

Foie gras au vin rouge et épices fruitées

Une idée de foie gras pour les fêtes qui seront vite là ou juste pour se faire plaisir! On change un peu en le faisant pocher basse température avec des épices et du vin rouge... Pas besoin de matériel spécifique basse température pour cette cuisson! Vous n'aurez besoin que d'un petit thermomètre de cuisson pour surveiller la température de cuisson et bien sûr d'une terrine. Vous allez vous régaler avec un beau foie gras marbré et superbement parfumé...

Cette terrine se prépare 5 jours à l'avance, le temps de laisser le foie gras maturer au frais après cuisson.

Vous aimez le foie gras et vous désirez d'autres recettes? **Toutes les autres recettes de foie gras** (entrées et plats): 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.



Foie gras au vin rouge et épices fruitées

Ingrédients pour une terrine de Foie gras au vin rouge et épices fruitées

- deux foies gras de canard ou d'oie d'environ 450 g: les foies vont légèrement réduire à la cuisson et donc il en rentrera deux dans une terrine de 0.6 l
- 2 litres de vin rouge
- 2 étoiles de badiane
- un bâton de cannelle
- le jus de 2 oranges et leur zeste
- une cuillerée à café de poivre Sichuan ou Timut

- sel et poivre pour le foie: 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: comptez 12 à 14 grammes de sel par kilo de foie

poivre: comptez 3 grammes de poivre par kilo de foie

Matériel

- un thermomètre de cuisson: vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



Cuites À La Perfection – Minuteur Intégré – Boitier Aimanté – Compatible Four – Poignée 100 % Silicone – Pile LR3 fournie

- une terrine de 0.6 l. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



Revol 641229 Terrine avec Couvercle + Presse Porcelaine Blanc
17 x 12 x 10 cm

Préparation

- Sortez les foies deux heures à l'avance du frigo: ils doivent être à température ambiante pour les déveiner. **C'est un détail important** car sinon le foie sera trop dur et cassant: il doit avoir la texture d'une pâte à modeler pour le dénervé facilement. Séparez les deux lobes et ôtez sur chacun d'eux la veine principale.



Séparez les deux lobes et ôtez sur chacun d'eux la veine principale

- Zestez les oranges au dessus de la casserole dans laquelle vous avez versé le vin rouge.



Zestez les oranges au dessus de la casserole contenant le vin rouge

- Pressez les oranges et ajoutez le jus au vin rouge ainsi que les épices.



Pressez les oranges et ajoutez le jus au vin rouge ainsi que les épices

- Portez à ébullition. Coupez le feu et filmez avec du film alimentaire ou couvrez la casserole avec un couvercle pour éviter l'évaporation. Laissez infuser 15 mn.



Filmez et laissez retomber en température.

- Enlevez le film alimentaire et reportez le vin à ébullition. Plongez le foie dans le vin et baissez le feu à feu très doux: la température doit être de 65° minimum et de 75 degré maximum , d'où l'intérêt de surveiller la température avec le thermomètre. Laissez pocher pendant 12 mn puis arrêtez la cuisson.



Laissez pocher pendant 12 mn

- Laissez retomber à température ambiante. Égouttez les foies, salez et poivrez et placez-les dans une terrine . Versez un peu de vin de cuisson dessus.



Égouttez le foie et placez-le dans une terrine

- Si vous n'avez pas de plaque en céramique (généralement vendue avec les terrines) coupez un bout de carton à la dimension du dessus de la terrine. Enveloppez-le avec du film alimentaire et placez-le au dessus du foie.



Placez votre carton au-dessus du foie

- Puis placez un poids par dessus; cela permet de compresser un peu le foie pour faire remonter la graisse à la surface. Versez la graisse qui ressort dans un petit bol: il faut laisser un peu de graisse dans la terrine. Surtout ne jetez pas la graisse du foie mais filtrez-la et gardez-la au frais: c'est délicieux pour faire revenir des pommes de terre!



Puis placez un poids par dessus

- Placez la terrine au frais. Laissez maturer 5 jours au frais. Puis dégustez avec un bon pain et un peu de confiture d'oignons et de figes par exemple.



Foie gras au vin rouge et épices fruitées

Jambon antillais à l'ananas et aux épices, basse température

Aujourd'hui je me suis inspirée d'une recette emblématique des Antilles: le jambon antillais de Noël à l'ananas et aux épices que j'ai cuisiné basse température. Je l'ai accompagné de patates douces cuites au four (pour la recette cliquez ici: il vous suffit de remplacer la butternut par des patates douces). N'hésitez pas à le savourer en dehors des fêtes car c'est un pur plaisir et un plat idéal pour les grandes réunions de

famille!

Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Et bien ça y est, Mon livre « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 » est enfin disponible !!! Le livre est disponible dès maintenant en version brochée ou en version Kindle. Voici le lien où vous pourrez l'acquérir: <https://www.amazon.fr/Ma--Cuisine-Basse-Temp%C3%A9rature-Best/dp/1718085303/?tag=igsm02-21>

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

Ingrédients: jambon antillais pour 8 personnes

- un jambon de cochon de lait désossé et non cuit , non salé, d'environ 1 kg 8 à commander chez votre boucher
- un ananas
- 400 g de patates douces
- 20 cl de jus d'ananas
- 3 étoiles de badiane (ou anis étoilé)
- un morceau de cannelle: si vous pouvez choisissez la variété « cassia ». Vous pouvez trouver une très grande variété et d'excellentes épices sur le site des épices Thiercelin ([cliquez ici](#)).
- sel et poivre
- du sucre muscovado: le sucre muscovado est un sucre de canne complet, non raffiné en provenance des Philippines et de l'Île Maurice. Il est de couleur brun foncé avec une forte teneur en mélasse, ce qui lui procure un goût prononcé de réglisse. Vous le trouverez dans les épiceries bio.
- 10 cl de rhum
- 40 g de beurre

Matériel

- un thermoplongeur pour la cuisson basse température. Je vous conseille la marque Anova ou Addélice mais vous pouvez trouver d'autres thermoplongeurs en cliquant sur la photo ci-dessous:
- une machine à mettre sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:

Pour plus d'information sur le matériel de cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).

Préparation

- Détaillez les patates douces en cubes après les avoir épluchées. Faites-les revenir avec un peu de beurre dans une poêle puis mouillez avec le jus d'ananas et un peu d'eau. Cuisez à couvert et au besoin rajoutez un peu d'eau. Le potiron doit être cuit mais pas se déliter. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre et réservez.



- Coupez le haut et la base de l'ananas.
- Coupez les cotés de l'ananas.
- Coupez l'ananas en tranches et ôtez-en le cœur avec un petit emporte pièce.
- Faites fondre une noix de beurre dans une poêle et

ajoutez 2 belles cuillerées de sucre muscovado.

- Placez les tranches d'ananas dans la poêle et faites les bien dorer et caraméliser. Réservez-les dans un plat et surtout récupérez le jus sirupeux rendu par la cuisson.
- Badigeonnez le jambon avec le jus de l'ananas.
- Mettez le jambon sous vide avec 3 étoiles de badiane, une belle pincée de sel et un morceau de cannelle. Cuisez le jambon au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 63° pendant 12 heures. Éventuellement si vous aimez la cuisine bien relevée des Antilles ajoutez un peu de piment.
- En fin de cuisson ouvrez le sachet et récupérez le jus rendu dans une petite casserole. Au moment de servir faites chauffer puis ôtez du feu pour incorporer les 40 g de beurre à l'aide d'un petit fouet. Vous verserez alors la sauce sur la viande au moment de servir.
- Quand la cuisson sous vide est terminée faites caraméliser le jambon sur tous ses côtés dans une cocotte puis; si vous ne servez pas le jambon immédiatement, placez-le au four à 65° en attendant de le trancher et de le servir.

