

Lard confit basse température et son petit jus, pois cassés au thym

Aujourd'hui je vous propose une version moderne du lard aux pois cassés: le Lard confit et son petit jus, pois cassés au thym C'est un plat de mon enfance que ma grand-mère maternelle faisait souvent...Cuit basse température, le lard est un met absolument succulent car cela lui apporte un moelleux et une tendreté incomparable et surtout inoubliable. C'est un plat qui remporte un succès fou à ma table.

Je remercie particulièrement le chef Philippe Meyers du restaurant du même nom (une étoile à Braine l'Alleud, Belgique) pour m'avoir dévoilé les secrets de la cuisson du lard basse température. Le chef en propose sa version terre mer absolument divine dans son restaurant: le « Lard cuit 17 heures, eau de Villée, citrons confits, queues de langoustines juste snackées ». Si vous passez dans la région n'hésitez pas à faire le détour! Vous vous régalez.

Et n'oubliez pas de choisir un produit de qualité chez votre boucher préféré. Une bonne viande de porc se reconnaît par une bonne teneur en graisse intramusculaire grâce à un respect de l'animal et une nourriture saine et naturelle! Pour mes amis Belges vous la trouverez à la boucherie Dobbelaere à Braine le Château.

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.



Lard confit basse température et son petit jus, pois cassés au thym

Ingrédients: pour 4 personnes

- 2 belles tranches de lard de très bonne qualité (4 cm d'épaisseur et 20 cm de long).
- une belle cuillerée de ketchup maison (pour la recette cliquez ici)
- une cuillerée à café de vinaigre de riz ou un vinaigre parfumé au thym

Pour la garniture

- 200 g de pois cassés secs
- deux tomates émondées (sans la peau et sans les pépins)
- des branches de thym frais
- une cuillerée à café de curry
- un oignon blanc
- un oignon rouge
- deux clous de girofle
- sel, poivre

Pour le jus

- 120 g de parures de viande de veau (demandez à votre boucher)
- une carotte
- un petit oignon
- un bouquet garni (laurier, persil poireau, thym)
- 2 g de chocolat noir
- 5 grains de poivre Sichuan

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.



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

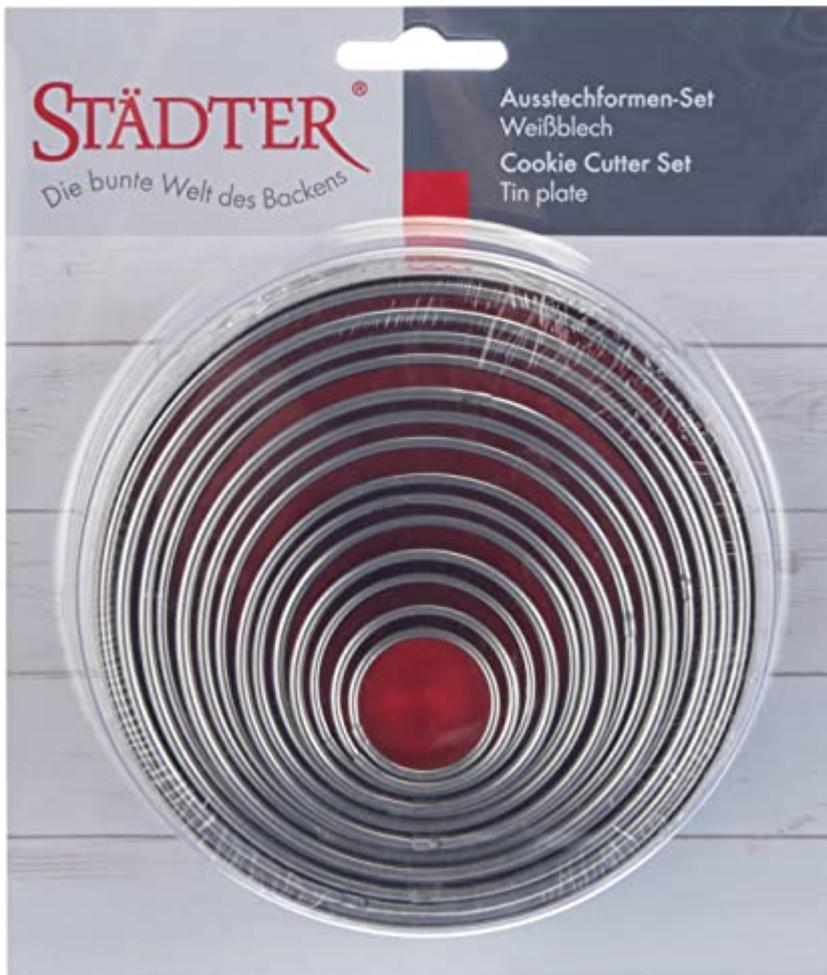
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



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

- un emporte pièce de 12 cm de diamètre pour faire un joli

dressage. Si vous pâtissez ou cuisinez beaucoup n'hésitez pas à vous équiper d'un lot d'emporte pièces de différents diamètres. C'est très utile! Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



Städter 009073 Lot de 14 emporte-pièce en fer-blanc de 2,5 à 10,5 cm

Préparation

On commence par la cuisson du lard qui prend longtemps! Donc commencez la cuisson la veille au soir.

- A l'aide d'un pinceau badigeonnez les tranches de lard avec le ketchup maison mélangé à la cuillerée à café de vinaigre. Salez et poivrez.



A l'aide d'un pinceau badigeonnez les tranches de lard avec le ketchup maison

- Mettez le lard sous vide avec quelques brins de thym. Cuire à l'aide de votre thermoplongeur 17 heures à 71°.



Mettez le lard sous vide avec quelques brins de thym

Le jour même préparez le petit jus et la garniture.

Le petit jus:

- Préparez votre bouquet garni: nettoyez votre poireau et enveloppez la feuille de laurier, quelques brins de persil et de thym dans la partie verte du poireau. Gardez le blanc du poireau pour une autre utilisation.



Préparez votre bouquet garni

- Épluchez la carotte et coupez-la en petits morceaux.



Coupez les carottes en tranches

- Émincez l'oignon.



Épluchez les oignons et coupez les en fines lamelles

- Découpez vos parures de veau en petits morceaux.



Découpez vos parures de veau
en petits morceaux

- Faites rissoler les morceaux de veau dans une cocotte avec un peu d'huile. Les morceaux doivent être bien dorés.



Faites rissoler les morceaux
de veau dans une cocotte

- Ajoutez le bouquet garni, la carotte et l'oignon coupés en morceaux. Faites suer quelques minutes.



Ajoutez le bouquet garni, la carotte et l'oignon coupés en morceaux

- Mouillez à hauteur avec de l'eau et décollez bien les sucs de cuisson attachés au fond. Laissez cuire doucement jusqu'à ce que le jus ait réduit de moitié.



Mouillez à hauteur avec de l'eau

- Filtrez et versez dans une casserole propre.



Filtrez et versez dans une
casserole propre

- Rajoutez du thym frais et quelques grains de poivre Sichuan. Laissez réduire de nouveau de moitié. La sauce doit commencer à devenir légèrement sirupeuse.



Laissez réduire de nouveau
de moitié

- Ôtez du feu et ajoutez le chocolat. Laissez fondre et réservez. La sauce est prête.



Ôtez du feu et ajoutez le
chocolat

La garniture

- Rincez les pois cassés à l'eau. Versez-les dans trois fois leur volume d'eau. Ajoutez l'oignon blanc piqué de deux clous de girofle et une cuillerée à café de curry.

Cuire 45 mn à feu doux ou 15 mn à la cocotte minute.



Versez les pois cassés dans trois fois leur volume d'eau

- Épluchez et coupez l'oignon rouge en brunoise (petits dés).



Épluchez et coupez l'oignon rouge en brunoise (petits dés)

- Faites revenir les dés d'oignons dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Faites revenir à feu doux quelques minutes.



Faites revenir les dés d'oignons dans une poêle avec un peu d'huile d'olive

Émondez les tomates.

- A l'aide d'un petit couteau tracez une petite croix sur la base de chaque tomate.



A l'aide d'un petit couteau tracez une petite croix sur la base de chaque tomate

- Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante pendant deux ou trois minutes.



Puis pochez les tomates une minute dans l'eau bouillante

- Puis mondéz les tomates: ôtez-en la peau qui doit se décoller facilement. Coupez-les en quatre et ôtez-en les graines.



Pelez les tomates et ôtez les pépins

- Coupez les tomates en petite brunoise.



Coupez les tomates en petite

brunoise

- Ajoutez les dés de tomates à l'oignon rouge.



