cette semaine je vous propose une entrée toute en fraîcheur que vous pouvez également proposer en amuse bouche. La betterave se marie particulièrement bien avec les framboises dont c'est la pleine saison...



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.

## Matériel

- Pour cette recette il vous faut absolument un extracteur de jus ou une centrifugeuse. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:
- facultatif: un siphon. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous. Si vous n'avez pas de siphon vous pouvez utiliser une poche à douille.
- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:
- 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"**



## **Ingrédients pour la Fraîcheur de betterave (5 coupes individuelles)**

Pour la mousse de chèvre

- 180 g de crème fraîche liquide entière
- 80 g de chèvre
- une cuillerée à soupe rase de curry
- sel et poivre

Pour les betteraves

- il vous faudra environ 3 grosses betteraves pour le jus de betterave (30 cl) qui servira à réaliser la mousse et une à deux betteraves pour la salade de betterave
- 80 g de framboises fraîches
- 4 g de gélatine
- 90 g de crème fraîche liquide entière
- quelques branches d'estragon (une vingtaine de feuilles)
- huile de noisette
- vinaigre de framboise: les vinaigres fruités sont plus sirupeux et moins translucides que les vinaigres habituels car ils contiennent de la pulpe. Ils sont également très parfumés. Vous en trouverez dans les épiceries fines. Je vous conseille les vinaigres de la marque Vom Fass que vous pouvez acheter en ligne en

cliquant ici. Ce sont des vinaigres d'excellence qui vont transformer vos plats! Pour mes amis Belges vous pouvez les trouver directement en boutique à Waterloo ( Vom Fass, rue François Libert 19 A) où vous pourrez aussi trouver des huiles d'olive de grande qualité, des rhums, liqueurs et whiskys exceptionnels...Et on peut goûter avant d'acheter!

- sel, poivre

## Préparation

Pour la mousse de chèvre au curry

- Versez tous les ingrédients de la mousse de chèvre dans une casserole et faites chauffer. Le fromage doit fondre et mélangez bien pour obtenir une préparation homogène. Rectifiez l'assaisonnement au besoin.
- Passez la préparation au chinois et versez dans votre siphon. Fermez le siphon et insérez les cartouches de gaz. Pour plus d'explications sur la bonne utilisation d'un siphon cliquez ici. Si vous n'utilisez pas de siphon laissez cette préparation au frais pendant une heure et lorsqu'elle est refroidie, montez-la en chantilly. Puis remplissez une poche à douille avec la crème montée et remettez au frais jusqu'au dressage.

Pour la cuisson des betteraves

- Épluchez les betteraves.
- Mettez les betteraves sous vide et cuisez-les dans un bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 90° pendant 1 h 30.
- Dès la cuisson terminée passez 3 à 4 betteraves à la centrifugeuse: il faut obtenir 30 cl de jus. Réservez.
- Surtout ne jetez pas la pulpe qui reste dans votre

centrifugeuse: récupérez-la et étalez-la finement sur du papier cuisson ou un silpat.

- Enfournez la pulpe à 90° pendant 1 h 30. Elle doit être bien sèche et craquante.
- Mixez la pulpe séchée finement. Vous obtenez une poudre fine. Réservez; cette poudre peut servir à assaisonner vos chantilly salées, vos vinaigrettes, servir d'assaisonnement saupoudrée sur un poisson...Elle se conserve parfaitement dans un petit bocal fermé.
- Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide.
- Montez la crème fraîche en chantilly. Réservez au frais.
- Chauffez les 30 cl de jus de betterave avec **40 g** de framboises fraîches (attention: vous avez 80 g de framboises en tout donc réservez-en la moitié pour la salade). Dès ébullition, coupez le feu. Ajoutez la gélatine et mixez finement. Puis passez au chinois pour ôter tous les petits grains de framboise qui pourraient rester. Laissez le mélange retomber à 28°.
- Puis mélangez délicatement la chantilly au jus de betterave et framboise. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Commencez à remplir vos coupes individuelles de mousse de betterave et laissez prendre au frais.
- Coupez 150 à 200 g de dés de betteraves dans la ou les betteraves qui vous restent.
- Coupez les 40 g de framboises restantes en petits dés. Gardez-en une entière pour chacune des verrines: elles serviront à la présentation.
- Ciselez l'estragon.
- Mélangez la betterave, l'estragon et les framboises. Réalisez une vinaigrette avec l'huile de noisette, le

vinaigre de framboise, sel et poivre. Intégrez la vinaigrette au mélange betterave, framboise et estragon. Il ne reste plus qu'à finir de dresser.

## Dressage

- Sortez les verrines que vous avez mises au frais; la mousse de betterave doit être prise. Versez une à deux cuillerées de salade de betterave sur la mousse et terminez en pochant une noix de chantilly au chèvre. Saupoudrez avec la poudre de betterave et décorez avec quelques feuilles d'estragon et une belle framboise...

---

# Salade de poireaux basse température, saumon mariné et crevettes grises acidulées

Poireaux vinaigrette... Pas très tentant n'est-ce pas? Je vous propose aujourd'hui une Salade de poireaux cuits basse température accompagnée de saumon mariné et crevettes grises acidulées. Vous ne verrez plus les poireaux de la même façon!



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.

## **Ingrédients pour la Salade de poireaux basse température, saumon mariné et crevettes grises acidulées (4 personnes)**

### **Pour les poireaux**

- 6 à 8 poireaux pas trop gros: choisissez-les les plus fins possible ( 2 à 3 cm de diamètre)
- huile d'olive
- sel et poivre

### **Pour le saumon**

- 200 g de dos de saumon frais que vous aurez **congelé** au préalable: il sera plus facile à trancher finement...
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de vinaigre au calamansi. Le calamansi est une variété de citron. Je vous conseille grandement celui de la marque Vom Fass parfumé au citron calamansi, un pur bonheur qui va amener une autre dimension à votre plat et toutes vos vinaigrettes! Vous

pouvez en commander en cliquant [ici](#).