Dressage :

- Coupez le jambon en tranches.
 - Puis disposez les patates douces sur les pourtours de votre plat, les tranches de jambon au milieu et les tranches d'ananas tout autour. Versez la sauce sur la viande ou proposez-la dans une saucière à part.
-

Queues de langouste basse température et son tartare d'avocat, courgette, coriandre

Nous voilà déjà début novembre et les fêtes de fin d'année se profilent à l'horizon. Je publierai bientôt mon menu de Noël mais dès cette semaine je vous propose, et ce jusqu'à la fin de l'année, des recettes festives bien gourmandes. On commence dès aujourd'hui avec ces Queues de langouste basse température servies en entrée sur un lit de tartare avocat et courgette bien relevé...Bon appétit!

Si vous ne possédez pas de matériel pour la basse température pas de panique: vous pouvez cuire vos queues de langouste au court bouillon enrichi d'un bouquet garni et quelques échalotes. Plongez-y les queues dès ébullition, et laissez cuire à frémissement environ 8 mn. Mais il y a une très grosse différence de texture entre cette cuisson traditionnelle et la cuisson basse température, c'est pourquoi je conseille très souvent cette dernière!

Et n'oubliez pas de vous inscrire à la newsletter pour recevoir toutes les recettes à venir pour de superbes idées de plats festifs pour vos réveillons!



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 belles queues de langouste
- 300 g d'avocat (environ 3 avocats selon le calibre)
- 100 g de courgette
- 60 g d'oignon rouge
- un petit bouquet de feuilles de coriandre fraîches

- un petit piment oiseau: pour les amateurs de sensations fortes mais **attention** ces petits piments sont assez forts et à employer avec parcimonie. Ce sont surtout les graines qui sont très puissantes en bouche. Donc deux précautions: ôtez bien les petites graines et manipulez ces piments avec des gants car leur substance irritante reste sur les doigts assez longtemps même si vous vous lavez les mains! Et détaillez-les vraiment en tout petits morceaux pour éviter de se retrouver avec un morceau trop gros en bouche...
- sel et poivre

Pour la vinaigrette

- 5 g de soja sucré
- le jus d'un 1/2 citron vert et son zeste
- 10 g de vinaigre parfumé au citron: choisissez un vinaigre qui contient de la pulpe de fruit et dont la consistance est beaucoup plus épaisse qu'un vinaigre habituel. 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 commander en cliquant [ici](#).
- 35 g d'huile d'avocat
- 5 g de sauce soja salée

Pour la mayonnaise

- une cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 20 cl d'huile de pépin de raisin
- une cuillerée à café de vinaigre de Xérès
- 2 jaunes d'œuf
- poivre (poivre long, piment d'Espelette à votre choix) et sel

Pour les chips de chou frisé

- deux ou trois feuilles de chou frisé ou chou kale

- huile d'olive
- sel et poivre

Matériel

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

- un emporte pièce rectangulaire pour le montage du tartare
- un thermoplongeur pour la cuisson basse température. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver d'autres marques en cliquant sur la photo ci-dessous:
- une machine à mettre sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation

On commence par préparer **les queues de langouste**.

- Séparez les queues des coffres. Ne jetez pas les coffres et les pattes, : ils vous serviront par exemple à réaliser un fumet de crustacés...
- Préparer une bain d'eau glacée avec des glaçons. Portez également une grande casserole d'eau à ébullition. Plongez les queues de langouste environ 1 mn 30 dans l'eau bouillante. Pourquoi? D'abord ne vous inquiétez pas ce petit bain ne va pas cuire vos langoustes mais il va permettre à la chair de se détacher en grande partie de la carapace. Vous aurez beaucoup moins de difficulté à ôter cette dernière! Au bout d'une minute trente sortez les queues et plongez-les **immédiatement dans l'eau glacée**. Cela stoppe la cuisson.
- Coupez la carapace par en dessous à l'aide d'une bonne

paire de ciseaux et retirez la chair des queues.

- Préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients cités. A l'aide d'un pinceau badigeonnez les queues avec un peu de vinaigrette. Réservez cette dernière.
- Mettez les queues de langouste sous vide et cuisez-les à 52° pendant 20 mn dans le bain marie à l'aide de votre thermoplongeur.

Préparer le **tartare végétal**.

- Réalisez la mayonnaise avec les ingrédients cités.
- Coupez la courgette en fine tranches; n'utilisez pas la partie centrale qui contient les graines. Puis coupez les tranches en julienne et réalisez des tout petits dés (brunoise). Réservez.
- Faites de même avec l'oignon rouge.
- Ouvrez les avocats en deux. Ôtez le noyau et à l'aide d'une cuillère prélevez la chair des demi avocats. Coupez chaque demi avocats en tranches puis en petits dés.
- Prélevez les feuilles de coriandre et ciselez-les.
- Détaillez le piment en très très fins morceaux... Je vous rappelle les principes de précautions: ces petits piments sont assez forts et à employer avec parcimonie. Ce sont surtout les graines qui sont très puissantes en bouche. Donc deux précautions: ôtez bien les petites graines et manipulez ces piments avec des gants car leur substance irritante reste sur les doigts assez longtemps même si vous vous lavez les mains! Et détaillez-les vraiment en tout petits morceaux pour éviter de se retrouver avec un morceau trop gros en bouche...
- Mélangez tous les ingrédients du tartare: avocat,

courgette, oignon rouge, coriandre, piment et ajoutez les 4/5 du restant de vinaigrette et une bonne cuillerée de mayonnaise. Rectifiez l'assaisonnement.

Les feuilles de chou

- Nettoyez les feuilles et essuyez-les bien.
- Ôtez la tige centrale de la feuille.
- A l'aide d'un pinceau badigeonnez les feuilles d'huile d'olive. Disposez les feuilles dans un plat et enfournez à 180° pendant 5 à 8 mn suivant les fours. Déposez les feuilles de chou sur du papier absorbant et salez immédiatement. Puis donner un petit tour de poivre.

Dressage

- Sortez les queues de langouste de votre sachet et coupez-les en tranches d'environ 1 cm.
- Versez un peu de mayonnaise dans une poche à douille type pâtissière ou une mini poche à douille (marque Lékué) pour réaliser de jolis points de mayonnaise dans votre assiette.
- Montez le tartare dans votre emporte pièce et lissez le dessus.
- Disposez une queue de langouste par dessus et laquez le dos de la langouste avec la vinaigrette restante.
- Ajoutez les feuilles de chou croustillantes.
- Puis disposez des points de mayonnaise et des petites feuilles de coriandre.

Et voilà une très belle entrée de fête qui ravira vos invités!

Côtes de porc Ibérico basse température, sauce pruneaux et déclinaison de choux aux noisettes

Petite inspiration du jour: il y avait de magnifiques côtes de porc Ibérico chez mon boucher qui me tendaient les bras. J'ai choisi de les cuisiner basse température accompagnées de deux purées de choux fleur (blanc et romanesco) parfumées à la noisette qui amènent un petit croquant très agréable.

Basse température , la viande était particulièrement moelleuse...Et délicieuse.

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



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – 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

- 4 belles côtes de porc Ibérico
- 5 pruneaux
- sel, poivre
- une cuillerée à soupe de cognac (facultatif)
- 40 g de beurre
- une demi cuillerée à café de soja sucré
- une demi cuillerée à café de mirin. Le mirin est un assaisonnement typiquement japonais. A base de saké, doux et sucré il rajoute de subtiles notes sucrées et permet de laquer et de caraméliser légèrement les ingrédients. Il est difficilement remplaçable par un autre produit. Si vous avez du mal à en trouver cliquez sur la photo ci-dessous:

Pour la garniture

- un chou fleur blanc
- un chou Romanesco: le chou romanesco est de couleur vert pomme. Il ressemble un peu au chou blanc mais ses « florettes » pyramidales sont disposées en couronnes spiralées. Sa forme géométrique est très particulière et décorative.
- huile de noisette
- une noix de beurre
- 40 g de noisettes sans peau
- sel et poivre

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:
- un cuiseur vapeur. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation

On commence par la garniture.