Ajoutez les dés de tomates à l'oignon rouge

- Quand la cuisson des pois cassés est terminée égouttez-les. Puis ajoutez-les dans la poêle avec l'oignon et les tomates. Laissez cuire encore trois minutes. Salez, poivrez, réservez.



Ajoutez les pois cassés dans la poêle

- A la fin de la cuisson du lard sortez-le du sachet. Puis passez le côté gras dans une poêle pour le dorer sur le dessus. Il ne reste plus qu'à dresser vos assiettes.



Passez le lard coté gras dans une poêle pour le dorer sur le dessus



Le dessus doit être bien doré

Dressage

- Utilisez votre emporte pièce pour dresser vos pois cassés en cercle. Ne remplissez pas le centre: vous y déposerez un beau morceau de lard.



Utilisez votre emporte pièce pour dresser vos pois cassés en cercle

- Nappez de sauce l'intérieur du cercle. Ôtez l'emporte pièce.



Napez de sauce l'intérieur du cercle



Ôtez l'emporte pièce

- Terminez en disposant des petits points de sauce tout autour ainsi que des petites feuilles de thym frais.



Disposez des petits points de sauce tout autour ainsi que des petites feuilles de thym frais

Et maintenant on se régale car ce plat est une véritable gourmandise tellement le lard est fondant!



Lard confit basse température et son petit jus, pois cassés au thym



Lard confit basse température et son petit jus, pois cassés au thym

Ailes de raie basse température, sauce citron, câpres, chips à l'encre de seiche

Aujourd'hui j'avais envie de revisiter la classique aile de raie aux câpres. La raie est poisson que j'aime beaucoup mais souvent pas très jolie dans l'assiette... J'ai donc retravaillé la présentation pour en faire un plat plus gastronomique en ajoutant des éléments un peu étonnants comme les chips à l'encre de seiche. J'ai également choisi de la cuire basse température pour avoir une chair à la texture très fondante.

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.

Matériel

- 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:
- 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**"

Ingrédients pour 5 personnes

- une belle aile de raie: demandez à votre poissonnier de vous la préparer et d'en ôter la peau
- un peu de vinaigre parfumé (au citron, à l'estragon comme vous voulez mais un bon vinaigre)
- des câpres: choisissez à la fois des petits câpres ainsi que des câpres à queues. Les câpres existent en plusieurs calibres différents. Plus elles sont petites plus elles sont meilleures. La câpre à queue, dite aussi » cucunci » est le fruit de la même plante. C'est une variété est beaucoup plus croquante.

- quelques petites feuilles de salade (des pousses de betteraves par exemple)
- 80 g de petits pois frais
- un 1/2 citron confit au sel

Pour la sauce

- le jus d'un petit citron
- sel et poivre (j'utilise du poivre long que je mixe juste avant utilisation: c'est une variété de poivre assez dur qui ne passe pas dans un moulin)
- une cuillerée à soupe de crème fraîche entière liquide
- 150 g de beurre
- 2 jaunes d'œuf
- 3 cl d'eau

Pour le coulis de persil

- 1/2 petit oignon blanc émincé
- 1 belle botte de persil plat
- sel
- beurre (une noix pour faire revenir l'oignon)
- 1 dl de crème liquide

Pour les tuiles d'encre de seiche

- un petit sachet d'encre de seiche (chez votre poissonnier): 4 à 5 g
- 8 cl d'eau
- 1,5 cl d'huile de pépin de raisin (une huile neutre)
- 10 g de farine tamisée
- ne salez pas: l'encre de seiche est déjà naturellement salée

Préparation

Pour le coulis de persil (on peut le préparer la veille)

- Dans une petite sauteuse faites revenir l'oignon avec un

peu de beurre jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

- Dans une casserole d'eau bouillante faites blanchir le persil équeuté pendant 4 à 5mn puis le refroidir dans de l'eau glacée. Gardez un peu d'eau de cuisson.
- Versez le persil, les oignons, 2 à 3 cuillerées à soupe d'eau de cuisson et la crème liquide dans le blender et mixez jusqu'à obtention d'une crème la plus lisse possible. Au besoin rajoutez un peu d'eau de cuisson pour obtenir la texture souhaitée (celle d'une crème fraîche liquide). Salez et poivrez selon votre goût. Réservez. Facultatif: vous pouvez passer le coulis persil au travers d'un tamis pour obtenir un coulis vraiment très lisse.

Pour les tuiles d'encre de seiche

- Versez tous les ingrédients **sauf l'eau** dans un récipient et mélangez vivement.
- Puis versez l'eau d'un coup et mélangez de manière à obtenir une pâte bien homogène. La pâte obtenue est assez liquide.
- Dans une poêle anti adhésive versez une petite louche du mélange (pas besoin de matière grasse). Laissez cuire 2 à 3 minutes à feu moyen. Quand la chips commence à se décoller facilement à l'aide d'une petite spatule, retournez la chips et cuire encore une minute.
- Réservez les chips d'encre sur du papier absorbant au fur et à mesure.

Pour la cuisson de la raie

- Posez l'aile de raie dans un plat et massez-la avec un peu de vinaigre parfumé.
- Mettez l'aile sous vide et la cuire sous vide à l'aide du thermoplongeur 15 mn à 58 °.

- Sortez-la du sachet et séparez délicatement la chair du cartilage à l'aide d'une petite spatule ou d'un couteau. Réservez la chair au frais.

Pour les petits pois

- Écossez les petits pois et les cuire dans de l'eau bouillante 2 mn.
- Égouttez-les et versez-les dans de l'eau bien froide pour arrêter la cuisson et leur conserver une belle couleur verte. Réservez.

Pour la sauce (à **terminer au dernier moment**: vous pouvez réduire le jus de citron à l'avance mais incorporez les jaunes et le beurre quelques minutes avant de servir)

- Pressez le citron.
- Faites réduire le jus de citron dans une petite casserole jusqu'à ce qu'il soit sirupeux.
- Ajoutez la cuillerée de crème.
- Attendez quelques minute (vous devez pouvoir mettre votre doigt dans la sauce sans vous brûler). Battez les jaunes d'œuf et ajoutez-les avec les 3 cl d'eau, tout en fouettant, au jus de citron réduit.
- Remettez sur le feu et continuez à fouetter à feu doux. Au début le mélange doit être légèrement mousseux et homogène.
- Quand la sauce devient crémeuse ajoutez progressivement et **hors feu** le beurre coupé en petit morceaux.

Dressage

- Coupez le citron confit en petite brunoise.
- A l'aide d'un pinceau dessinez un grand demi cercle de

coulis de persil sur le bord intérieur de l'assiette. Puis disposez par dessus tous les éléments: morceaux de raie effilée, petits câpres, petits pois, pousses de salade, citron confit en brunoise, câpres à queue, chips d'encre de seiche, et bien sûr disposez des points de sauce au citron sur l'ensemble.

C'est quand même plus beau que le plat traditionnel!

Poulet Franc Comtois de Philippe Etchebest, basse température

Voici une nouvelle recette que le chef Philippe Etchebest a réalisée dans son émission « Cauchemar en cuisine ». Une fois encore c'est une réussite aussi bien sur le plan visuel que gustatif.

Le poulet Franc Comtois est une recette classique de poulet gratiné avec une sauce béchamel au comté et vin blanc. Bien sûr notre génialissime chef nous le propose en version plus gastronomique. Le chef Etchebest accompagne ce poulet de risotto poêlé. Je le sers avec une recette presque similaire de riz d'après une recette d'un autre très grand chef, que j'admire également beaucoup, Thierry Marx. L'avantage de la recette de Thierry Marx est que vous allez apprendre à faire un risotto qui ne vous demandera aucune surveillance (si si c'est possible!). Pour la recette des fingers de riz cliquez [ici](#).

Malheureusement les dosages des recettes de l'émission « Cauchemar en cuisine » ne sont jamais communiqués dans

l'émission...Pour cette recette il va falloir réaliser une farce fine et une sauce à base de roux: une occasion de réviser nos classiques! En effet pour ces deux éléments les dosages ne se font pas « au pif »: les proportions sont précises. Retrouvez en fin d'article les petites astuces pour réaliser un roux parfait (élément de liaison de la sauce) selon la texture que vous désirez donner à votre sauce (sauce légère, moyenne ou épaisse). Le chef ne réalise pas une béchamel classique (à base de lait) mais à base de fond de volaille , crème et vin blanc.

Pour terminer le chef cuit les ballotines de poulet pochées dans de l'eau à 61° pendant 50 mn. J'ai préféré une cuisson sous vide basse température car il n'y a pas de variation de température dans ce mode de cuisson donc plus de précision...et donc plus de moelleux pour la volaille!