- sel et poivre blanc

## Pour la garniture

- 200 g de crevettes grises décortiquées
- huile d'olive, vinaigre de calamansi
- des tiges de ciboulette. Les fleurs que vous voyez sur la photo sont des fleurs de ciboulette. Vous n'en trouverez jamais en vente...Si vous en plantez sur votre balcon vous pourrez les récolter en mai, juin, juillet et avoir ainsi la chance de les déguster car elles se mangent comme la tige.
- un citron vert
- du citron caviar: c'est un citron qui a la forme de petits cornichons. C'est un agrume étonnant, renfermant de petites billes translucides et croquantes. Rien de tel pour donner de la tonicité et de l'originalité à vos plats. Vous le trouverez dans les épiceries fines ou vous pouvez le commander chez votre légumier.

## Matériel

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

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

## Pour les poireaux

- Coupez la partie verte des poireaux; Vous n'aurez besoin que du blanc pour la recette. Coupez le blanc des poireaux en tronçons de 5 à 6 cm. Badigeonnez-les d'huile d'olive et salez-les. Mettez -les sous vide et cuisez-les à 85 ° pendant une heure à l'aide de votre thermoplongeur.

## Pour le saumon

- Découpez le saumon congelé en tranches très fines à l'aide d'un couteau ou d'un trancheuse.
- Mélangez l'huile d'olive avec le vinaigre. Salez et poivrez.
- Versez les 3/4 marinade sur le saumon et réservez au frais pendant 30 mn. Réservez la marinade restante pour le dressage.

## Pour la garniture

- Ouvrez le citron caviar et prélevez ses petits grains à l'aide d'une petite cuillère. Réservez.
- Assaisonnez les crevettes grises avec un peu d'huile d'olive, de vinaigre de calamansi, du sel et du poivre blanc.
- Ciselez finement la ciboulette.

## Dressage

Sortez les poireaux du sachet; Enroulez chacun d'entre eux avec une lamelle de saumon mariné.

- Dressez 4 poireaux dans l'assiette. Déposez une cuillerée de crevettes entre chaque poireaux; Saupoudrez de ciboulette, de citron caviar. Versez un peu de reste de marinade sur les poireaux et décorez avec des fleurs de ciboulette.

Et voilà les poireaux vinaigrette revisités! Tellement meilleurs que ceux que je mangeais à la cantine...

---

## **Pétales de cabillaud basse température, fenouil , pommes et ravioles de pommes de terre à l'ail noir**

Aujourd'hui je vous propose une belle entrée basse température tout en fraîcheur , croquante et fruitée: Voici mes Pétales de cabillaud, fenouil, pommes et ravioles de pommes de terre à l'ail noir. C'est un plat équilibré, diététique et qui saura égayer vos petites papilles par un beau soir d'été!



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](#).

## Ingrédients pour 4 personnes

Pour le cabillaud

- 750 g de dos de cabillaud
- une pomme Granny
- une poire
- un fenouil (une moitié pour la marinade du cabillaud et l'autre moitié pour la garniture)
- huile d'olive et fleur de sel pour le dressage

Pour la garniture

- une pomme Granny (donc deux pommes en tout)
- le demi fenouil restant

- sel et poivre du timut
- une excellente huile d'olive bien parfumée

Pour les ravioles de pomme de terre

- une grosse pomme de terre à chair ferme
- 3 dl de bouillon de légumes
- deux gousses d'ail noir: l'ail noir est difficile à trouver. Il est réalisé à partir de gousses d'ail frais mûrées une trentaine de jours à 80°. Cela leur donne une saveur caramélisée, non piquante qui rappelle un peu le vinaigre balsamique en beaucoup plus doux. Vous pouvez en acheter sur le site « L'île aux épices » en cliquant [ici](#).

Pour la sauce

- une grosse cuillerée de mayonnaise maison
- la réduction de la marinade du cabillaud

## Matériel

- une centrifugeuse pour extraire le jus du fenouil, de la poire et de la pomme. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous

Pour la cuisson sous vide basse température

- du flm alimentaire
- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- 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**"
- 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:

## Préparation

Pour la garniture

- Coupez le fenouil en deux parts; réservez-en une demi pour en extraire le jus (voir plus bas). taillez-le demi fenouil en toute petite brunoise (en tout petits dés). Gardez bien les petites feuilles du fenouil: elles vous serviront pour le dressage.
- Faites de même avec la pomme.
- Mélangez les brunoises de pommes et de fenouil. Assaisonnez avec l'huile d'olive ,sel et le poivre du timut. Réservez.

Pour les ravioles

- Épluchez la pomme de terre et détaillez-la en fines tranches (2 mm maximum). Prévoyez 6 tranches par personne. Si vous avez une mandoline utilisez-la pour obtenir une belle régularité d'épaisseur.
- Facultatif: utilisez un emporte pièce pour tailler vos tranches de manière à ce qu'elles aient toutes le même diamètre.
- Faites cuire les tranches de pomme de terre dans le bouillon de légume pendant environ 2 mn : les tranches doivent être cuites mais rester un peu croquantes.
- Au bout de 2 mn de cuisson prélevez les tranches à l'aide d'une écumoire: ne versez pas l'eau et les tranches dans une passoire car vous casserez à coup sûr les tranches de pommes de terre, d'où l'utilité de l'écumoire. Trempez tout de suite les tranches dans de l'eau froide pour arrêter la cuisson.

- Puis disposez les tranches sur un chiffon propre. Essuyez-les soigneusement pour ôter l'eau qui les entoure.
- Ouvrez deux gousses d'ail noir et prélevez-en l'intérieur.
- Écrasez l'ail noir dans un petit bol. Ajoutez un peu d'huile d'olive pour obtenir une pâte lisse. Rectifiez l'assaisonnement.
- Disposez une petite noix d'ail noir sur **la moitié** des tranches de pommes de terre et recouvrez avec les autres tranches. Réservez.

#### Pour le cabillaud

- Découpez le dos de cabillaud en 4 portions.
- Utilisez votre centrifugeuse pour extraire le jus de la pomme, de la poire et du demi fenouil restant.
- Faites mariner les morceaux de cabillaud pendant deux heures au frais dans le jus que vous avez extrait.
- Sortez le poisson de la marinade. **Surtout ne jetez pas la marinade et réservez-la!** Emballez chaque morceau dans du film alimentaire pour en faire de jolis petits boudins bien serrés.
- Mettez les boudins de poisson sous vide et faites-les cuire pendant 20 mn à 52° à l'aide de votre thermoplongeur.