- Passez les noisettes au four à 160° pendant quelques minutes pour les dorer. Attention elles doivent être colorées mais pas brûlées.
- Réservez 20 noisettes entières et mettez le reste des noisettes dans un sac plastique et écrasez-les grossièrement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Réservez.
- **Pour le chou blanc:** détaillez le chou fleur blanc en petites « florettes ».
- Versez les florettes de chou dans une grande casserole

et recouvrez de lait à hauteur. Salez et poivrez. Cuire à petit feu à couvert.

- Égouttez le chou et mixez-le finement avec une cuillerée à café d'huile de noisette. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez.
- **Pour le chou Romanesco:** détaillez d'abord quelques belles florettes à partir de la base du chou, là où elles sont les plus grosses (4 à 5 par personne).
- Déposez les florettes dans votre cuiseur vapeur: les cuire environ 8 mn à partir du début de la production de vapeur: elles doivent rester croquantes. Puis faites-les revenir deux minutes dans une poêle avec une noix de beurre, sel et poivre. Réservez.
- Détaillez grossièrement le reste du chou Romanesco et le cuire vapeur de manière à ce qu'il soit cette fois bien tendre. Mixez-le comme le chou blanc avec une cuillerée à café d'huile de noisette. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez.

Pour la viande:

- Mixez 5 pruneaux avec le soja sucré et le mirin.
- A l'aide d'un pinceau recouvrez les côtes de porc avec ce mélange.
- Mettez les côtes sous vide et les cuire à l'aide de votre thermoplongeur 35 mn à 65°.
- A la fin de la cuisson de la viande, ouvrez le sachet et récupérez le jus rendu et versez le dans une casserole. Coupez chaque côte de porc en quatre morceaux de la manière suivante. Réservez au chaud à 65° au four, le temps de terminer la sauce et de réchauffer les purées.

- Ajoutez une cuillerée à soupe de cognac au jus de cuisson de la viande et faites cuire doucement quelques minutes de manière à faire évaporer l'alcool. Puis ôtez du feu et ajoutez 40 g de beurre. Mixez pour bien intégrer le beurre à la sauce.

Dressage

Comme toujours je vous conseille de préchauffer vos assiettes au four à 65° de manière à garder vos préparations chaudes plus longtemps.

- Déposez une quenelle de purée de chou blanc puis une de chou Romanesco dans l'assiette. Puis disposez des florettes de chou Romanesco autour. Saupoudrez d'éclats de noisettes et de noisettes entières. Disposez les morceaux de viande à côté.
- Il ne reste plus qu'à verser un peu de sauce aux pruneaux sur la viande et à se régaler...

Le saviez-vous?

Le porc ibérique est une race du Sud-Ouest de l'Espagne. Il s'agit d'une des dernières espèces porcines élevées en plein air en Europe. Il évolue et se développe en totale liberté dans des prairies clairsemées de chênes verts et chênes lièges. Il se nourrit d'herbe, de plantes aromatiques (thym, romarin...) d'aliments naturels (céréales) et de « bellotas » (glands de chêne) dans les derniers mois d'élevage.

Parmi les qualités de cette race, on distingue la capacité d'infiltration de la graisse dans les tissus musculaires. Cette particularité favorise l'apparition de veines de gras qui définiront sa texture, son arôme et son goût exceptionnel.

Rôti de veau basse température, croquant de fenouil aux pignons et ses courgettes

Aujourd'hui j'avais envie d'un bon rôti de veau accompagné d'une garniture qui me rappelle mes origines niçoises... Je l'ai donc marié avec des courgettes, du fenouil, du basilic et des pignons. Le résultat est la hauteur de mes attentes: une viande de veau extrêmement tendre grâce à la cuisson sous vide basse température et une garniture qui fleure bon la méditerranée. Bref un grand bonheur gourmand!



- 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 6 personnes

Pour le rôti

- un rôti d'environ 1 kg 200
- une à deux cuillerées à soupe de moutarde de Meaux
- sel et poivre

Pour l'huile de basilic

- environ 30 feuilles de basilic
- 10 g d'une très bonne huile d'olive
- sel
- poivre

Pour le croquant de fenouil

- un petit fenouil
- 50 g de pignons
- une gousse d'ail
- huile d'olive
- sel, poivre

Pour la garniture

- un fenouil
- une courgette verte
- une courgette jaune
- un oignon blanc
- une cuillerée à soupe rase de fenouil en poudre

- sel, poivre

Pour la sauce

- une cuillerée à café de fond de veau Ariaké en pâte. Vous en trouverez en cliquant [ici](#). Ce n'est pas indispensable, mais cela corsera votre jus de cuisson...
- une cuillerée à soupe de soja sucré
- du poivre: vous pouvez jouer sur le poivre... J'utilise du poivre long : c'est un poivre très parfumé mais qui ne se broie pas avec un moulin (il est trop dur). Il faut donc le pulvériser dans un petit mixeur et le conserver moulu dans une boîte hermétique.

Matériel

- du film alimentaire
- 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:

Pour plus d'information sur le matériel de cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).

Préparation

Pour le rôti de veau

- Badigeonnez votre rôti avec un peu de moutarde. Salez et poivrez la viande.
- Déposez le rôti sur l'extrémité d'une feuille de film alimentaire.
- Roulez le rôti de manière à obtenir un boudin bien serré. Pourquoi mettre le rôti sous film? Juste pour lui

donner une forme bien ronde: vous aurez ainsi des tranches beaucoup plus régulières à la découpe.

- Mettez le rôti sous vide. Cuisez le rôti basse température à 64° à l'aide de votre thermoplongeur pendant 2 heures.

Pour l'huile de basilic

- Mixez finement tous les ingrédients (huile d'olive, sel, poivre, basilic). Réservez.



Pour le croquant de fenouil

- Faites griller les pignons à 180° pendant environ 10 mn. Réservez en 20 g (pour le dressage) et concassez le restant.
- Coupez le petit fenouil en petite brunoise très fine.
- Versez la brunoise de fenouil dans un bol; râpez la gousse d'ail par-dessus et ajoutez les pignons concassés .
- Complétez avec une à deux cuillerées à soupe d'huile d'olive et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Réservez.

Pour la garniture

- Détaillez le gros fenouil en dés.
- Gardez bien de côté les « pluches » c'est-à-dire les

petites feuilles très fines du fenouil: elles vous serviront pour le dressage.

- Épluchez et détaillez l'oignon très finement.
- Coupez les courgettes jaunes en quatre et ôtez les graines à l'aide d'une petite cuillère ou d'un évideur à légumes.
- Coupez chaque tronçon de courgette encore en deux dans le sens de la longueur et détaillez en cubes de la même grosseur que les dés de fenouil. Faites de même avec la courgette verte.
- Faites chauffer un peu d'huile d'olive avec une cuillerée à soupe de fenouil en poudre.
- Ajoutez l'oignon coupé finement.
- Quand l'oignon est devenu translucide ajoutez le fenouil. Laissez cuire environ 15 mn à feu doux en remuant souvent.
- Ajoutez les courgettes. Cuisez encore pendant 10 mn à feu doux: les courgettes doivent rester croquantes. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Réservez.

Pour la sauce et la fin de cuisson du rôti

Quand le rôti a terminé sa cuisson sortez-le du sac et versez le jus rendu dans un petit bol. Pensez à mettre vos assiettes de service à chauffer au four à 65°.

- Faites revenir le rôti de veau dans une cocotte **à feu vif juste pour le colorer** sur toutes ses faces.
- Pendant que le rôti se colore dans la cocotte, versez le jus de cuisson que le rôti a rendu dans une petite casserole après l'avoir filtré. Ajoutez une cuillerée à soupe rase de soja sucré, le poivre, une cuillerée à café de fond de veau et faites réduire ce jus d'environ

1/3 . Rectifiez l'assaisonnement.