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:

Matériel (si vous optez pour la cuisson sous vide basse température. Sinon filmez et pochez les ballottines dans l'eau à 61° pendant 50 mn ou cuisez-les vapeur pendant 15 mn)

- 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:

Ingrédients pour le Poulet Franc Comtois (6 personnes)

- 4 blancs de poulet sans peau

Pour la farce fine

- 250 g de blanc de volaille (en plus des 4 blancs cités ci-dessus)
- 250 g de crème fraîche liquide très froide
- un blanc d'œuf
- sel et poivre
- 100 g de très bon comté coupé en tout petits dés (ne l'achetez pas en grande surface, allez chez votre fromager... Ce sera tellement meilleur!)
- 100 g de saucisse de Morteau coupée en tout petits dés

Pour la sauce

Je préfère une sauce légère et douce en bouche donc j'utilise un roux blanc (dilution 60 g de roux fini par litre de sauce: pour une explication sur le dosage des roux et béchamels voir en fin d'article). Le plat est déjà assez riche: il est donc inutile d'ajouter une sauce épaisse qui alourdira l'ensemble.

- 15 g de farine
- 15 g de beurre
- 3 dl de fond de volaille
- 1 dl de crème fraîche liquide entière
- 1 dl de vin jaune

Pour les tuiles de fromage

- 80 g de comté râpé

Pour le riz: je vous donne les ingrédients pour plus de facilité mais pour la recette cliquez [ici](#)

- 150 gr de riz japonais à sushi
- un petit oignon émincé finement (le chef utilise un petit oignon entier)
- 225 g de fond de volaille (une fois et demi le poids du riz)
- 0.5 dl de vin blanc
- 1,5 dl de lait de coco
- 60 gr de comté râpé (à la place du mascarpone de la recette initiale de Thierry Marx)
- 2 gr d'agar agar
- du ghee: c'est du beurre clarifié (dont on en a enlevé le petit lait) qui a la particularité de ne pas brûler et donc de supporter de hautes températures contrairement au beurre qui va noircir
- 2 feuilles de brick

Préparation

Pour le riz : pour la recette cliquez [ici](#). La seule différence est que vous remplacerez le mascarpone de la recette de Thierry Marx par du comté râpé (même grammage).

Pour la farce fine

- Coupez le comté en petits dés.
- Faites de même avec la saucisse de Morteau.
- Coupez les 250 g de blanc de poulet en petits morceaux et mixez finement.
- Ajoutez alors le blanc d'œuf, un peu de poivre et de sel . Mixez de nouveau: votre farce doit être bien lisse.

Puis ajoutez la crème bien froide et mixez une dernière fois quelques secondes. Cette préparation s'appelle une farce fine. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

- Si vous avez un tamis passez la préparation au travers de celui-ci: cela permet d'obtenir une farce sans petits nerfs. La farce en sera que bien meilleure.
- Voici les résidus (petits nerfs et tendons désagréables à la dégustation) qu'il reste dans le tamis...
- Ajoutez le comté et la saucisse de Morteau coupés en petits dés à la farce fine.
- Coupez les blancs de poulet par le milieu dans le sens de la longueur (en « portefeuille ») de manière à pouvoir les farcir avec la farce fine.
- A l'aide d'un aplatisseur ou d'un rouleau à pâtisserie aplatissez les blancs pour les affiner et leur donner une forme régulière. Assaisonnez avec sel et poivre le filet de poulet.
- Posez un blanc sur l'extrémité d'un film alimentaire et disposez de la farce fine au centre du blanc.
- Roulez le tout de manière à former des ballottines. Filmez une deuxième fois pour bien fermer les ballottines (surtout si vous les pochez dans l'eau).
- Mettez-les sous vide et cuire 40 mn à 61° à l'aide du thermoplongeur.

Pour les tuiles de comté

- Râpez le comté et disposez-le sur une feuille anti adhésive. Enfournez à 180° pendant environ 12 mn. Sortez la plaque du four.
- Laissez refroidir et coupez grossièrement en morceaux.

Pour la sauce

- Réalisez un roux blanc (pas de coloration): faites fondre le beurre puis ajoutez la farine.
- Versez le fond de volaille en une fois et hors du feu. Mélangez bien au fouet.
- Remettre sur le feu jusqu'à épaississement. Ajoutez alors la crème et le vin blanc et cuire encore deux minutes à feu doux.
- Rectifiez l'assaisonnement et gardez la sauce au chaud au bain marie.

Dressage

- Sortez les ballotines de poulet des sachets, ôtez le film alimentaire et coupez-les en rondelles de 3 cm d'épaisseur.
- Disposez trois ou quatre rondelles de ballotines dans chaque assiette. Disposez un ou deux fingers de riz.
- Puis nappez de sauce. Pour finir disposez les tuiles de comté. Tellement délicieux...



Le Roux et ses secrets

Le roux est un liaison de farine et matière grasse (généralement du beurre) dont le but est d'épaissir une sauce ou un liquide. Il en existe trois sortes:

- le roux blanc: cuire la farine et la matière grasse sans coloration
- le roux blond: cuire la farine et la matière grasse avec une légère coloration
- le roux brun: cuire la farine et la matière grasse plus longuement pour obtenir une coloration brune

Les proportions pour obtenir un roux sont les suivantes: il faut toujours le même poids de farine et de matière grasse. Donc un kilo de roux fini se réalise avec 500 g de farine et 500 g de matière grasse.

Puis on ajoute au roux du liquide: cela peut être du lait (on

obtient alors une béchamel) mais aussi un liquide comme un fond de volaille, de légume... C'est ce que fait le chef dans cette recette. Il faut savoir que suivant la proportion de roux par rapport au liquide ajouté, la consistance de la sauce ne sera pas la même. C'est pour cela qu'il est important d'en connaître les proportions en fonction de la texture que vous désirez.

- Pour une sauce légère il faut 60 g de roux fini par litre de liquide ajouté (donc 30 g de farine et 30 g de matière grasse).
- Pour une sauce un peu plus épaisse il faut 120 g de roux fini par litre de liquide ajouté (donc 60 g de farine et 60 g de matière grasse).
- Pour une sauce épaisse il faut 240 g de roux fini par litre de liquide ajouté (donc 120 g de farine et 120 g de matière grasse).

Blanquette de saumon aux saveurs asiatiques, basse température

Pour changer un peu d'une blanquette traditionnelle je vous propose aujourd'hui une blanquette de la mer aux saveurs d'Asie, cuite sous vide basse température. C'est un succès chaque fois que je la cuisine pour mes amis et ma famille!

Et si vous aimez le saumon voici d'autres propositions:

- Saumon confit à l'huile, compoté d'oignon rouge et fenouil, radis croquant, pistou coriandre noisette. 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](#).

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 4 personnes

- 650 g de saumon (comptez environ 160 g par personne)
- le zeste d'un citron vert
- quelques feuilles de combava (épicerie asiatique)

Pour la garniture

- un bâton de citronnelle coupé très finement
- 2 blancs de poireaux
- une botte de belles jeunes carottes fanes
- une échalote émincée
- un peu de coriandre

Pour la sauce

- 35 g de farine
- 35 g de beurre
- 2.5 dl de fumet de poisson
- 1.5 dl de crème fraîche
- un jaune d'œuf
- de la pâte de curry vert (quantité selon votre goût)

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 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:

Préparation

Préparation de la garniture

- Épluchez les jeunes carottes. Comptez-en trois par personnes.
- Lavez les blancs de poireaux et taillez-les en morceaux.
- Faites revenir l'échalote émincée dans un peu de beurre.
- Mettez les échalotes, poireaux et carottes en sachet et scellez sous vide. Cuire une heure à 85 ° à l'aide de votre thermoplongeur. Sortez les aliments du sachet et réservez au four à 80°.

La préparation du poisson

- Coupez le saumon en cubes . Mettez-le en sachet sous vide avec le zeste de citron vert, la citronnelle et les feuilles de combava. Cuire au bain marie à l'aide du thermoplongeur 20 mn à 50°.

Pour la sauce

- Faites fondre les 35 g de beurre avec les 35 g de farine pour obtenir un roux.
- Ajoutez 2.5 dl fumet de poisson et 1.5 dl de crème fraîche. Mélangez vivement jusqu'à liaison et épaississement de l'ensemble.
- Ôtez la casserole du feu et ajoutez la quantité souhaitée de pâte de curry vert et le jaune d'œuf. Bien mélanger et cuire encore deux minutes tout en remuant avec un petit fouet.

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

Dressage

- Versez une belle cuillère de sauce au fond de l'assiette. Déposez les légumes et les dés de saumon par dessus. Terminez par quelques feuilles de coriandre et un peu de fleur de sel. C'est absolument savoureux!