#### Pour la sauce

- Versez le jus de la marinade dans une casserole.
- Au fur et à mesure de la cuisson écumez régulièrement.
- Puis à mi-cuisson filtrez le jus pour enlever les dernières petites particules.

- Remettez sur le feu et faites réduire presque à glace.
- Laissez refroidir la réduction à température ambiante: c'est important car si vous intégrez la mayonnaise alors que la réduction est encore chaude, la mayonnaise va redevenir de l'huile...Mélangez la réduction avec deux cuillerées à soupe de mayonnaise maison.
- Versez la sauce dans une pipette (type Lekué comme sur la photo) ou une petite poche à douille et réservez au frais en attendant le dressage.

## **Finition et dressage**

- A la fin de la cuisson sortez le cabillaud du sachet. Détaillez-le en petites pétales.

Il ne reste plus qu'à dresser:

Disposez la garniture fenouil et pomme en arc de cercle et posez les pétales de cabillaud par dessus. Versez un petit filet d'huile d'olive sur les pétales et assaisonnez avec un peu de fleur de sel. Décorez avec les feuilles de fenouil. Disposez les ravioles à l'ail noir et pochez des points de mayonnaise. Dégustez et régalez-vous avec ce plat tout en fraîcheur!

---

## **Gambas en robe d'oseille, sauce au Noilly Prat, cuisson basse température**

Le saumon à l'oseille est un plat emblématique et légendaire de la gastronomie française que l'on doit à la non moins

célèbre maison Troisgros.

Après avoir vu le chef Thierry Marx revisiter cette recette lors de l'émission « Les carnets de Julie » j'ai eu envie d'adapter ce plat en réalisant une belle entrée à base de Gambas en robe d'oseille de mon jardin. C'est la pleine saison de l'oseille donc on en profite pleinement. En plus c'est un pur délice!



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.

## Ingrédients (pour 4 personnes)

- 20 gambas
- un bouquet de feuilles d'oseille (12 feuilles pour les gambas et le reste pour la salade en garniture)
- huile d'olive
- citron vert (jus et zeste pour la marinade)

Pour la sauce

- deux grosses échalotes
- 20 cl de Noilly Prat: c'est un un vermouth français, c'est-à-dire un apéritif à base de vin blanc et d'un mélange secret de plantes aromatiques
- 20 g de beurre
- un petit glaçon d'eau minérale

Pour la salade d'oseille

- feuilles d'oseille
- huile d'olive: choisissez-en une de très bonne qualité, bien fruitée
- sel, poivre
- citron vert: une cuillerée à café de jus

## 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.
- 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"**
- 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:

## Préparation

Décortiquez les gambas.

- 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.

- Puis ôtez les pattes du restant de la carapace. Terminez en ôtant la carapace qui s'enlève facilement. Faire de même avec les autres gambas. Ne jetez pas les têtes: utilisez-les pour réaliser une bonne sauce ou bisque.
- Versez un petit filet d'huile d'olive et les zestes et le jus du citron vert sur les gambas. Mélangez bien. Réservez au frais pendant une heure;
- Blanchissez 20 feuilles d'oseille. Pour cela plongez-les dans une casserole d'eau bouillant juste quelques secondes. Procédez une feuille à la fois (contrairement à la photo où il y en a deux...): plongez une feuille et retirez-la aussitôt à l'aide une petite passoire.
- Aussitôt immergez cette feuille dans un bol d'eau bien froide pour stopper la cuisson. Faites de même avec les 19 autres feuilles.
- Égouttez-les sur un papier absorbant et réservez-les.
- Et maintenant on habille les gambas pour le dîner...Roulez délicatement chaque gambas dans une feuille après en avoir ôté la tige centrale.

La cuisson des gambas:

- Mettez sous vide les gambas.
- Cuisez les gambas basse température à 52° pendant 20 mn.

Pendant que les gambas cuisent préparez la sauce et la chiffonnade d'oseille.

- Hachez les échalotes finement.

- Versez les échalotes ciselées avec le Nouilly Prat dans une casserole et faire réduire le tout.
- Hors feu ajoutez le petit glaçon d'eau minérale; laissez-le fondre en mélangeant puis ajoutez le beurre. Émulsionnez bien avec un petit fouet.
- Passez la sauce au travers d'un chinois. La sauce est prête. Au besoin gardez-la au chaud au bain marie. Personnellement j'adore les échalotes donc j'en garde un peu que je mélange dans la chiffonnade d'oseille que vous allez préparer en garniture.

Il ne reste plus qu'à préparer la chiffonnade d'oseille.

- Coupez les feuilles d'oseille crues restantes en fines lamelles. Mélangez-les avec un peu d'huile d'olive, le jus de citron vert, du sel et poivre et éventuellement un peu d'échalotes restantes de la sauce.

Il n'y a plus qu'à dresser...

- Sortez les gambas du bain de cuisson et ôtez-les du sachet. Un peu de sauce dans le fond du plat, les gambas et la chiffonnade d'oseille...Très très bon et pas difficile à faire!

---

## Mon aïoli basse température

Mon Aïoli basse température! Tout un programme de gourmandise...L'aïoli est un plat que j'affectionne particulièrement. Et pas seulement parce que je suis originaire du sud de la France! C'est un plat très goûteux, facile à faire qui convient parfaitement aux grandes réunions de famille ou de copains car on peut le préparer en grande

partie la veille: donc le jour J, il ne reste que très peu de travail à effectuer et on profite pleinement de ses invités.

Je vous en propose bien sûr une version basse température qui va comme d'habitude en sublimer les saveurs et vous obtiendrez des légumes parfaitement cuits, à la fois fermes mais parfaitement cuits et savoureux ainsi qu'un poisson bien parfumé. Pour plus d'informations sur la cuisine sous vide basse température cliquez [ici](#).