- Quand le rôti est bien doré portionez-le.
- Juste avant de servir et **hors feu** rajoutez une cuillerée à soupe de beurre mou dans la sauce réduite et fouettez pour bien mélanger et faire fondre le beurre.

Il ne reste plus qu'à dresser.

Dressage

Commencez par dessiner une arabesque avec l'huile de basilic et déposez deux cuillerées de courgettes au fenouil. Saupoudrez de croquant au fenouil et pignons concassés. Puis disposez une belle tranche de veau épaisse au milieu. Versez un peu de sauce sur la viande. Parsemez de pignons grillés entiers et de « pluches » de fenouil.

Et maintenant on se régale...

Rôti de boeuf basse température et ses pommes de terre en éventail

Le rôti de bœuf et pommes de terre était un plat que ma mère préparait les jours de fêtes. J'ai eu l'idée de préparer la viande basse température et de l'accompagner de pommes de terre éventail qui remportent toujours un franc succès car délicieusement croustillantes; de plus elles cuisent tranquillement au four sans que vous ayez à les surveiller. **Si vous n'avez pas de matériel de cuisson basse température pas de souci**: vous allez cuire votre rôti basse température tout

simplement dans votre four en suivant les indications de la recette! Vous obtiendrez dans les deux cas une viande d'une tendreté exceptionnelle.

Je sers ce rôti avec mon ketchup tomate et mangue. pour la recette cliquez [ici](#).

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.

Ingrédients pour le Rôti de boeuf basse température (6 personnes)

- un beau rôti de bœuf (filet ou rumsteck) de 1 kg 200. Petite astuce : la viande doit être sortie du réfrigérateur 30 minutes avant cuisson.
- huile d'olive (15 cl pour le rôti et 15 cl pour les

- pommes de terre)
- une gousse d'ail
- du piment d'Espelette
- pommes de terre à chair ferme; comptez trois ou quatre belles pommes de terre par personne
- du thym
- sel

Matériel: si vous désirez cuire sous vide basse température

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

- un thermoplongeur pour la cuisson basse température. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver d'autres marques en cliquant sur la photo ci-dessous:
- une machine à mettre sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation

- Râpez l'ail à l'aide d'une petite râpe ou écrasez-le à l'aide d'un presse ail. Mélangez 15 cl d'huile d'olive avec la gousse d'ail écrasée, une pincée de sel et un peu de piment d'Espelette.
- Massez soigneusement le rôti de bœuf avec cette marinade. Je dis bien « masser » pour bien imprégner la viande de la marinade.
- Colorez le rôti sur toutes ses faces dans une cocotte. Pourquoi le colorer avant de le mettre sous vide? Vous allez ainsi caraméliser la viande: par la suite celle-ci va rendre un peu de jus pendant sa cuisson dans son sachet sous vide et les sucs présents sur la viande

caramélisée vont bien parfumer le jus. Puis laissez reposer le rôti 20 mn sur une grille à température ambiante avant de le mettre sous vide (on ne met pas d'aliment chaud sous vide). **Si vous préférez cuire le rôti au four** colorez également la viande sur toutes ses faces et c'est parti pour une heure 30 mn de cuisson à 70° sans passer par la case repos de 20 mn.

- Mettez le rôti de bœuf sous vide. Cuisez-le à l'aide de votre thermoplongeur 1 heure et 15 mn à 56°.

On prépare maintenant les pommes de terre éventail pendant la cuisson du rôti.

- Il vous faut deux petites baguettes (type baguettes chinoises). Les baguettes vont vous permettre de trancher les pommes de terre en évitant d'aller jusqu'au bout de la coupe et de les trancher complètement...
- Utilisez un bon couteau bien tranchant et réalisez des lamelles régulières sur les pommes de terre d'environ 2 mm d'épaisseur, sans aller jusqu'à les trancher complètement.
- Comme pour le rôti, réalisez une petite marinade avec les 15 cl d'huile d'olive, du thym et du sel.
- Huilez les pommes de terre avec la marinade: à l'aide d'une pinceau; passez bien entre toutes les petites tranches.
- Enfournez les pommes de terre une heure à 200°; vos petites pommes de terre vont s'ouvrir au cours de la cuisson et deviendront bien croustillantes.
- A la fin de la cuisson sortez la viande du sachet (ou du four si vous avez opté pour une cuisson au four). Récoltez le jus rendu dans le sachet; vous pouvez le réduire un peu sur le feu et en napper la viande par la suite. Tranchez le rôti en tranches épaisses (style

tournedos).

- Les pommes de terre cuites, dressez le tout dans un grand plat. Et servez immédiatement accompagné du condiment... Un vrai régal tout simple!

Crevettes tigre basse température, melon et petits pois

Aujourd'hui tout en profitant des derniers petits pois du potager, je vous propose une recette inspirée du chef Alain Ducourner qui, lors de la chronique culinaire de Louise Petitrenaud de Télématin de la semaine dernière, a évoqué et revisité un souvenir culinaire de son enfance à base de melon. Tout cela avait un petit air très très gourmand!

En voici ma version basse température que je pense assez proche de celle proposée par le chef...(malheureusement les proportions et ingrédients ne sont pas communiqués lors de l'émission).

Ces Crevettes tigre basse température, melon et petits pois sont une entrée très agréable, originale et bien fruitée. Et les crevettes cuites basses température sont absolument divines...



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 3 personnes

- 9 crevettes Tigre
- 180 g de petits pois écossés

Pour la marinade des crevettes

- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- une cuillerée à café de vinaigre de riz
- du lemon pepper
- sel

Pour le chutney et les billes de melon

- 1 cm de racine de gingembre frais
- un gros melon
- 1 dl de vinaigre de riz
- 100 g de cassonade
- une cuillère à soupe de coriandre en poudre
- un clou de girofle écrasé
- une cuillère à soupe rase de citron confit au sel
- une cuillère à soupe de curry

Il vous restera du chutney car il ne vous en faut que qu'une ou deux cuillerées pour la recette; il se garde parfaitement

au frigo dans une boîte hermétique pendant 15 jours et vous pouvez le servir en condiment avec de la viande grillée, du poulet...

Pour le jus de persil

- une botte de persil plat et 20 g de feuilles de coriandre fraîche. Gardez quelques petites feuilles de coriandre en plus pour la décoration.
- sel
- une cuillerée à soupe de crème fraîche liquide

Matériel

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

- des petites brochettes en bois.
- un thermoplongeur. Vous en trouverez en cliquant sur l'image ci-dessous ou en commander sur le site d'Anova:
- une machine à mettre 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**"
- une cuillère parisienne. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation

Pour le chutney

- Prélevez des billes de melon à l'aide de la cuillère

parisienne. Réservez les billes au frais.

- Prélevez et coupez en brunoise ce qui reste du melon.
- Hachez le citron confit.
- Versez le melon haché, le citron confit, le vinaigre de riz, la cassonade, la coriandre en poudre, le clou de girofle écrasé, le curry dans une casserole. Laissez confire à feu doux pendant environ 40 mn puis réservez.

Pour les petits pois

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



- Mélangez les petits pois avec un peu d'huile d'olive, une belle cuillerée de chutney de melon, sel et poivre blanc. Réservez.

Pour les crevettes tigre

- Ôtez la carapace et la tête des crevettes tigre. Ouvrez le dos des crevettes tout du long avec un couteau afin d'en prélever le boyau.
- Badigeonnez les crevettes avec la marinade (huile olive, vinaigre de riz, lemon pepper et sel). Laissez mariner 30 minutes au frais.
- Enfilez les crevettes sur des piques en bois de manière

à ce qu'elles soient bien arrondies. C'est important car en cuisant les crevettes vont se figer dans cette position et vous pourrez alors les dresser bien droites.