Jarret de veau basse température, potiron et navets fruités

Partie sur l'idée d'un osso bucco basse température j'ai finalement dérivé (de beaucoup!) de la recette de base pour finir par réaliser ce jarret de veau basse température. Les légumes sont cuits séparément les uns des autres, également basse température, pour que chacun puisse conserver la quintessence de son goût. Et la petite sauce à base de gastrique (une base de sauce réalisée avec du sucre et de vinaigre de xéres) enrichie à l'orange et au jus de veau vient pepser l'ensemble...

Pour en savoir plus sur la cuisson 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.

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:
- sachets gaufrés pour la mise sous vide

Ingrédients pour 4 personnes

- 8 tranches de jarrets de veau. N'hésitez pas à aller chez un boucher pour acheter de la viande de bonne qualité; n'oubliez pas que c'est l'ingrédient principal de votre plat!
- un petit potiron

- une orange
- 4 petits navets
- 6 mini fenouils
- du ghee: c'est du beurre clarifié. Vous en trouvez dans les épicerie bio et asiatiques.

Pour la sauce:

- 100 g de sucre
- 4 cl de vinaigre de xérès
- le jus d'une orange
- 3 dl de jus de veau

Préparation

Comme tous les éléments cuisent basse température n'oubliez pas de préchauffer vos assiettes à 65 ° dans votre four. Cela permettra de servir votre plat à bonne température: il refroidira moins vite.

Les légumes

Même si la cuisson des jarrets va prendre 10 heures commencez la recette par la cuisson des légumes. Vous pouvez les préparer la veille et les conserver dans leur sachet sous vide au frais. Vous les réchaufferez en les plongeant dans le bain de cuisson de la viande 30 mn avant de servir.

- Coupez le potiron en 4 quartiers.
- Ôtez les pépins du potiron.
- Puis coupez la peau de chaque quartier.
- Coupez le potiron en gros dés.
- Mettez les dés de potirons sous vide avec une pincée de sel et un morceau de ghee. Cuire à 80° pendant 30 mn. Réservez au frais dans le sachet sous vide.
- Coupez les mini fenouils en petits dés. Mettez sous vide

avec deux étoiles de badiane, un pincée de sel et une noix de ghee. Cuire sous vide à 84° pendant 30 mn. Réservez au frais dans le sachet sous vide.

- Pelez les navets et coupez-les en tranches de 3 mm d'épaisseur.
- A l'aide d'un petit emporte-pièce taillez les navets pour avoir des tranches de même calibre. Ce sera plus beau à la présentation.
- Zestez d'une orange.
- Mettez les rondelles de navet sous vide avec une pincée de sel, les zestes d'orange et un morceau de ghee. Cuire à 84° 30 mn. **Vous pouvez cuire les navets et les fenouils dans le même bain (même température et même temps) mais pas le potiron: à 84° il sera trop cuit.** Réservez au frais dans le sachet sous vide.
- Puis pelez à vif l'orange que vous venez de zester. Pour cela coupez le haut et la base de l'orange.
- A l'aide d'un bon couteau prélevez l'écorce.
- Puis avec un petit couteau prélevez maintenant les quartiers d'orange en prenant soin de ne pas laisser de peau dessus.
- Mettez les quartiers d'orange sous vide . Cuire à 64° à 10 mn. Réservez au frais dans le sachet sous vide.

La viande

- Salez et poivrez la viande.
- Faites colorer rapidement les tranches de jarret dans une poêle. Si vous préférez cette opération peut être faite également après cuisson: elle a juste pour but de caraméliser la viande pour lui donner un bel aspect gourmand. **Laissez-les refroidir** puis mettez la viande

sous vide. Il est important de mettre la viande sous vide quand elle a refroidi car chaude elle va continuer à produire de la vapeur d'eau...Cuire pendant 10 h à 68°. Puis 30 mn avant la fin de cuisson de la viande replongez les sachets de légumes dans le bain de cuisson.

La sauce: à faire une demi heure avant la fin de la cuisson de la viande

- Faites réduire le sucre et le vinaigre jusqu'à obtenir un mélange sirupeux. Attention surveillez bien la cuisson pour éviter que cela brûle...
- Ajoutez le fond de veau et le jus d'orange. Continuez la cuisson pour faire réduire l'ensemble de 2/3. Rectifiez l'assaisonnement. La sauce doit avoir une consistance un peu sirupeuse.

Finitions et dressage

- Ouvrez le sachet de viande et détaillez la viande en morceau en enlevant les parties un peu cartilagineuses. Prélevez les os à moelle. Réservez au fur et à mesure au four à 65°.
 - Ouvrez les sachets de légumes. Il ne reste plus qu'à dresser. Placez légumes et quartiers d'orange en diagonale dans l'assiette. Déposez la viande et les os à moelle de chaque côté. Arrosez la viande de sauce. Servez avec un petit pot de sauce individuel pour les gourmands... J'ajoute un petit toast de pain avec les os à moelle.
-

Bonbons de foie gras aux noisettes et cœur balsamique

Un superbe amuse bouche pour un repas de fêtes? Faites-vous plaisir en façonnant ces savoureux bonbons bien croquants au foie gras et cœur coulant de balsamique. Cette recette m'a été inspirée par un reportage sur le chef Massimo Bottura (de l'Osteria Francescana à Modène) élu meilleur chef du monde en 2016... Le chef n'a pas dévoilé le secret de sa recette mais j'ai tenté de la réaliser et c'est topissime! Je vous l'offre en cadeau de Noël...

Pour d'autres idées de recettes festives à base de foie gras:
cliquez [**ici**](#)

Matériel:

- un chalumeau de cuisine
- une cuillère parisienne
- moule en silicone Silikomart (15 petits fours ronds de 4 cm de diamètre et 2 cm d'épaisseur). Voir sur internet en cliquant [ici](#).

Ingrédients: pour environ 12 bonbons

- 250 g de foie gras de canard cru coupé en tranches de 2 à 3 cm d'épaisseur
- de la crème de vinaigre balsamique
- 130 g de noisettes sans peau. Je soupçonne le chef de caraméliser ses noisettes ce que je n'ai pas fait.

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 à 4 grammes de poivre par kilo de foie

Donc pour cette recette il vous faudra 3 g de sel et environ 1 g de poivre pour les 250 g de foie gras utilisés. Utilisez de préférence du poivre blanc pour éviter les points noirs disgracieux sur votre foie gras.

Préparation

- Passez les noisettes au four à 160° pendant quelques minutes pour les dorer. Attention elles doivent être colorées mais pas brûlées.
- Mettez les noisettes dans un sac plastique et écrasez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- Coupez le foie gras en tranches de 2 à 3 cm d'épaisseur. Assaisonnez avec la bonne quantité de sel et poivre.
- Détaillez les tranches en morceaux correspondant à la taille des alcôves de vos moules. Appuyez bien pour que le foie soit parfaitement moulé. Enfournez au bain marie pendant 30 mn à 70°. Laissez refroidir à température et mettre au frais au moins 4 h.
- Démoulez les bonbons et à l'aide d'un couteau qui coupe très bien coupez horizontalement le dessus du bonbon (une petite tranche d'environ 1/2 cm d'épaisseur). Petite astuce: trempez le couteau dans de l'eau bien chaude et nettoyez-le systématiquement après chaque emploi: la lame doit être chaude et propre à chaque coupe. Réservez les « dessus » ainsi coupés : vous les remettrez en place après avoir farci les « dessous » de crème de balsamique.

- Creusez les « dessous » à l'aide de la cuillère parisienne.
- Remplissez le creux du bonbon de crème de vinaigre balsamique.
- Remettez les « dessus ». Repassez au four pendant 5 mn à 70°. Laissez refroidir à température ambiante et remettez au froid pendant au moins 4 heures.
- Démoulez les bonbons bien froids et parsemez-les d'éclats de noisettes. Pour cela aidez-vous du chalumeau: voir la vidéo ci-dessous.
- Sortez les bonbons du frigo environ 15 mn avant de servir. Dressez-les joliment et régalez-vous!

Et voici la version du chef Massimo Bottura servie comme un petit esquimau.

Côte de veau cuite basse température, sauce forestière et pommes de terre croustifondantes (Les carnets de Julie)

Et voici la recette basse température que j'ai réalisée pour l'émission « les Carnets de Julie » en compagnie de la pétillante Julie Andrieu et le Top Chef Thierry Marx, la Côte

de veau cuite basse température, sauce forestière et pommes de terre croustifondantes.