Commencez la recette la veille : il vous faut en effet congeler le fumet de poisson. Les légumes peuvent être également préparés la veille, de même que la sauce aïoli. Vous pouvez aussi préparer les chips d'encre de seiche par avance et les réserver dans une boîte hermétique. Mettez le poisson sous vide la veille mais cuisez-le juste avant de servir...Un peu avant le service n'oubliez pas de préchauffer vos assiettes de présentation au four à 70° en même temps que vous réchaufferez vos légumes cuits sous vide la veille.



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.

## **Ingrédients pour Mon aioli basse température (4 personnes)**

- 800 g de dos de cabillaud
- 4 carottes
- 5 pommes de terre
- un petit brocoli
- une courgette
- 20 cl de fumet de poisson
- 4 gousses d'ail
- huile d'olive

Pour la sauce aioli

- 50 g de pommes de terre cuites
- une ou deux gousses d'ail cru ( selon votre goût...)
- 4 gousses d'ail cuites (celles que vous aurez fait cuire avec les pommes de terre)
- 2 jaunes d'oeuf
- 20 cl d'une très bonne huile d'olive
- sel et poivre

Pour les chips d'encre de seiche

- 4 g d'encre de seiche
- 20 g de beurre
- 20 g de farine
- 20 g de blanc d'œuf

## **Matériel**

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

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

cliquant sur la photo ci dessous.

- 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**"
- 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:

## Préparation

### Pour la garniture

- Préparez 20 cl de fumet de poisson maison ou utilisez du fumet du commerce. Congelez ces 20 cl de fumet: il faut absolument congeler le fumet pour lui éviter d'être aspiré par votre machine sous vide lorsque vous mettrez les sachets de cuisson sous vide...
- Épluchez et dégermez les 4 gousses d'ail. Coupez-les en deux.
- Épluchez les pommes de terre. Coupez-les en tronçons d'environ deux centimètres.
- Versez une cuillerée d'huile d'olive et une bonne pincée de sel dans un grand bol avec les tronçons de pommes de terre. Mélangez bien.
- Mettez les pommes de terre sous vide avec la moitié du fumet de poisson congelé, une pincée de poivre et les 4 gousses d'ail. Cuire au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur 1 heure à 90°. A la fin de la cuisson plongez le sac dans l'eau froide. Réservez.
- Épluchez les carottes. Mettez-les sous vide avec un

quart du fumet de poisson congelé, une petite noix de beurre, une pincée de sel et de poivre. Réservez: vous allez préparer les courgettes et vous cuirez courgettes et carottes en même temps.

- Coupez la courgette en quatre et à l'aide d'une cuillère ou d'un évideur ôtez le cœur qui contient les graines: elles n'ont pas d'intérêt ni gustatif, ni diététique et vont rendre beaucoup d'eau à la cuisson.
- Coupez la courgette en morceaux.
- Mettre la courgette sous vide avec le dernier quart de fumet de poisson congelé, une noix de beurre, sel et poivre. Cuire ensemble le sachet de courgette et celui de carotte au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 85° pendant 1 heure. A la fin de la cuisson plongez les sacs dans l'eau froide.
- Détaillez le brocoli en petites sommités. Puis cuisez-le à la vapeur pendant 20 mn. Le brocoli est le seul élément qui ne sera pas cuit basse température. En effet il sera écrasé lors de la mise sous vide...Il vaut mieux opter pour une cuisson traditionnelle pour ce légume.
- Quand tous les légumes sont cuits disposez-les dans un plat. Vous les réchaufferez au four à 80° pendant 30 mn avant de servir. N'oubliez pas de mettre de côtés les gousses d'ail cuites avec les pommes de terre pour la confection de votre sauce aioli.

### **Pour les chips d'encre de seiche**

- Dans un bol mélangez bien tous les ingrédients de la tuile.
- A l'aide d'une spatule étalez finement la pâte sur une surface non adhésive. Et enfournez à 170° pendant 15 minutes.
- La tuile est prête: elle se détache facilement. Attendez

qu'elle soit refroidie pour la casser en morceaux; réservez-la dans une boîte hermétique.

### **Pour la sauce aïoli**

- Dans un mortier écrasez **vraiment finement** 50 g de pommes de terre cuites, les quatre gousses d'ail (cuites avec les pommes de terre), une ou deux gousses d'ail crues: le mélange doit être bien homogène.
- Puis ajoutez les jaunes d'œuf. Incorporez alors l'huile d'olive: au début commencez par un filet très fin puis au fur et à mesure que la mayonnaise prend vous pouvez augmenter le filet. Assaisonnez en sel et poivre selon votre goût. Vous pouvez ajouter un peu de moutarde si vous le désirez mais elle ne fait pas partie de la recette traditionnelle...Réservez au frais.

### **Pour le cabillaud**

- Badigeonnez le cabillaud avec un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- Mettez les morceaux de cabillaud sous vide. Vous pouvez effectuer cette opération la veille et réserver le sachet au frigo; vous cuirez le poisson le jour même juste avant de servir (la cuisson est de 20 minutes à 54° au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur).

## **Dressage**

- Réchaufferez les légumes au four à couvert à 70° pendant 30 mn avant de servir. Préchauffez également vos assiettes à la même température. Disposez les légumes et le poisson préalablement détaillé dans les assiettes individuelles. Ajoutez les chips d'encre de seiche et pochez des points d'aïoli sur le tout.

---

# Délice tout carotte, coulis de betterave à l'orange (recette basse température)

La cuisine végétarienne... Pour beaucoup d'entre nous elle n'est pas synonyme ni de gourmandise ni de gastronomie. Et pourtant!

Aujourd'hui je vous propose une sublime recette autour de la carotte que l'on va cuisiner de différentes manières: sous vide basse température pour exhauster son goût, en douce et onctueuse purée, en petites rondelles croquantes crues et acidulées, le tout relevé par un coulis betterave et orange. Vous allez ainsi découvrir la carotte dans tous ses états et c'est absolument divin. Vous pouvez servir ce plat en entrée chaude comme je l'ai fait ou comme accompagnement de votre plat principal que ce soit du poisson ou de la viande.



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 » et « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 ». 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.

---

Ce plat m'a été inspiré par une recette du chef Christophe Coutanceau (La maison Coutanceau à La Rochelle) que j'ai découvert dans l'excellent magazine « Yam », la revue des grands passionnés de cuisine. Le chef sert ces carottes avec un filet de lieu jaune et il n'utilise pas la cuisson basse température mais cette dernière permet de concentrer le goût des carottes de manière extraordinaire et le plat n'en est que plus goûteux.