- Mettez les crevettes sous vide.
- Cuire les crevettes sous vide à 52° pendant 20 mn.

Pour le jus de coriandre

- Dans une casserole d'eau bouillante faire blanchir le persil **équeuté** pendant 2 mn. Gardez un peu d'eau de cuisson.
- Verser le persil, 2 cuillerées à soupe de son eau de cuisson et la crème liquide dans le blender et mixez jusqu'à obtention d'une crème la plus lisse possible. Puis ajoutez les feuilles de coriandre fraîches. Si la sauce n'est pas assez lisse ou encore trop épaisse, rajoutez un peu d'eau de cuisson du persil. Salez et réservez. Puis passez le coulis persil au travers d'un tamis pour obtenir un coulis sans petits morceaux (il en reste toujours un peu).

Finition et dressage

- Faites revenir les billes de melon dans un peu de beurre. Salez et poivrez. Le but n'est pas de cuire les billes mais de les tiédir légèrement.
- En fin de cuisson sortez les crevettes de leur sac et faites les revenir **rapidement** et sur toutes leurs faces dans une poêle **bien chaude**, juste pour les marquer.

Faites tiédir au micro ondes les petits pois et le jus de persil. il ne reste plus qu'à dresser.

- Disposez une ligne de coulis, une de petits pois et une de billes de melon. Posez une petite feuille de coriandre sur chaque bille de melon.

- Puis posez les crevettes tigre sur la ligne de coulis. Au besoin, pour les faire tenir bien droites coupez légèrement le dessous de la crevette.

Et voici vos fières crevettes tigre!

Carottes au thym basse température

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

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

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

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



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

Ingrédients :

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

Matériel

- un thermoplongeur pour la cuisson basse température. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:
- une machine à mettre 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**"



Pour plus d'information sur le matériel de cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).

Préparation

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

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

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

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

Saumon confit à l'huile basse température, compoté d'oignon rouge et fenouil, radis croquants et pistou coriandre noisette

Aujourd'hui je vous propose un petit bonheur: on régale ses papilles avec un saumon moelleux, délicatement parfumé au fenouil et relevé avec des pickles de radis; on amène le croquant avec les cacahuètes et la chips de riz.

Le saumon confit doucement à l'huile est difficile à réaliser en cuisson traditionnelle car sa température ne doit pas excéder 55° . de plus maintenir cette température constante sans la dépasser est impossible avec un feu gaz, une plaque vitrocéramique ou à induction, les variations de température étant trop importantes. C'est pour cela que la cuisson sous vide basse température vient à notre secours! Vous allez ainsi réaliser une sublime saumon extrêmement tendre...

Pour plus d'information sur le matériel de cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).



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

« Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

Et si vous aimez les recettes à base de saumon:

- Blanquette de saumon aux saveurs asiatiques. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Choux apéro au tartare de saumon et guacamole. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon basse température, compoté de tomate et oignon rouge. Pour la recette [ici](#).
- Saumon basse température en nage de persil. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Fleurs de courgette farcies au saumon et aubergine, petite ratatouille croquante. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon en deux façons, carpaccio de betteraves arôme framboise. Pour la recette cliquez [ici](#).

Ingrédients pour ce saumon confit (4 personnes)

- 4 pavés de saumon de 180 g chacun

Pour les pickles et les fleurs de radis

- 10 radis ronds
- 80 g de vinaigre blanc si possible parfumé au romarin
- 120 g de sucre

- une branche de romarin

Et 4 radis ronds supplémentaires pour réaliser de jolies fleurs pour la présentation de vos assiettes...

Pour les chips de riz

- 40 g de riz type basmati
- sel et poivre

Pour la garniture

- un gros fenouil ou deux petits
- deux oignons rouges
- un demi citron confit au sel
- une cuillerée à soupe rase de poudre de fenouil
- sel, poivre

Pour le pistou coriandre cacahuète

- une botte de coriandre
- une très bonne huile d'olive extra vierge
- 40 g de cacahuètes salées
- sel (si besoin: n'oubliez pas que les cacahuètes sont déjà salées)
- poivre

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 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 sur la photo ci-dessous:

Pour plus d'information sur le matériel de cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).

Préparation

Commencez la préparation du saumon la veille. En effet il faut que l'huile fige pour pouvoir mettre le saumon sous vide sinon l'huile sera aspirée par votre sous videuse...De même vos pickles de radis seront meilleurs si vous les préparez un ou deux jours avant.

Pour le saumon

- Déposez les pavés dans un récipient pouvant tout juste les contenir. Salez et poivrez. Versez par-dessus de l'huile d'olive: les pavés doivent être immergés. Mettez au frais pendant 12 heures minimum jusqu'à ce que l'huile d'olive ait figé.
- Le jour même mettre les pavés de saumon sous vide afin de les cuire basse température à 47° pendant 20 mn. N'oubliez pas de mettre en même temps vos assiettes de service au four à 60° de manière à ce qu'elles soient chaudes pour le dressage.

Pour les pickles et les fleurs de radis

Vous pouvez préparer les pickles le jour même mais ils seront meilleurs si vous les préparez deux jours avant...

- Découpez les **10** radis en tranches fines.
- Faites chauffer le vinaigre, le sucre, la branche de romarin; à ébullition versez le tout sur les radis émincés et disposés dans une boîte que vous allez fermer hermétiquement. Réservez. Ces pickles se conservent plusieurs jours au frigo: vous pouvez les déguster

également avec de la viande froide, du foie gras...

- Coupez les quatre derniers radis en étoile et plongez-les dans une coupelle d'eau: ils vont ainsi s'ouvrir et se transformer en jolies fleurs. Ils serviront pour le dressage.

Pour la chips de riz

- Faites cuire le riz et prolongez le temps de cuisson conseillé de 5 minutes: votre riz doit être trop cuit et un peu collant. Égouttez le et salez le bien.
- Déposez le riz sur une feuille anti adhésive ou un silpat.
- Recouvrez d'une feuille de papier cuisson et étalez au rouleau. Le riz doit alors s'écraser et s'étaler en une fine couche. Ôtez délicatement la feuille de papier cuisson du dessus.
- Passez le riz au four à 220° pendant environ 8 mn. Puis à l'aide d'une spatule retournez la plaque de riz: cette dernière doit être assez desséchée pour pouvoir être retournée; si ce n'est pas le cas poursuivez un peu la cuisson.
- Cuire encore quelques minutes: la plaque de riz doit être légèrement dorée. Sortez-la alors du four et laissez refroidir. Vous pouvez alors la rompre en plusieurs morceaux croustillants. Réservez dans une boîte hermétique.

Pour la garniture

- On commence par le fenouil. N'oubliez pas de garder de côté les « pluches » c'est à dire les petites feuilles très fines du fenouil. Elles serviront également pour le dressage.
- Coupez le fenouil en fines lamelles: plus vous les

coupez finement plus ils cuiront vite.

- Coupez également les oignons rouges en fines lamelles.
- Découpez le demi citron confit au sel en toute petite brunoise (petits dés).
- Dans une poêle faites chauffer un peu d'huile d'olive et la cuillerée de poudre de fenouil.
- Quand la poêle est bien chaude rajoutez les oignons rouges et laissez cuire à feu doux pendant 10 mn. Puis ajoutez le fenouil et cuire encore 15 m à 20 mn. Les légumes doivent être bien tendres.

Pour le pistou coriandre cacahuète

- Prélevez les feuilles de coriandre.
- Puis mixez-les **très finement** avec un peu d'huile d'olive extra vierge, les cacahuètes salées et un peu de poivre. Rectifiez au besoin l'assaisonnement. Utilisez une très bonne huile d'olive pour votre pistou: il n'en sera que meilleur. j'utilise une huile italienne extra vierge parfumée au citron de la marque Frantoi Cutrera (pour leur site cliquez [ici](#)). Ajoutez alors le citron confit que vous avez réservé précédemment.