Je ne saurais trop vous conseiller cette superbe émission de France Trois le samedi après midi en compagnie de ces deux présentateurs de renom dont la complicité à l'écran amène un côté extraordinairement convivial et sympathique: vous y trouverez non seulement de superbes recettes mais surtout les conseils éclairés et très précieux du chef Thierry Marx!

La cuisson basse température est vraiment un mode de cuisson idéale pour les viandes blanches: vous n'en reviendrez pas de la tendreté de la viande qui fond littéralement en bouche...

Les pommes de terre « croustifondantes » sont la réplique exacte d'une recette que le chef Thierry Marx avait réalisé lors de l'émission Top Chef 2014 et qu'il sert toujours dans son restaurant « Sur Mesure » (deux étoiles) sous le nom de pommes de terre croustillantes. La préparation de ces pommes de terre m'a particulièrement intéressée de par leur découpe particulière et le mode de cuisson alliant cuisson basse température et cuisson dans du beurre clarifié. Le résultat était magnifique et m'a donné vraiment envie de les réaliser. J'ai pris la liberté de les rebaptiser « croustifondantes » car je trouve que ce terme est plus fidèle à leur texture si gourmande, très croustillante et moelleuse à la fois. Une véritable gourmandise!

Merci également au chef Thierry Marx pour ses commentaires élogieux de ma prestation à l'écran: 'Respect, respect, bravo. [...] Quand on voit le niveau de la prestation on aimerait trouver ça dans les 170000 restaurants qu'il y a en France. [...] La cuisson est parfaite. [...] Respect, respect. » N'étant qu'une modeste cuisinière amatrice, cela fait chaud au cœur... Chef, Julie, je reviens cuisiner pour vous quand vous voulez!

Voici la vidéo de la recette dans l'émission:



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 plus de renseignement sur la cuisine sous vide basse température et son matériel spécifique 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:
- Pour ceux qui seraient intéressés par la machine Chiba vous pouvez la trouver sur Amazon en cliquant sur l'image ci-dessous:

Ingrédients: pour 2 personnes

Pour la viande

- 1 belle côte de veau de lait d'environ 500 à 600 g
- un peu de ghee (beurre clarifié)
- romarin

Pour le jus de persil

- une botte de persil plat
- sel
- une cuillerée à soupe de crème fraîche liquide

Pour la sauce forestière

- 200 g de champignons de votre choix (champignons de Paris, mousserons, girolles, cèpes, morille...)
- 3 échalotes
- 40 cl de fond de veau
- 10 cl de porto
- 1 cuillerée à soupe de crème fraîche liquide
- une botte de persil plat
- sel, poivre

Pour les pommes de terre

- 3 grosses pommes de terre (type bintje)
- une branche de romarin
- deux gousses d'ail
- une boîte de ghee

- sel

Préparation

1/ Mise sous vide de la viande, des pommes de terre et mise en cuisson de ces deux éléments: comme la cuisson va prendre une bonne heure pour chacun je commence par préparer la viande et pommes de terre pour les mettre en cuisson basse température. Je vous conseille de préparer et cuire les pommes de terre sous vide la veille. Laissez-les sous vide et les mettre au frigo pour la nuit; vous finirez leur cuisson dans le ghee juste avant de les servir. En effet la viande se cuit à 59° et les pommes de terre à 90°... Donc on ne peut les cuire sous vide ensemble.

- Épluchez les pommes de terre. Détaillez les pommes de terre en deux morceaux et à l'aide d'un emporte pièce leur donner une forme régulière ou utiliser une machine Chiba pour réaliser de longs rubans de pommes de terre qu'il faut rouler sur eux même de manière à réaliser des petits cylindres. Pour l'utilisation de la machine chiba:

Si vous n'avez pas de machine Chiba: taillez et emportepiecez les pommes de terre.

- Puis insérez les palets de pommes de terre dans les sachets spéciaux de mise sous vide avec les gousses d'ail et une grosse cuillère à soupe de beurre clarifié. Ce dernier ne doit pas être liquide mais avoir la consistance du beurre que l'on sort du frigo: si vous le mettez liquide dans le sachet la machine de mise sous vide va l'aspirer (et bonjour la galère pour nettoyer la machine par la suite).
- Cuire les pommes de terre à basse température dans le bain marie à 90° pendant une heure.

- Mettre la viande sous vide avec deux gousses d'ail épluchées, une branche de romarin frais et quelques morceaux de ghee. Plongez le sachet dans le bain marie basse température (59° pendant une heure).

2/ le jus de persil

- 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. Si la sauce n'est pas assez lisse ou encore trop épaisse, rajoutez un peu d'eau de cuisson du persil. Salez et réservez (on peut la préparer la veille).
- Facultatif: vous pouvez passer le coulis persil au travers d'un tamis pour obtenir un coulis sans petits morceaux (il en reste toujours un peu).

3/ La sauce forestière

Pendant la cuisson de la viande et des pommes de terre sous vide, je prépare la sauce:

- Ciselez l'échalote
- Ciselez le persil. Gardez quelques feuilles pour la présentation.
- Coupez les champignons en morceaux.
- Faites revenir l'échalote avec un peu de beurre.



Faire revenir l'échalote
avec un peu de beurre

- Ajoutez les champignons.
- Quand les champignons ont rendu leur eau, déglacez au porto.
- Puis versez le fond de veau. Faire réduire le liquide d'un quart.
- Ajoutez alors la cuillère de crème fraîche. Puis terminez par le persil. Mélangez bien . Rectifiez l'assaisonnement (sel et poivre). Réservez . Vous réchaufferez la sauce au dernier moment

4/Finition des pommes de terre

- Après cuisson, sortez les pommes de terre du sachet.



- Puis faire fondre du beurre clarifié dans une poêle . N'ayez pas peur d'en mettre beaucoup car vous allez

devoir arroser les pommes de terre très régulièrement avec celui-ci pendant toute la cuisson. Cuire environ 20 mn jusqu'à ce que se forme une belle coloration dorée.

- Puis déposez les pommes de terre sur du papier absorbant pour les égoutter. Salez-les et placez au four à 70° en attente du service ou servez immédiatement.



5/ Finition des côtes de veau

- Après cuisson sortez les côtes de veau du sachet et les faire revenir à feu vif dans une poêle: la viande basse température a l'aspect d'une viande très pâle. Il suffira juste de les passer rapidement dans une poêle bien chaude après cuisson basse température pour leur donner une jolie coloration appétissante. Le but n'est pas de continuer à les cuire mais d'en caramélise l'extérieur.
- Découpez la côte de veau en morceaux (comptez trois morceaux par personnes).

6/Dressage:

- Disposez une ligne de sauce aux champignons en diagonale. Puis répartissez par dessus trois morceaux de viande et trois pommes de terre croustifondantes. Décorez en pochant des petits points de coulis de persil sur les côtés de l'assiette et posez quelques feuilles de persil sur les champignons...

Encore un petit mot de remerciement pour la boucherie parisienne « **Hugo Desnoyer** » qui m'a fourni ces délicieuses côtes de veau de lait si goûteuses. Toujours à la recherche de la perfection et passionné par son métier, Hugo Desnoyer fait un partie des stars dans le monde de la boucherie. Passé maître dans l'art de la maturation il vous propose les meilleurs produits et fournit des grandes tables comme le Palais de l'Elysée, Le Mandarin Oriental, l'Atelier Robuchon...Si vous n'habitez pas Paris vous pouvez même commander en ligne ces viandes exceptionnelles et vous les faire livrer en France et à l'étranger en moins de 24 heures.

Site internet d'Hugo Desnoyer: cliquez ici

Deux boutiques à Paris:

45, rue Boulard 75014 Paris

► Téléphone : 01 45 40 76 67

28, rue du Docteur Blanche 75016 Paris

► Téléphone : 01 46 47 83 00

Rôti de biche aux noix basse

température, purée d'oignon et sauce diable

Les fêtes approchent doucement: il faut déjà commencer à réfléchir à vos menus de fin d'année. Voici une recette basse température sans difficulté technique où la biche a la vedette. Une petite sauce diable pour relever le tout et le croquant des noix font de ce plat un met de fête que vous pouvez servir avec fierté à votre table de Noël!



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 basse température cliquez [ici](#).