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

## **Ingrédients pour le Délice tout carotte, coulis de betterave à l'orange (4 personnes)**

Pour les carottes basse température

- 8 carottes fanes (comptez deux carottes par personne)
- le zeste d'une orange
- une noix de beurre
- sel, poivre

Pour la purée

- 450 g de carottes orange pour la purée de carotte
- un oignon
- sel, poivre

Pour les rondelles de carottes crues

- une carotte jaune, une orange et une rouge de gros calibre pour faire les rondelles
- de l'huile d'olive
- du vinaigre de calamansi. Le calamansi est une variété de citron. Je vous conseille grandement celui de la marque Vom Fass parfumé au citron calamansi, un pur bonheur qui va amener une autre dimension à votre plat et toutes vos vinaigrettes! Vous pouvez en commander en cliquant [ici](#).
- sel, poivre

Pour le coulis de betterave

- 800 g de betteraves cuites (ou crues si vous préférez les cuire basse température vous-même)
- 5 framboises fraîches ou surgelées
- 20 cl de jus d'orange
- 40 g de beurre

Pour la poudre de betterave

- les restes de la purée de chaire de betterave que vous récupérerez après l'avoir passée à la centrifugeuse

Pour la décoration

- des fanes de carottes
- quatre tranches de pain d'épice

## Matériel

- une centrifugeuse pour extraire le jus des betteraves. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous

Pour la cuisson sous vide basse température

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

cliquant sur la photo ci dessous.

- 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**"



- 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:

## Préparation

On commence par le coulis de betterave.

Si vous désirez cuire vos betteraves sous vide basse température vous -mêmes:

- Épluchez les betteraves. Attention les betteraves contiennent un colorant assez tenace donc mettez des gants et un tablier si vous ne voulez pas vous retrouver avec des taches. Coupez-les en 4.
- Mettre les betteraves sous vide et les cuire les betteraves à 87° pendant 2 heures.
- **Si vous utilisez des betteraves du commerce déjà cuites, gardez- en un morceau (un gros quart de betterave) que vous allez mixer finement: il vous servira à faire la poudre de betterave.** Puis centrifugez les betteraves cuites pour en obtenir le jus: 800 g de betteraves cuites donnent environ 40 ml de jus de betterave.

Surtout gardez la pulpe de betterave laissée dans la centrifugeuse pour en faire de la poudre (voir ci-dessous). Versez le jus dans une casserole et laissez réduire de moitié: il vous reste 20 cl. Rajoutez alors les 20 cl de jus d'orange et les framboises. Laissez réduire pour qu'il vous reste 15 cl de jus. Si vous utilisez des betteraves du commerce déjà cuites gardez-en un morceau (un quart de betterave) que vous allez mixer finement: il vous servira à faire la poudre de betterave

- Passez ce jus au tamis et réservez. Vous le monterez avec 40 g de beurre au tout dernier moment.

Pour la poudre de betterave

- Étalez sur une petite épaisseur la pulpe de betterave sur une surface anti adhésive. Laissez sécher au four à 90° au moins deux heures (plus l'épaisseur sera fine moins il vous faudra de temps...).
- La pulpe doit être bien sèche avant de la mixer.
- Mixez finement. Réservez.

Pour les carottes fanes basse température

- Épluchez les carottes fanes. Gardez quelques fanes pour en faire des chips (voir plus bas).
- Zestez l'orange.
- Mettez les carottes sous vide avec le zeste de l'orange, une noix de beurre et une pincée de sel. Cuire les carottes à l'aide de votre thermoplongeur à 85° pendant une heure. Réservez en les laissant sous vide.

Pour les rondelles de carotte

- Préparez un vinaigrette avec de l'huile d'olive et du vinaigre de calamansi, sel et poivre.

- Épluchez les carottes de couleur. Attention les carottes rouges sont comme les betteraves: elles contiennent un colorant assez tenace. Donc même précaution que pour les betteraves!
- Tranchez chaque carottes en fines tranches.
- Si vous voulez perfectionner votre plat retaillez chaque rondelle avec un emporte pièce pour que les rondelles soient toutes du même diamètre... Et oui c'est ça la rançon du succès!
- Enrobez les rondelles de carottes de vinaigrette. **Surtout ne mélangez pas les carottes rouges avec les autres** car elles pourraient teindre en rouge les autres carottes...Réservez.

Pour la purée de carotte

- Épluchez l'oignon et coupez-le en brunoise (petits dés). Faites-les revenir dans une sauteuse avec une noix de beurre jusqu'à ce que l'ensemble des morceaux soient bien translucide.
- Épluchez les 450 g de carottes. Coupez-les en petits dés: plus vous les couperez petits plus les carottes cuiront vite!
- Ajoutez les carottes à l'oignon. Salez et poivrez.
- Recouvrez d'eau à hauteur et laissez cuire doucement à couvert jusqu'à ce que les carottes soient bien tendres. Mixez alors les carottes et oignons **sans jus de cuisson** s'il vous en reste. Rectifiez l'assaisonnement. Votre purée est prête : réservez-la au frais. Vous la réchaufferez au micro onde au moment de servir.

Pour la décoration

On commence par les chips de fanes de carotte.

- Prélevez les petites fanes. Rincez-les et essuyez-les soigneusement.
- Filmmez soigneusement une assiette avec du film alimentaire.
- Disposez les fanes sur le film de l'assiette et enrobez-les d'un peu d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Puis refilmez le tout pour bien enserrer les fanes entre les deux épaisseurs de film alimentaire. Passez au micro onde pendant 2 à 3 minutes.

Puis on finit avec le pain d'épice

- Coupez les tranches de pain d'épice en petits dés et faites-les revenir à la poêle avec un peu de beurre comme des croûtons.

## Dressage

Comme tout plat basse température je vous conseille de préchauffer vos assiettes à 70°.