Tout est prêt: il ne reste plus qu'à dresser.

Dressage

Disposez une ligne de compoté d'oignon et fenouil au milieu de l'assiette puis déposez un pavé de saumon au milieu de la ligne; décorez avec les pickles de radis, une fleur de radis, quelques chips de riz et des points de pistou. Pour terminer parsemez de quelques cacahuètes et de pluches de fenouil.

Boeuf « Wagyu » basse température et ses légumes au sésame

Le wagyu est une viande d'origine japonaise, wa signifiant « japonais » et « gyu » le boeuf. Le wagyu le plus connu est celui de la région de Kobé. C'est une viande exceptionnelle de part son persillage (graisse répartie dans la chair) très caractéristique qui en fait une viande d'une tendreté inconcevable, difficile à imaginer si l'on en a jamais goûté.. L'élevage et l'alimentation des bêtes sont extrêmement codifiés et surveillés pour obtenir cette viande exceptionnelle dont le prix est à la hauteur de la qualité. On peut dire que c'est la « rolls » des viandes. On en trouve très difficilement en Europe tant le nombre de bêtes réservées à l'exportation est minime (seules environ une vingtaine de bêtes par mois sont destinées à l'exportation pour l'Europe!).

Depuis quelques années cette viande remporte un vif intérêt dans le monde et quelques pays comme l'Australie, la Nouvelle Zélande, l'Espagne s'inspirent maintenant des méthodes d'élevage nippones et produisent du bœuf « façon wagyu » ou « façon Kobé ». On commence donc à trouver une viande assez proche de la qualité japonaise dans certaines boucheries. Bien que bien moins persillée qu'une véritable viande wagyu d'origine Kobé, ce type de viande est vraiment excellente. Pour mes amis belges vous en trouverez chez mon excellent boucher qui en propose, importée d'Australie: boucherie Dobbelaere à Braine le Château.



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 Boeuf « Wagyu » (4 personnes)

- deux tranches de filet de « wagyu » australien de 400 g chacune (donc 800 g en tout). Remarquez le persillage de la viande...
- deux oignons rouges
- 200 g d'édamamé: ce sont des cosses de soja encore vertes qui contiennent des petites fèves. Ces légumineuses sont incontournables chez les Japonais. Vous en trouverez généralement surgelées dans les boutiques asiatiques ou les épiceries bio. Il suffit de les plonger quelques minutes dans l'eau bouillante puis de les écosser comme les petits pois.
- 10 petites carottes primeurs
- des graines de sésame

- un peu de beurre

Pour la marinade:

- deux cuillerées à café rase de wasabi en poudre. Si vous avez du mal à en trouver cliquez [ici](#).
- 10 ml de sauce soja sucrée
- 10 ml de soja salé
- une cuillerée à soupe de mirin. Si vous avez du mal à en trouver cliquez [ici](#).

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'information sur le matériel de cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).

Préparation

On commence par la garniture:

- Torréfiez les graines de sésame à la poêle sans matière grasse. Réservez.
- Préparez les édamamés. Il suffit de les plonger quelques

minutes dans l'eau bouillante puis de les écosser comme les petits pois.

- Pelez les oignons rouges et coupez-les en deux.
- Posez les oignons côté tranché dans une poêle chaude sans matière grasse. Laissez-les bien colorer.
- Quand le dessous des oignons est bien coloré rajoutez un morceau de beurre. Puis ajoutez 15 cl d'eau, une pincée de sel et couvrez. Laissez cuire à feu doux quelques minutes pour attendrir les oignons.
- A la fin de la cuisson détaillez les oignons en jolies coupelles. Réservez.
- Épluchez les carottes. Les cuire à la poêle à feu doux à couvert avec une noix de beurre, du sel et un peu d'eau. Elles doivent être tendres: au besoin rajoutez de l'eau et continuez la cuisson. En fin de cuisson tranchez deux carottes en rondelles et gardez les autres entières. Réservez.

Préparation de la viande

- Préparez la marinade en mélangeant tous les ingrédients.
- Plongez la viande dans la marinade et massez-la bien avec. Laissez au frais pendant une heure.
- Égouttez bien la viande et filmez-la. Réservez le trop plein de marinade. Mettez la viande sous vide et cuisez-la au bain marie à l'aide du thermoplongeur à 55° pendant 40 mn.
- En fin de cuisson récupérez le jus rendu par la viande. Faites-le chauffer avec le restant de marinade et réduire légèrement en rajoutant une cuillerée à soupe de soja sucré. Réservez.
- Sortez la viande des sachets sous vide et poêlez-la sur

ses deux côtés dans une poêle **très chaude rapidement** pour la colorer (une minute max sur chaque côté). Réservez au four à 55°, le temps de réchauffer tous les autres éléments. Profitez-en pour préchauffer vos assiettes de service à la même température dans le four.

Dressage

- Sortez la viande du four et tranchez-la.
- Déposez les tranches de viande dans le plat de service puis disposez les légumes tous autour. Saupoudrez de graines de sésame torréfiées. Servez la sauce dans une petite coupelle individuelle.

Oeuf parfait basse température aux asperges

La pleine saison des asperges a commencé! On en profite dès maintenant et on les marie amoureusement avec des Oeufs parfaits basse température. Si vous n'avez pas le matériel pour cuire basse température, cette recette est également réalisable plus classiquement avec des œufs pochés!

Dans cette recette vous allez travailler l'entièreté des asperges (pointes, tiges et même les épluchures) et cuisiner chaque partie de manière différente: rien ne se perd! Les pointes seront cuites vapeur, les tiges sautées et rôties à la poêle, et nous allons réaliser une délicieuse crème bien onctueuse avec les épluchures.



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.

Si vous aimez les œufs basse température voici quelques propositions qui pourront aussi vous régaler. Cliquer sur le lien pour accéder à la recette qui vous intéresse:

Oeuf à la niçoise basse température

Oeuf parfait basse température, crème de parmesan et cépes

Oeuf parfait basse température crème de chou fleur et tarama

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

Ingrédients pour l'Oeuf parfait aux asperges (4 personnes)

- 4 œufs bien frais

Pour les asperges

- 8 asperges vertes
- 8 asperges blanches
- 2 échalotes
- 25 cl de crème fraîche liquide entière
- 10 cl de lait entier
- sel, poivre
- huile d'olive

Pour les tuiles de parmesan

- du parmesan râpé

Pour les toast d'échalote

- un pain ciabatta ou une bonne baguette coupée en tranches
- deux échalotes
- sel, poivre
- vin blanc sec

Pour l'huile de basilic

- 30 g de basilic frais
- 60 g d'huile de pépin de raisin

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 [ici](#).
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant [ici](#).

Préparation

Pour l'huile d'herbe: cette préparation est plus facile si vous possédez un thermomix...

- Versez l'huile et les feuilles de basilic dans une casserole et faites chauffer pendant 10 mn sans dépasser 80°. Mixez finement et passez au chinois quand la préparation est tiède. Réservez dans une petite bouteille ou pipette.

Pour les tuiles de parmesan

- Déposez quelques cuillerées à café de parmesan râpé sur une feuille de papier cuisson anti adhésive en formant des petits cercles. Si vous désirez réaliser des tuiles bien régulières utilisez des petits cercles à entremets.
- Enfournez à 180° pendant 8 m. Puis démoulez (si vous avez utilisé les cercles) et réservez les tuiles à température ambiante (si vous les préparez la veille mettez-les dans une boîte hermétique pour éviter leur ramollissement).