Ingrédients: Pour 5 personnes

- un rôti de biche de 900 g (comptez 180 g par personne)
- un peu de coulis de tomate
- une feuille de laurier

Pour les noix caramélisées

- 50 g de noix
- piment d'Espelette
- sel
- sirop d'érable

Confit d'oignon

- 400 g d'oignons

Pour la chapelure croustillante aux noix

- 50 g de noix hachées
- 70 g de chapelure
- 1 g de fleur de sel
- 40 g de beurre

Pour la sauce

- 50 g d'échalotes ciselées
- une petite gousse d'ail épluchée et écrasée
- une feuille de laurier
- 5 cl de vinaigre de xéres
- 5 g de grains de poivre
- 30 g de coulis de tomate maison (pour la recette de la sauce tomate facile à réaliser [cliquez ici](#))
- 3 dl de fond de veau

Pour la garniture

- deux petites tomates épépinées et coupées en petits dés (à déposer sur la sauce lors du dressage)
- quelques tranches de lard fines (une tranche par

personne)

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:

Préparation

Les noix caramélisées

Vous trouverez la recette complète en cliquant ici. Suivez la recette mais remplacez les noix de pécan par des noix classiques. En voici un petit résumé:

- Mélangez les noix, le sirop d'érable, le sel et le piment d'Espelette. Étalez les tout sur un silpat et passez les noix au four à 120° pendant environ 25 mn.

La purée d'oignon

- Vous pouvez la préparer classiquement en faisant revenir doucement les oignons émincés avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Mais il existe un moyen plus facile d'en réaliser sans avoir à en surveiller la cuisson ni jamais les brûler. Pour la recette cliquez ici.

Pour la chapelure croustillante aux noix

- Mixez les noix.
- Ajoutez la chapelure, le sel et le beurre pommade aux noix. Mélangez bien.
- Posez le mélange sur un papier cuisson; posez une autre feuille par dessus et abaissez à une épaisseur de 4 mm. Mettre au frigo.

Cuisson de la viande

- Badigeonnez le rôti avec **un peu** de coulis tomate et posez une feuille de laurier dessus. Disposez-le sur l'extrémité d'un morceau de film alimentaire et réalisez un boudin bien serré.
- Mettez le rôti sous vide. Cuire basse température à 58° pendant 30 mn ou à 55° si vous désirez une viande bien saignante.

Pendant le temps de cuisson du rôti préparez la sauce diable

- Dans une casserole faites revenir les échalotes, l'ail, la feuille de laurier, le vinaigre de xérès et le poivre. Faites réduire le liquide aux 3/4. Rajoutez alors le fond de veau et le coulis de tomate. Laissez mijoter la sauce encore 5 à 10 mn pour la faire réduire d'un quart.
- Mixez la sauce après en avoir ôté le laurier. Réservez au chaud.

La garniture:

- Coupez les deux petites tomates en petits dés.
- Dans une poêle faire revenir les tranches de lard: elles doivent devenir bien dorées. Réservez à température ambiante les tranches, qui en refroidissant vont devenir croustillantes. Si ce n'est pas le cas c'est qu'elles ne

sont pas assez cuites.

Finition

- Coupez le rôti de biche en tranches épaisses d'environ 180 g chacune.
- Déposez un peu de chapelure aux noix sur chaque tranche. Passez les tranches au grill pour faire blondir la chapelure et la rendre croustillante.

Dressage

- Déposez un rond de sauce et disposez une tranche de rôti dessus. Saupoudrez de dés de tomate. Puis posez une cuillerée de purée d'oignon à côté de la tranche de rôti. Ajoutez quelques noix caramélisées et disposez les chips de lard. Je sers ce plat accompagné de pommes de terre croustifondantes réalisées selon la recette originale de Thierry Marx (pour la recette cliquez [ici](#)).

Mon foie gras façon « Opéra »

J'adore les gâteaux Opéra! Et pourquoi ne pas en faire une recette version salée avec du foie gras? Un recette sublime...et magique. C'est ma recette de foie gras préférée et pour les fêtes c'est une entrée magique.

Pour d'autres idées de recettes festives à base de foie gras: cliquez [ici](#)

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:

- Pain d'épice maison:
 - 160 g de miel de fleurs d'oranger
 - 30 g d'œuf: cassez un œuf et battez-le à la fourchette; prélevez la bonne quantité soit 30 g (un œuf fait environ 50 g).
 - 60 g de lait entier
 - 55 g de beurre salé
 - 140 g de farine
 - 5 g de bicarbonate de sodium
 - 2 g de gingembre en poudre
 - 1 g de cardamome en poudre
 - 1 g de clou de girofle en poudre
 - 3 g de cannelle en poudre
- du mycryo: c'est une poudre de beurre de cacao que vous trouverez difficilement dans le commerce. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:
- un foie gras entier cru (environ 500 à 600 g) canard ou oie selon votre goût
- 15 cl de cognac
- sel: comptez 12 grammes de sel par kilo de foie
- poivre: comptez 3 grammes de poivre par kilo de foie
- 150 g d'un très bon chocolat noir de couverture
- 15 g d'huile de pépin de raisin

- une pincée de fleur de sel
- piment d'Espelette

Matériel indispensable:

- une plaque à génoise en silicone. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:
- cadres superposables – Kit de base 25 x 20 cm: ce type de cadre est indispensable pour le montage d'un gâteau Opéra afin de bien lisser le dessus du gâteau: cela facilitera grandement le glaçage car la surface sera bien lisse...Vous le trouverez en vente sur internet en cliquant **ici**. Toutefois vous pouvez également utiliser aussi un carré à tarte qui coûtera moins cher (hauteur environ 3 ou 4 cm)...Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:
- une grande spatule droite pour lisser le glaçage. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:
- un petit chalumeau de cuisine. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation: Comme il faut faire mariner le foie pendant 12 h , commencez la recette au moins la veille ou même deux ou trois jours avant. Le pain d'épice doit être prêt lorsque vous cuirez le foie: en effet il faudra mouler ce dernier juste à la sortie du four sur le pain d'épice...

Commencez par préparer le pain d'épice.

- Faites fondre le beurre dans une petite casserole. Ôtez-le du feu dès qu'il est fondu.
- Tamisez les poudres (farine, bicarbonate et épices).
- Faites alors chauffer le miel à feu très doux dans un autre casserole pour le liquéfier: le but n'est pas de

le cuire mais de le rendre liquide. Ôtez le du feu dès qu'il est liquide.

- Versez l'œuf dans un bol et mélangez bien jaunes et blancs sans les faire mousser. Un œuf entier fait environ 50 g donc vous en avez un peu trop: prélevez les 30 g de la recette.
- Dans un grand bol fouettez le miel liquide mais pas trop chaud et les 30 g d'œuf.
- Ajoutez le lait et le beurre liquide. Mélangez bien avec une spatule.
- Puis incorporez toutes les poudres tamisées.
- Versez la pâte du pain d'épice dans le moule à génoise.
- Enfournez à 165° pendant environ 15 mn. Saupoudrez la surface de mycryo à la sortie du four. Réservez en à température ambiante en filmant au contact le pain d'épice dans son moule. Ces deux actions (mycryo et filmage) permettent au pain d'épice de rester moelleux et aussi qu'il ne s'imprègne pas de la graisse du foie gras. Filmez la génoise en la gardant bien à plat (on la filme pour éviter qu'elle ne se dessèche) et réservez.

Préparez le foie gras:

Déveinez le foie gras. Pour plus de facilité sortez le du frigo deux heures avant et laissez le à température ambiante: il doit avoir la consistance d'une pâte à modeler. Et voici l'excellente vidéo du chef Bertrand Guenerou qui vous explique comment dénervé votre foie gras.

- Assaisonnez les deux côtés du foie avec le mélange sel et poivre. 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: utilisez 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
- Déposez le foie dans un grand saladier et versez le cognac. Mettez au frais pendant 12 h. Puis faites chauffer votre four à basse température à 70° et sortez le foie une demi heure avant de l'enfourner au bain marie (déposez le bol contenant le foie gras dans un autre récipient contenant de l'eau tiède).
- Sortez le foie du four et attendez quelques minutes.
- Faites égoutter le foie sur une grille fine ou une passoire au dessus d'autre récipient: vous pourrez ainsi récupérer la graisse que vous filtrerez et qui vous servira pour d'autres recettes (des petites pommes de terre sautées à la graisse de foie gras et thym par exemple...).

Le montage:

- Filmez le dessous du cadre superposable (ou du carré à tarte) pour éviter les coulures de graisse. La hauteur du cadre doit être d'environ 3 cm: j'ai donc enlevé le cadre noir et laissé les cadres rouge et jaune pour obtenir la bonne hauteur.
- Découpez le pain d'épice à la dimension de votre cadre.
- Déposez le foie dans le cadre et bien le répartir sur toute la surface du cadre.
- Puis déposez par dessus le pain d'épice que vous avez coupée à la bonne dimension.