- Passez les carottes fanes 3 mn à la poêle avec un peu de beurre.
- Réchauffez la purée au micro onde.
- Finissez la sauce: réchauffez le coulis de betterave et hors feu ajoutez le beurre coupé en petit morceaux en fouettant en permanence.
- Dessinez une spirale de coulis de betterave à l'aide d'une cuillère sur l'assiette.
- Déposez une longue quenelle de purée de carotte.
- Disposez deux carottes tête bêche sur la purée.
- Puis recouvrez les deux carottes avec les rondelles multicolores.

- Finissez avec les chips de fanes de carottes, les dés de pain d'épices et quelques rondelles de carottes tout autour. Saupoudrez de poudre de betterave. Et voilà comment faire un plat gastronomique végétarien absolument délicieux!

---

## **Pot au feu aux arômes thaïlandais, basse température au four (d'après une recette de Philippe Etchebest)**

Voici une recette basse température que tout le monde va pouvoir réaliser, sans utiliser de matériel spécial...Elle m'a été inspiré par une recette du chef Meilleur Ouvrier de France, Philippe Etchebest. Il a réalisé ce Pot au feu aux arômes thaïlandais lors d'une émission « Cauchemar en cuisine » et m'a semblé particulièrement savoureuse, comme toutes ses recettes! Facile à faire c'est un superbe plat convivial.

Le chef l'a réalisé de manière traditionnelle mais je lui ai

préférez une cuisson basse température, comme le faisait ma grand-mère qui laissait la cocotte en cuisson toute la journée sur le coin de son fourneau, à mijoter à tout petit feu...



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

Et retrouvez d'autres recettes du Chef, meilleur ouvrier de France dans son livre »Cauchemar en cuisine «; vous pouvez l'acquérir en cliquant sur la photo ci-dessous:

## **Ingrédients pour le Pot au feu aux arômes thaïlandais (5 personnes)**

- 1000 g de paleron
- un verre de vin blanc sec
- un oignon blanc ou rouge
- 5 carottes
- 2 poireaux
- 5 petits navets

- une branche de céleri
- 4 tiges de citronnelle
- 6 feuilles de kaffir appelé aussi combava. Vous en trouverez dans les magasins asiatiques le plus souvent congelées. Si vous n'en trouvez pas utilisez un bouquet garni traditionnel...
- une petite boîte de pousse de bambou (épicerie asiatique)
- un paquet de nouilles thaïlandaise
- sel et poivre

Pour la sauce

- de la coriandre
- du basilic thaïlandais (si vous n'en trouvez pas , n'utilisez pas du basilic habituel: il n'a pas du tout le même goût. Dans ce cas il vaut mieux mettre que la coriandre et la ciboulette)
- de la ciboulette
- un petit piment oiseau (si vous aimez les plats un peu relevés)
- une gousse d'ail
- 3 cuillerées à soupe d'huile de sésame
- sel

## Préparation

- Pelez les oignons rouges (ou blancs selon votre choix) et coupez-les en deux.
- Posez les oignons côté tranché dans une poêle chaude sans matière grasse. Laissez-les bien colorer. Réservez.



- Nettoyez les autres légumes et taillez-les en morceaux (carottes, navets, poireaux, branche de céleri).
- Coupez également les tiges de citronnelle en morceaux et placez-les dans des petits paniers à thé: cela vous permettra d'infuser le bouillon sans disperser des morceaux de citronnelle, toujours un peu durs à la dégustation.
- Faites revenir le paleron dans la cocotte sur toutes ses faces de façons à le colorer. Salez, poivrez.
- Déglacez avec un verre de vin blanc sec.
- Ajoutez toute la garniture de légumes, la citronnelle, les feuilles de kaffir **sauf le bambou**. Vous le rajouterez une demi heure avant de finir la cuisson.
- Puis mouillez à hauteur avec de l'eau. Enfournez à 90° pendant 4 heures. En fin de cuisson ôtez les petits paniers infuseurs contenant la citronnelle. Idéalement je prépare ce plat la veille et je le remet au four le lendemain à la même température et je le cuis encore deux heures avant de servir.

Un peu avant la fin de la cuisson préparez la sauce (et n'oubliez pas d'ajouter les pousses de bambou coupées en morceaux dans votre cocotte: les pousses de bambou en boîte étant déjà cuites, il suffit juste de les réchauffer).

- Hachez des feuilles de coriandre, de basilic thaïlandais

et quelques brins de ciboulette.

- Râpez une gousse d'ail sur les herbes hachées.
- Hachez très finement un piment oiseau. Attention: ce sont les graines qui sont particulièrement fortes en goût. Donc pour les palais délicats ôtez-les... De plus mettez des gants car la substance piquante est très active et si vous vous touchez les yeux même après vous avoir lavé les mains vous aurez une réaction très irritante.
- Mélangez les herbes hachées, l'ail , le piment avec 3 cuillerées à soupe d'huile de sésame. Réservez.
- Faites cuire les nouilles (selon les recommandations inscrites sur le sachet: en général 3 à 4 minutes dans de l'eau bouillante).

Tout est prêt: il ne reste plus qu'à découper la viande et à dresser.

## Dressage

- Découpez le paleron en belles tranches.
- Disposez un peu de nouilles au fond du bol et posez un morceau de viande au-dessus. Puis disposez les légumes tout autour de la viande. Versez une belle louche de bouillon. Puis versez un peu de sauce aux herbes sur la viande. Les petits fleurs violettes que vous voyez dans le plat sont des fleurs de ciboulette: elles sont très jolies et possèdent un petit goût piquant très agréable. Si vous avez la chance d'avoir un petit coin de jardin, n'hésitez pas à en planter: vous aurez ainsi de la ciboulette fraîche d'avril à novembre, vous pourrez déguster ces petits fleurs en mai. Et surtout la ciboulette repousse toute seule l'année suivante et ne demande aucun soin particulier si ce n'est de l'arroser...

---

# Bonbons de lotte aux accents du large, haricots blancs et sabayon au cresson (recette basse température)

Aujourd'hui nouvelle recette basse température à base d'un poisson que j'aime beaucoup: la lotte. La cuisson basse température lui convient particulièrement bien car sa chair a tendance à devenir dure à la cuisson si on ne la maîtrise pas... Pas de souci avec la basse température: vous aurez une lotte délicieusement tendre! Voici donc les « Bonbons de lotte aux accents du large, haricots blancs et sabayon au cresson ».