Pour les toast d'échalote

- Ciselez finement deux échalotes.
- Faites revenir les échalotes avec un peu de beurre et une pincée de sel. Ajoutez 5 cl de vin blanc. Cuire à feu doux et dès que le vin blanc est évaporé renouvelez **trois fois** l'opération: on rajoute 5 cl de vin blanc et on attend qu'il soit évaporé...Coupez le feu. Rectifiez l'assaisonnement en poivre et sel. Réservez: vous les tartinerez tièdes sur les tranches de pain au moment de servir.
- Coupez le pain que vous avez choisi en tranches et faites le revenir dans une poêle avec un peu de beurre pour dorer les tranches sur leurs deux faces. Réservez

en fin de cuisson à température ambiante.

La cuisson des œufs

- Commencez par cuire les œufs au bain marie à basse température (62°) à l'aide votre thermoplongeur. La cuisson durant une heure, vous avez le temps de préparer les asperges pendant ce temps. Vous pouvez sans problème laisser les œufs dans le bain marie une demi heure de plus pour les maintenir à température en attendant de les servir en baissant de un degré la température de cuisson.



- **Si vous n'avez pas de matériel basse température**, pochez les œufs juste avant de les servir. Voici la vidéo de l'Atelier des chefs qui vous explique comment réussir vos œufs pochés:

Préparez maintenant les asperges

- Rincez les asperges à l'eau.
- Pelez les tiges des asperges blanches: tenez l'asperge bien à plat sur le plan de travail et posez l'économe à trois centimètres de la pointe puis d'un geste sec ôtez la peau sur toute la longueur. Faites de même avec les asperges vertes.
- Coupez grossièrement les épluchures des asperges blanches et vertes.

- Ciselez finement les deux dernières échalotes.



- Faites revenir les deux échalotes avec un peu de beurre.
- Puis ajoutez les épluchures d'asperge, le lait et la crème et une pincée de sel. Cuire à feu doux pendant environ 25 mn.
- Mixez finement la préparation et passez-la au chinois. Rectifiez l'assaisonnement et réservez.
- Coupez la tête des asperges blanches et vertes.
- Cuire à la vapeur les têtes d'asperges (15 mn). Réservez.
- Coupez les tiges des asperges (vertes et blanches) en sifflets.
- Poêlez les asperges en sifflets dans un peu d'huile d'olive pendant environ 12 mn. Elles doivent rester un peu croquantes. Réservez.
- Faites de même avec les têtes d'asperges après cuisson vapeur pour juste les dorer.
- Toutes les préparations sont prêtes. Réchauffez les différentes préparations et tartinez les tranches de pain avec les échalotes.

Dressage

Versez une belle louche de crème d'asperge au fond du bol . Sortez les œufs de leur bain de cuisson puis cassez la coquille de l'œuf d'un coup sec et déposez-le délicatement au milieu de la crème d'asperge. Disposez les asperges en sifflets tout autour. Puis on place une ou deux tartines d'échalote. J'ai placé les têtes d'asperge sur l'assiette du dessous et je les ai assaisonnées avec quelques gouttes d'huile de basilic et un peu de sel. Finissez avec la tuile de parmesan dans l'assiette ou le bol , comme vous voulez. On termine en pochant quelques gouttes d'huile de basilic dans le bol. Un petit régal...

Vitello tonnato basse température

Le vitello tonnato est un plat italien que j'aime beaucoup déguster. Mais souvent la viande est beaucoup trop dure et la sauce un peu lourde. C'est pour cela que je vous propose de cuire la viande basse température pour lui conserver toute sa tendreté: essayez, vous allez voir la différence! Je le sers avec quelques pousses de jeunes salades agrémentées de suprêmes de pamplemousse qui apportent de la fraîcheur. J'utilise également un siphon pour la sauce aux câpres et anchois dans le but de l'alléger. Et je vous propose une jolie présentation! Elle change des tranches de viande tellement recouvertes à la louche de sauce que l'on ne sait même plus ce qui se cache dessous...

Si vous n'avez pas de matériel basse température vous pouvez

vous approcher du résultat optimal de cuisson apporté par la basse température en cuisant votre pièce de veau tout simplement au four traditionnel à 70 ° pendant 2 heures.



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

Pour en savoir plus sur la bonne utilisation des siphons cliquez [ici](#).

Ingrédients pour ce Vitello tonnato (8 personnes)

- un beau rôti de veau d'environ 900 g
- une gousse d'ail
- des pousses de salade (roquette, mâche, betterave...)
- des câpres à queue pour le dressage

- 100 g de thon au naturel égoutté et émietté
- un gros pamplemousse rose

Pour la sauce

- un œuf entier
- 15 cl d'huile d'arachide
- une cuillerée à café de vinaigre balsamique
- des petits câpres (une cuillerée à soupe)
- 3 filets d'anchois
- 60 g de thon au naturel égoutté et émietté (en plus des 100 g mentionnés au-dessus)
- une cuillerée à café de jus de cuisson de la viande
- sel, poivre

Matériel

- du film alimentaire
 - 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:
- un siphon. Je conseille grandement la marque ISI. Vous pouvez en trouver 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

Commencez la veille pour le lendemain ou le matin pour le soir par la cuisson du veau: il faudra attendre que le rôti soit cuit puis bien refroidi pour le couper en fines tranches.

- Coupez la gousse d'ail en très fine brunoise.
- Massez le rôti de veau avec une bonne huile d'olive. Salez et poivrez.
- Posez le rôti sur l'extrémité d'une feuille de film alimentaire. Parsemez-le de brunoise d'ail.
- Roulez la pièce de viande de manière à former un beau boudin bien serré. Faire un boudin permet à la viande de cuire en prenant une jolie forme ronde à la cuisson sous vide: vous obtiendrez ainsi de plus belles tranches à la coupe. **Attention: si au lieu de la cuisson sous vide, vous préférez cuire votre viande au four dans une cocotte à 70 ° pendant 2 h n'emballez surtout pas le rôti dans du film alimentaire.**
- Mettre la viande de veau sous vide et la cuire à l'aide du thermoplongeur à 63° pendant 1 heure 30.
- A la fin de la cuisson laissez la viande sous vide et mettez-la au frais. Vous la trancherez finement au dernier moment avec une trancheuse électrique ou un grand couteau très bien aiguisé.

Pour la sauce

Réalisez une mayonnaise avec **l'oeuf entier** (si si, vous pouvez tout à fait utiliser un œuf entier pour une mayonnaise!). Pourquoi me direz-vous? Comme il n'y a pas de crème dans cette préparation qui doit passer au siphon nous avons besoin d'un ingrédient qui puisse stabiliser et à emprisonner les bulles d'air à la place de la crème. Il nous faut donc des protéines: le blanc d'œuf va remplacer la crème.

- Donc montez votre mayonnaise avec une cuillerée à café de vinaigre balsamique et 15 cl d'huile d'arachide. Poivrez mais ne salez pas! Comme on va rajouter des anchois on rectifiera éventuellement en sel par la suite.
- Quand la mayonnaise est prise rajoutez 60 g de thon égoutté et émietté, les anchois et une cuillerée à café de petits câpres. Mixez très finement.
- Passez la préparation au chinois (opération **indispensable**, au risque de boucher votre siphon avec une petite particule d'aliment qui n'aurait pas été bien mixée...) et versez-la dans votre siphon.
- Versez la préparation dans votre siphon; insérez la ou les cartouches de gaz (ici c'est un siphon d'un litre : il faut donc deux cartouches). Secouez et mettez au frais. **Pour en savoir plus sur la bonne utilisation des siphons cliquez ici.**

Il ne reste plus qu'à dresser.

Dressage:

Deux dernières préparations:

- Préparez une petite vinaigrette avec de l'huile d'olive, un peu de jus de citron et de la fleur de sel. Mélangez bien vos pousses de salade avec cette vinaigrette.
- Pelez à vif votre pamplemousse à l'aide d'un petit couteau qui coupe bien: coupez les deux extrémités du pamplemousse et ôtez l'écorce sur les côtés. Maintenant que la chair est à vif, prélevez les quartiers de manière à ne plus avoir de « peau »: on appelle cela des suprêmes.
- Disposez dans votre assiette de belles tranches de viande en rosace et coiffez l'extrémité de cette dernière avec la salade. Parsemez de câpres, de morceaux

de suprêmes de pamplemousse et de miettes de thon. Façonnez un petit nid dans la salade et pochez-y la sauce à l'aide du siphon. C'est prêt, très frais et abominablement tendre et gourmand!