- Maintenant il va falloir presser pour obtenir un foie bien dense et homogène. Pour cela découpez un carton à la dimension du moule et filmez-le avec un film alimentaire. Puis posez le par dessus le montage foie gras/pain d'épice.
- Posez par dessus une planche à découper puis deux bouteilles d'eau pleines pour augmenter la pression. Mettez au frais pour quelques heures.
- A l'aide d'un couteau trempé dans de l'eau chaude et essuyé avec un torchon détourez le gâteau (Point important: le couteau doit toujours être propre à chaque fois que vous tranchez le gâteau: vous obtiendrez ainsi des coupures bien nettes). Puis retournez-le sur un plat.
- Coupez le gâteau en deux toujours avec le couteau tiédi dans l'eau chaude.
- Puis l'aide d'un chalumeau passez rapidement à la flamme le côté foie gras **d'un** des deux gâteaux. Cela a pour but de faire fondre légèrement la surface du foie gras et faciliter la superposition et le collage des deux parties.
- Posez la partie non passée au chalumeau sur la partie passée au chalumeau (côté pain d'épice sur le foie gras de la partie de base). Remettez au frais.

Finition: le glaçage

- Faites fondre les 150 g chocolat au bain marie. Puis hors feu ajoutez l'huile de pépin de raisin, une pincée de fleur de sel et du piment d'Espelette selon votre goût. Mélangez bien et n'hésitez pas à goûter pour tester.
- Puis posez le foie gras **bien froid** sur une grille et versez le chocolat pas dessus. Lissez avec une spatule:

un ou deux passages mais pas plus! La chaleur du chocolat va avoir pour effet de ramollir la couche de foie gras qui est dessous : vous risquez de racler le foie et que les deux parties se mélangent. Remettez au frais le temps que le chocolat fige: n'essayez pas de couper les bords à ce stade mais attendez que le chocolat soit bien froid.

- Il ne vous reste plus qu'à rendre le côtés de votre Opéra bien propres pour en ôter les coulures de chocolat. Même technique que précédemment: à l'aide d'un **grand** couteau trempé dans de l'eau chaude et **essuyé** avec un torchon coupez les 4 bords de quelques millimètres (le couteau doit toujours être propre quand vous tranchez le gâteau: vous obtiendrez ainsi des coupures bien nettes). Utilisez un couteau qui fait toute la longueur de votre Opéra: les coupures seront bien droites!



- Filmmez l'Opéra avec un film alimentaire et remettez au frais. Ne coupez les tranches qu'au moment de servir (environ 2 cm d'épaisseur): cela évitera au foie gras de s'oxyder et prendre une teinte légèrement grise si vous coupez trop longtemps en avance. Vous pouvez saupoudrer les tranches de poudre alimentaire dorée pour faire encore plus festif.

Et voici votre Foie gras façon « Opéra »: un vrai plat de fêtes!

Pour d'autres idées de recettes festives à base de foie gras : cliquez [ici](#)

Épaule d'agneau basse température aux dattes et patates douces

Cette délicieuse recette est tirée du superbe magazine de cuisine « Yam » et l'on doit remercier le chef Mauro Colagreco qui en est l'auteur. Dans la recette initiale, le chef cuit l'agneau sous vide dans un four vapeur à 72°. Ne possédant pas ce type de four j'ai donc utilisé la cuisson sous vide basse température.

Ce plat original est un concentré de saveur dont vous allez vous régaler! La viande est fondante à souhait, la sauce très originale et pas seulement par sa couleur inhabituelle. Voici donc l'Épaule d'agneau basse température aux dattes et patates douces!



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 l'Épaule d'agneau (pour 5 personnes)

- 800 g d'épaule d'agneau (comptez 160 g par personne) coupée en gros cubes
- deux branches de romarin frais
- sel, poivre long
- une cuillerée à soupe d'huile d'olive

Pour la garniture

- 500 g de patates douces
- 50 g de gousses d'ail écrasé
- deux cuillerées d'huile d'olive
- le jus et le zeste d'une orange (ça c'est ma petite touche)
- thym frais (environ une cuillerée à soupe)
- 200 g d'échalotes ciselées (coupées en tout petits dés)
- 50 g de dattes
- 50 g de noix
- mélange de fine herbes (au choix: estragon, persil,

aneth...)

- sel, poivre

Pour la sauce au sésame noir

- 100 g de sésame noir. Vous en trouvez dans les épiceries asiatiques. Dans la recette, il faut le mixer pour en obtenir de la poudre. Personnellement j'utilise directement de la poudre de sésame noir que je commande chez Kioko, mon adresse internet incontournable pour les produits japonais. Pour voir leur site cliquez [ici](#).
- 3 cl de soja
- 3 cl d vinaigre balsamique (un peu sirupeux)
- 5 cl d'huile d'olive

Pour le dressage

- de la ciboulette

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:

Préparation

Commencez par la cuisson de la viande qui va prendre du temps.

- Mélangez les morceaux d'agneau avec l'huile d'olive. Assaisonnez et placez la viande dans le sac sous vide avec le romarin.

- Cuire la viande basse température 14 h à 60°.

La garniture

- Épluchez les patates douces et taillez-les en cubes de 2 cm.
- Préparez une petite sauce que vous allez utiliser pour enrober les dés de patate douce. Pour cela mélangez l'huile d'olive, le jus d'orange et son zeste, l'ail en purée, le thym frais et du sel.
- Disposez les patates douces dans un plat avec la petite sauce. Mélangez bien. Faites cuire à 225 ° pendant 35 à 40 mn en mélangeant régulièrement. **Attention:** à mi cuisson rajoutez les échalotes ciselées, les noix et les dattes. A la sortie du four, rectifiez l'assaisonnement et ajoutez les fines herbes.

La sauce au sésame noir

- Mélangez la poudre de sésame noir avec l'huile d'olive, le soja et le vinaigre balsamique. Mixez pour bien mélanger.
- Le chef sert la sauce telle quelle. J'ai choisi de mélanger cette sauce et le jus de cuisson rendu par la viande: récupérez le jus et filtrez-le pour en ôter les impuretés puis je fais chauffer le tout pour réduire d'un tiers. Pendant ce temps soit je remets la viande sous vide et la garde au chaud dans le bain marie du thermoplongeur ou vous pouvez la mettre dans un plat et la garder au chaud au four à 75°.

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

Dressage

- Saisissez les morceaux d'agneau dans une cocotte juste pour les colorer avec une cuillerée de sauce sésame.

Puis dressez:

Disposez au centre de l'assiette une belle cuillerée de patates douces. Posez par dessus trois morceaux d'agneau. Puis versez la sauce tout autour. Saupoudrez d'un peu de ciboulette.

Mon Waterzooi terre mer basse température, chips de peau de poulet

Le Waterzooi, plat traditionnel Belge, est un peu ce qu'est la poule au pot en France. Les amateurs le cuisinent soit avec du poulet, soit avec du cabillaud ou en version festive avec du homard. Je vous propose aujourd'hui ma version, un Waterzooi terre mer (poulet fermier et petites crevettes grises) agrémentée d'un soupçon de safran. Si pour la cuisson vous ne possédez pas de matériel de cuisson basse température il suffit de pocher les blancs de poulet dans le fond de volaille.

Pour plus d'informations sur la technique 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.

Ingrédients pour mon Waterzooi terre mer 4 personnes

- 4 blancs de poulet fermier avec leur peau
- 1,2 litre de fond de volaille (un litre pour la sauce et 2 dl congelé pour la cuisson des blancs de poulet basse température).
- 3 carottes
- 3 navets
- 3 blancs de poireaux: surtout ne jetez pas les petites racines de la tête des poireaux. Lavez-les bien et séchez-les: nous les ferons frire pour amener un petit côté croustillant.
- 1 oignon piqué de 3 clous de girofle

- 6 grains de poivre
- 1 gousse d'ail
- quelques feuilles de laurier
- 150 g de crevettes grises décortiquées (gardez-en quelques-unes pour la présentation)
- thym
- 8 petites pommes de terre (2 par personnes)

Pour la sauce

- 80 g de farine
- 1,2 dl de crème liquide
- 3 jaunes d'œuf
- 80 g de beurre
- safran
- muscade
- sel et 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 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

Commencez par le taillage des légumes.

- Pelez les petites pommes de terre et donnez-leur une jolie forme. Puis mettez les pommes de terre sous vide avec une noix de beurre et une pincée de sel.
- Cuire les pommes de terre sous vide à 90° pendant une heure.
- Détaillez les carottes en fine brunoise. Faites de même avec les navets.
- Lavez les poireaux. Rincez soigneusement les petites racines, épongez-les et réservez-les.
- Puis taillez le blanc des poireaux en petits tronçons.
- Cuire les légumes (dés de carottes et navets, blanc de poireaux taillés en petits morceaux) avec un peu de beurre et une cuillerée à soupe de fond de volaille. Les légumes doivent rester un peu croquants. Salez et poivrez. Réservez.