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.

## **Ingrédients pour les « Bonbons de lotte aux accents du large » (5 personnes)**

- 1 kg de lotte nettoyée

Pour la poudre d'algue

- 30 g d'algues wakamé déshydratées
- 10 g de graines de sésame
- 5 g d'ail en poudre

Pour la purée de haricots blancs

- un oignon blanc
- 390 g de haricots blancs cuits
- une cuillerée à café de curry doux
- 40 g de thon cuit au naturel
- sel et poivre

Pour le sabayon

- 30 g de cresson
- 200 g de bouillon de légume
- 3 jaunes d'œuf
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 10 cl de vin blanc ( j'ai utilisé du vin jaune)
- 3 cuillères à soupe de beurre clarifié. Vous pouvez en trouver parfois dans le commerce mais vous pouvez le faire vous même: suivez le guide en regardant la vidéo explicative en cliquant [ici](#).

Pour la présentation

- 12 tranches fines de chorizo
- un oignon rouge
- 30 g de graines de sésame

## Matériel

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

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

## Préparation

Pour les éléments de présentation (la poudre d'algue, les chips de chorizo et l'oignon rouge)

- Versez les graines de sésame (les 10 g plus les 30 g) sur une plaque anti adhésive et passez au four à 180° pendant 10 minute. Réservez-en 30 g pour le dressage.
- Mixez très finement les algues , 10 g de graines de sésame torréfiées et la poudre d'ail. Réservez.

- Déposez les tranches de chorizo sur une surface anti adhésive et passez au four à 90° pendant 1h30. Les tranches doivent être croquantes. Réservez.
- Épluchez et coupez l'oignon rouge en fines tranches. Faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Réservez.

#### Pour la purée de haricots blancs

- Épluchez et coupez l'oignon blanc en fines tranches.
- Faites-le revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et du curry et une pincée de sel. Les oignons doivent être bien translucides.
- Ajoutez les haricots blancs et faites revenir encore quelques minutes.
- Mixez les haricots blancs et oignons avec 20 g de thon. Rectifiez l'assaisonnement et réservez. Vous réchaufferez cette purée au micro onde au moment de servir.

#### Pour le coulis de cresson

- Faites chauffer le bouillon de légume. A ébullition versez le cresson et ôtez la casserole du feu. Attendez deux minutes puis **égouttez bien** le cresson et mixez-le finement, sans jus de cuisson. Réservez pour le sabayon.

#### Pour la lotte

- Découpez la lotte en tronçons.
- Puis saupoudrez un peu de poudre d'algue sur chaque morceau.
- Utilisez du film alimentaire pour envelopper chaque petit tronçon de lotte comme un petit boudin. Mettez les

boudins sous vide. Cuire au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 52° pendant 25 mn.

## Le sabayon

En fin de la cuisson de la lotte préparez votre sabayon (qui doit être préparé au dernier moment car il ne supporte pas l'attente comme tous les sabayons)

- Versez 10 cl de vin jaune dans une casserole et réduire de moitié.
- Versez les jaunes d'œuf avec une pincée de sel dans un cul de poule; fouettez légèrement.
- Placez le cul de poule sur un bain marie frémissant. Versez la réduction de vin jaune. Faites cuire au bain-marie pendant une dizaine de minutes, en **remuant constamment à l'aide d'un fouet**. La préparation doit épaissir et devenir onctueuse. Si nécessaire, poursuivez la cuisson du sabayon pendant quelques minutes. Ôtez du feu. **Ajoutez le coulis de cresson et le beurre** préalablement clarifié en fouettant bien. Rectifiez l'assaisonnement et utilisez immédiatement.

## Dressage

Petit conseil: comme tous plats préparés basse température il est judicieux de préchauffer vos assiettes à 70° à l'avance dans votre four.

- Dressez un trait de purée dans l'assiette.

Puis disposez des tronçons de lotte, les tranches de chorizo, les tranches d'oignons rouges sur la purée. Saupoudrez de graines de sésame torréfiées puis dressez des petits points de sabayon tout autour (aidez-vous avec une mini poche à douille de type Lékuté)

---

# Tajine d'agneau abricots et pruneaux, basse température

Vous cherchez une recette pour se réchauffer autour d'une grande tablée en famille ou entre amis... Quoi de mieux qu'un tajine d'agneau abricots et pruneaux bien tendre grâce à la cuisson basse température et délicieusement parfumé aux fruits secs?



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.

## Ingrédients pour un tajine d'agneau

# abricots et pruneaux : 7 à 8 personnes

- 1200 g d'épaule d'agneau coupée en gros dés de 3 cm de côté
- 20 pruneaux secs dénoyautés
- 20 abricots secs
- 100 g d'amandes émondées (sans la peau)
- une cuillerée à soupe de « 4 épices » ou d'épices à tajine
- un gros oignon blanc
- une cuillerée à café de gingembre en poudre
- une cuillerée à café de cannelle
- une pincée de safran
- deux gousses d'ail
- quelques grains de poivre
- huile olive
- 30 cl de fond de volaille: **il faut impérativement congeler votre fond de volaille dans un bac à glaçons.** En effet si vous le laissez liquide il sera alors aspiré par la machine à mise sous vide.
- quelques feuilles de menthe fraîche

## Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- 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"**
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque

Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

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

## Préparation

N'oubliez pas de congeler votre fond de volaille la veille.

Préparez la marinade:

- Coupez l'oignon en lamelles.
- Dans un grand plat versez les oignons, le gingembre, les « 4 épices », la cannelle, le safran ainsi que quatre cuillerées à soupe d'huile d'olive et râpez deux gousses d'ail sur le mélange.
- Ajoutez les cubes d'agneau et bien mélanger. Recouvrez de film alimentaire et placez le plat au frais pendant trois heures.
- Sortir la viande du frigo et laissez-la reposer à température ambiante 1/2 heure. Puis faites revenir la viande rapidement dans une grande poêle juste pour la colorer. Attention: les morceaux de viande ne doivent pas se chevaucher. Il vaut mieux cuire en deux ou trois fois votre viande plutôt que d'en avoir de trop dans la poêle.
- A la fin de la cuisson réservez la viande dans un grand plat (avec le jus que la cuisson a rendu) et ajoutez-y les abricots et les pruneaux. **Remettez au frais**: il est préférable de mettre sous vide les aliments quand ils sont froids. **Pourquoi?** Quand un aliment est encore chaud, il continue à émettre de la vapeur qui va envahir votre sachet sous vide et créer de l'air à l'intérieur du sachet, ce qui est à l'inverse du but recherché...