Gigot d'agneau à l'indienne, basse température

Bientôt Pâques et son traditionnel gigot d'agneau...En rangeant les vieux livres et magazines de cuisine de ma mère je viens de retrouver une recette de gigot à l'indienne que j'aimais particulièrement. Je l'ai réactualisée et adaptée à la cuisson sous vide basse température qui lui confère une concentration de goût et une tendreté qui raviront vos papilles. Le gigot marine pendant 24 à 48 h sous vide dans une marinade d'inspiration indienne à base d'épices et de raisins secs qui lui confère des arômes extraordinaires et je le cuis 17 heures à 59 ° pour qu'il soit bien confit... Un pur bonheur! Si vous n'êtes pas équipé pour ce type de cuisson je vous propose également une alternative plus traditionnelle au four.

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



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – 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 Gigot d'agneau à l'indienne (6 personnes)

- un gigot d'agneau de 1 kg 400 désossé
- quelques feuilles de menthe

Pour la marinade

- 50 g de raisins secs
- 20 g d'amandes émondées (sans la peau)
- une cuillerée à soupe de gingembre frais râpé
- 2 gousses d'ail
- une demi cuillerée à café de cardamome en poudre
- une demi cuillerée à café de cannelle en poudre
- 2 clous de girofle
- 1 cuillerée à café de cumin en poudre
- 1 cuillerée à café de curcuma en poudre
- un citron jaune: il vous faudra le zeste râpé et le jus
- un yaourt
- 1 cuillerée à café de miel
- quelques pistils de safran

Pour les légumes en garniture:

La cuisine indienne est très généreuse et le plat principal

est souvent accompagné de plusieurs garnitures. Je vous propose donc de réaliser une purée d'aubergine, des lentilles corail, des échalotes confites au thym, des pois chiches aux oignons rouges et des pommes de terre vapeur sauce tomate au fenouil... Je ne détaille pas ces recettes en photos mais voici un résumé de leur réalisation:

- Pour la purée d'aubergine: coupez trois aubergines en deux dans le sens de la longueur; réservez une demi aubergine de côté. Incisez la chair en surface à l'aide d'un petit couteau en dessinant des croisillons. Puis laquez-les d'un peu d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Saupoudrez de sel , poivre et d'origan. Enfournez les demi aubergines à 180° pendant une heure. A la fin de la cuisson prélevez la chair des aubergines à l'aide d'une cuillère. Mixez la chair des aubergines finement. Rectifiez l'assaisonnement. Coupez la demi aubergine restante en petits dés et les cuire dans une poêle avec de l'huile d'olive, sel et poivre. Quand les dés sont bien tendres mélangez-les à la purée d'aubergine. Réservez.
- Pour les pommes de terre: pelez et cuisez les pommes de terre (à chair ferme) à la vapeur. Puis passez-les à la poêle avec un peu d'huile pour les dorer puis rajoutez quelques cuillerées de sauce tomate maison (pour la recette de la sauce tomate maison cliquez ici) et des graines de fenouil. Réservez.
- Pour les pois chiches: j'utilise des pois chiches en boîte. Égouttez les pois chiches. Mixez-en 40 g avec un demi décilitre de lait de coco. Faites revenir un oignon rouge découpé en fines lamelle à la poêle avec un peu de curry. Puis ajoutez les pois chiches entiers et les pois chiches en purée, salez et poivrez. Réservez.
- Pour les lentilles corail: rincez les lentilles et les faire cuire dans quatre fois leur volume d'eau avec un peu de sel et du curcuma. Amenez à ébullition puis réduisez le feu et couvrez. Laissez mijoter environ 15

mn. Parallèlement faites chauffer une cuillerée à café de graines de cumin avec un peu de ghee (beurre clarifié). Quand elles commencent à crépiter ajoutez une gousse d'ail réduite en purée puis ajoutez les lentilles égouttées. Mélangez bien et réservez.

- Pour les échalotes confites: épluchez une douzaine d'échalotes. Les mettre dans un petit plat avec une noix de beurre et 15 cl de fond de veau, du thym frais et du sel; faites-les cuire au four à 180° pendant une heure en les arrosant souvent. Réservez.

Matériel

Si vous optez pour une cuisson au four:

- un thermomètre de cuisson est très pratique pour connaître la cuisson à cœur de votre gigot...et ainsi maîtriser parfaitement la cuisson que vous désirez.

Si vous optez 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 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:

Préparation

- Mettez tous les éléments de la marinade dans un mixeur et mixez finement.
- Étalez le gigot désossé sur votre plan de travail. N'hésitez pas à faire des entailles dans les parties les plus charnues du gigot (sans en percer la chair de part en part).
- Puis badigeonnez l'ensemble du gigot avec les **3/4** de la marinade. Passez bien de la marinade dans les incisions que vous avez faites précédemment. **Réservez le reste de la marinade** au frais.
- Roulez le gigot sur lui-même.
- Disposez quelques feuilles de menthe par dessus. Puis roulez-le dans du film alimentaire. Commencez par rabattre les côtés du film sur la viande et roulez le tout après. Formez un beau boudin puis renouvelez l'opération (filmez une deuxième fois). Si vous avez choisi de le **cuisiner au four** laissez le gigot mariner 24 h au frigo. Si vous choisissez la **cuisson sous vide basse température** mettez le gigot ainsi filmé sous vide et laissez le gigot mariner 48 h au frigo.

Pour la cuisson du gigot

- Vous choisissez la cuisson **sous vide basse température**: cuisez le gigot dans son sachet au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur 17 heures à 59° (pour une cuisson à point) ou 55 ° (cuisson saignante)
- Vous avez choisi de le cuisiner **au four**: préchauffez le four à 175°. **Ôtez le film alimentaire** du gigot et déposez-le dans une cocotte. Rajoutez un petit verre d'eau ou du bouillon de légume et amenez à ébullition.

Puis enfournez la cocotte avec le couvercle. Cuisez pendant 35 mn à 175° puis baissez alors la température du four à 60° et cuire encore environ 20 mn.

Petits conseils de cuisson au four:

- Le meilleur moyen de cuire un gigot parfaitement est d'utiliser un thermomètre de cuisine pour en surveiller la cuisson. Suivant votre goût (saignant, rosé, à point) la cuisson se situe entre 55° et 62 °C. A titre indicatif: si vous désirez une viande saignante comptez 12 min de cuisson par 500 g, si vous préférez une viande à point comptez 15 min de cuisson par 500 g.
- Retournez souvent le gigot en cours de cuisson et profitez-en pour l'arroser avec le jus de cuisson.

En fin de cuisson basse température sortez le gigot du sachet. Réservez le jus rendu dans une petite casserole et ajoutez-y le reste de marinade que vous avez réservée: chauffez le mélange. Votre sauce est prête.

- Faites revenir le gigot rapidement dans une cocotte pour le dorer sur toutes ses faces.
- Quand le gigot est bien doré portionnez-le.

Dressage:

- Juste avant la fin de la cuisson du gigot réchauffez les garnitures.
- Dressez le gigot découpé ou entier dans un beau plat sur un lit de lentilles. Servir les autres garnitures de légumes dans des petits plats ou bols séparés. Versez un peu de sauce sur le gigot et proposez le restant à part dans une saucière. Disposez quelques feuilles de menthe.

Et voilà un gigot super parfumé qui fera un superbe plat pour

une joyeuse tablée gourmande familiale ou amicale et surtout conviviale! Bref tout ce que j'aime dans la cuisine...