- Quand la viande est refroidie mettez-la alors sous vide avec les glaçons de fond de volaille.
- Cuire à 58° pendant 35 mn.
- Pendant la cuisson de la viande faites torréfier les amandes au four (200° environ 8 mn).
- Puis ciselez quelques feuilles de menthe; réservez-en quelques unes entière pour la présentation.

## Dressage

- Ouvrez le sachet de viande et disposez-la dans un joli plat. Agrémentez le tout d' amandes grillées et de feuilles de menthe. Vous n'avez plus qu'à déguster. En accompagnement je sers souvent ce plat avec soit de la graine de couscous ou quelques pommes de terre cuites à l'anglaise dans un bouillon de légume et accompagnées d'une compotée d'oignons. Pour savoir comment réaliser rapidement une compotée d'oignon cliquez **ici**.



---

## **Magret de canard farci au foie gras, sauce au raisin de Philippe Etchebest**

Voici une nouvelle recette que le chef Philippe Etchebest a réalisée dans son émission « Cauchemar en cuisine ». Le chef cuit ce Magret de canard farci enroulé dans une crépine directement à la poêle et les légumes de façon classique. Vous pouvez donc opter pour cette cuisson traditionnelle si vous ne possédez pas de matériel de cuisson basse température. Personnellement j'ai préféré cuire aussi bien le magret que les légumes en cuisson sous vide basse température et le résultat en vraiment top. C'est un vrai plat de fête et comme

toutes les recettes du chef un concentré de bonheur...

Pour plus d'explications sur la cuisine sous vide basse température et son matériel spécifique cliquez [ici](#).



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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



Et retrouvez d'autres recettes du Chef, meilleur ouvrier de France dans son livre »Cauchemar en cuisine »; vous pouvez l'acquérir en cliquant sur la photo ci-dessous:

## **Ingrédients pour le Magret de canard farci: pour 4 personnes**

- 2 magrets de canard
- 4 tranches de foie gras de canard d'une épaisseur de 2 cm

### Pour la garniture

- une courge butternut
- 4 pommes de terre
- une belle poignée de girolles
- une petite échalote

### Pour la sauce

- une grosse cuillerée à soupe de miel
- 5 cl de bon vinaigre de vin rouge
- 20 cl de fond de veau
- 5 cl de cognac
- une grappe de raisin blanc (prenez des raisins sans pépins, c'est plus agréable à la dégustation...)
- sel et poivre

## Matériel

- une cuillère parisienne (facultatif: si vous n'en possédez pas coupez les pommes de terre et butternut en dés de 2 cm sur 2 cm). Vous pouvez en trouver [ici](#):
- un thermoplongeur pour la cuisson basse température. Je vous conseille la marque Anova mais vous pouvez trouver d'autres thermoplongeurs en cliquant sur la photo ci-dessous:
- une machine à mettre sous vide. Vous pouvez en trouver [ici](#):
- 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**"

## Préparation

Commencez par les légumes.

### Pour la garniture

- Épluchez les pommes de terre. Détaillez avec une cuillère parisienne chaque pomme de terre pour former

des petites boules. Pour ne rien perdre utilisez les restes de pomme de terre pour faire de la purée...

- Faites de même avec la butternut que vous aurez préalablement coupée en tranches de 2,5 cm 'épaisseur. Pour ne rien perdre utilisez les restes de butternut pour faire une soupe...
- Mettez les pommes de terre et butternut sous vide avec une noisette de beurre (soit dans deux sachets différents soit tout ensemble, cela n'a pas d'importance).
- Cuisez-les à l'aide du thermoplongeur pendant une heure à 90°.
- Nettoyez les girolles. Faites revenir une petite échalote ciselée dans une poêle avec du beurre et ajoutez les girolles. Salez qu'en fin de cuisson. Réservez.

#### Pour la viande

- Coupez les foie gras en tranche de deux cm d'épaisseur. Salez et poivrez.
- Puis faites-les revenir à la poêle pour les dorer.
- Pendant la cuisson du foie gras ôtez le gras des magrets.
- Coupez les magrets en deux en « portefeuille ».
- Insérez deux tranches de foie gras par magrets et refermez.
- Posez le magret sur l'extrémité d'un film alimentaire et roulez-le de manière à obtenir un « boudin » bien serré. Pour éviter que ce boudin ne se défasse je vous conseille de le filmer une deuxième fois.
- Mettez les deux magrets sous vide.

- Cuisez-les à l'aide du thermoplongeur à 58° pendant 35 mn.

### Pour la sauce

- Faites réduire le miel et le vinaigre jusqu'à obtenir un mélange sirupeux. Attention surveillez bien la cuisson car cela brûle vite...
- Ajoutez le fond de veau et le cognac puis les grains de raisin. Continuez la cuisson pour faire réduire l'ensemble de 2/3. Rectifiez l'assaisonnement.

### Finitions

- En fin de cuisson sortez les billes de pommes de terre et butternut des sachets. Faites revenir les billes de pomme de terre dans du ghee (ou beurre clarifié) jusqu'à ce qu'elles prennent une jolie coloration dorée.
- Placez les billes de butternut dans un plat: faites-les réchauffer au micro onde au dernier moment.
- Pendant que les pommes de terre sont en train de dorer sortez les magrets du sachet et coupez-les en tranches épaisses. Puis faites-les revenir **sur la tranche** dans une poêle bien chaude pour en dorer le pourtour.

Il ne reste plus qu'à dresser.

## **Dressage**

Déposez trois tranches de magret en diagonale dans l'assiette et disposez les billes de pomme de terre et butternut tout autour. Nappez les magrets de sauce et disposez les girolles autour des magrets.

Et maintenant on se régale...