Préparation du poulet

- Prélevez la peau des blancs de poulet. Étalez-les bien à plat sur une feuille de papier cuisson . Salez-les. Puis remettre une autre feuille par dessus ainsi qu'une autre plaque pour éviter que les peaux se recroquevillent à la cuisson.
- Enfournes 15 mn à 200°. Réservez à température ambiante.
- Mettre les blancs de poulet sous vide avec les 2 dl de fond de volaille **congelé**: il est important de congeler

le fond car cela lui évite d'être aspiré par votre machine sous vide. Si vous ne cuisinez pas sous vide faites simplement pocher les blancs de volaille dans le fond de volaille.

- Cuire le poulet sous vide à 68° pendant 20 mn.

La sauce

- Mélangez la crème et les jaunes d'œuf. Réservez.
- Réchauffez le fond de volaille et faites-y infuser quelques pistils de safran, l'oignon piqué de clous de girofle, les grains de poivre et la gousse d'ail pendant 15 minutes. Rectifiez son assaisonnement avec sel et poivre.
- Faites fondre le beurre et la farine dans une casserole pour faire un roux blanc.
- Ajoutez hors feu le fond de volaille filtré (1 litre).
- Remettez sur le feu et mélangez bien au fouet pour obtenir un mélange homogène. Dès l'apparition de petites bulles ajoutez le mélange crème/jaunes d'œuf et liez bien le tout à l'aide d'un fouet.



- Ajoutez alors les crevettes grises et rectifiez l'assaisonnement.

Finitions

- Juste avant de servir faites cuire les racines de poireaux **quelques secondes** dans de l'huile bien chaude. Attention: les racines sont très fines et cuisent hyper rapidement. Débarrassez sur du papier absorbant. Salez et poivrez.

Dressage

Petit conseil: faites préchauffer vos assiettes à 70° dans le four.

- Saupoudrez un peu de safran en poudre sur les bords de l'assiette puis versez une belle cuillerée de légumes dans l'assiette.
- Rajoutez la sauce autour des légumes.
- Puis déposez le blanc de poulet et recouvrez-le de racines de poireau et de petites crevettes grises; terminez par une chips de poulet et deux mini pommes de terre.

Saumon basse température et sa compotée de tomate aux

oignons rouges et estragon

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



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

Et si vous aimez le saumon:

- Blanquette de saumon aux saveurs asiatiques. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Choux apéro au tartare de saumon et guacamole. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon basse température en nage de persil. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Fleurs de courgette farcies au saumon et aubergine, petite ratatouille croquante. Pour la recette cliquez [ici](#).

ici.

- Saumon en deux façons, carpaccio de betteraves arôme framboise. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon confit à l'huile basse température, compoté d'oignons rouge et fenouil, pistou coriandre noisette. Pour la recette cliquez [ici](#).

Ingrédients (pour 4 personnes)

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

Accompagnements

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

Matériel

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

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

Préparation

- Coupez les tomates en deux et ôtez les graines. Coupez-les en petits dés.
- Coupez l'oignon rouge en fine tranches et faites le revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- Ajoutez les dés de tomates, l'estragon, du sel et 10 cl de vin blanc aux oignons et cuire quelques minutes jusqu'à évaporation du liquide. Réservez.

La cuisson du saumon:

Deux options pour cette cuisson.

- Soit vous êtes équipée d'un thermoplongeur: mettez votre saumon sous vide et cuisez-le au bain marie 20 mn à 48°.
- Soit vous optez pour une cuisson traditionnelle à la poêle: faites revenir le saumon à feu doux avec un filet d'huile d'olive. Au bout de deux minutes retournez-le, coupez le feu et couvrez la poêle. Le saumon va continuer à cuire de part la chaleur résiduelle. Attendez quelques minutes et il sera cuit.

Dressage:

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

Tournedos de cabillaud au gingembre et sa poêlée de poivrons, aubergines en deux façons

J'adore le poisson et en Belgique le poisson roi, c'est le cabillaud: il est d'une qualité exceptionnelle et je le cuisine de plein de façons différentes. Dans cette recette j'utilise la cuisson sous vide basse température mais je vous propose aussi un mode de cuisson traditionnel pour obtenir un poisson bien fondant. Voici mon inspiration du jour!

Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleures 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-Tome 4 » et enfin « Ma Cuisine basse Température, Best Of- Tome 5 » Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle. Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

Ingrédients pour le Tournedos de cabillaud (6 personnes)

- dos de cabillaud (comptez 180 g par personne)
- piment d'Espelette
- deux aubergines
- deux cuillerées à soupe rase de tahini: c'est une crème de sésame, préparation orientale faite à partir de graines de sésame broyées, avec un peu d'eau, jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- huile d'olive
- thym
- deux poivrons
- 4 petits oignons jeunes (cébettes)
- deux tomates si vous vous désirez les sécher vous-même ou quelques tomates séchées achetées dans le commerce. Pour la recette des tomates séchées confites cliquez **ici**.
- une grosse échalote
- du soja salé et du soja sucré: en proportion comptez 2/3 de sucré et 1/3 de salé
- deux cuillerées à soupe de vinaigre de riz
- du gingembre (environ deux à trois centimètres)
- 3 gousses d'ail
- un citron vert
- du pain de mie sans croûte
- une aubergine sicilienne: ce sont des aubergines bien rondes, d'un violet plus pâle qui vire au blanc vers le pédoncule. Leur goût est plus doux que les aubergines classiques et elles sont bien plus fondantes en bouche.
- 2 ou 3 glaçons (environ 10 cl) de fumet de poisson fait maison, c'est tellement meilleur. Pour la recette du fumet de poisson 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 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

- 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 de précision sur la cuisson sous vide basse température cliquez **ici**.

Préparation:

Commencez par la préparation des légumes.

- Coupez les aubergines classiques en deux. 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 thym et passez au four à 180° pendant 50 mn.
- Coupez l'aubergine de Sicile en tranches. Puis faites revenir les tranches dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Faites attention à la cuisson de manière à ne pas les brûler. Égouttez-les sur du

papier absorbant et réservez.

- Émincez l'échalote en brunoise (petits dés de 2mm de côtés).
- Coupez les poivrons en lamelles.
- Faites revenir les échalotes ciselées dans un peu d'huile d'olive puis rajoutez les poivrons.
- Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.
- Ciselez les cébettes.
- Sortez les demi aubergines du four et grattez l'intérieur avec une cuillère pour en récupérer la chair. **N'utilisez pas la peau** qui donnera trop d'amertume. Mixez la chair des aubergines avec **la moitié** des cébettes ciselées et deux cuillerées à soupe rase de tahini. Si l'ensemble est un peu épais, vous pouvez rajouter quelques gouttes d'huile d'olive. En fin de mixage, rajoutez la deuxième partie des cébettes et réservez.
- Abaissez les tranches de pain de mie à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Puis tranchez-les en leur donnant la forme d'un triangle et badigeonnez les tranches de pain d'un peu de beurre fondu.
- Déposez les tranches de pain de mie sur une surface arrondie et enfournez à 180° pendant 8 mn. Elles doivent être dorées. Réservez.

La cuisson du poisson

- Assaisonnez le cabillaud avec du sel et piment d'Espelette. Posez-le sur le bord d'un film alimentaire et roulez de manière à former un boudin bien serré. Avec une petite aiguille piquez le boudin de quelques trous: cela va permettre au fumet de parfumer votre poisson ce

qui ne sera pas le cas si il est enveloppé hermétiquement dans le film alimentaire. Mettez le sous vide avec les glaçons de fumet de poisson. . Cuire au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur 15 mn à 52°.

- Préparez la marinade. Versez le soja dans un grand récipient et râpez le gingembre et les gousses d'ail au dessus. Ajoutez le vinaigre de riz et mélangez bien.
- Prélevez 20 cl de cette marinade et faites-la réduire de manière à ce qu'elle soit légèrement sirupeuse. Réservez.
- En fin de cuisson détaillez le dos de cabillaud en tronçons **sans ôter le film qui l'entoure**. Le cabillaud est un poisson très fragile: si vous ôtez le film, il ne se tiendra plus et se morcellera en petits morceaux...
- Faites mariner les tranches de cabillaud dans la marinade pendant 30 mn. Puis, cette fois ôtez délicatement le film étirable (**n'oubliez pas de la faire!**) et faites revenir le cabillaud dans une poêle anti adhésive une minute de chaque côté. **Manipulez les tranches de cabillaud à l'aide d'une spatule large de manière à ce qu'il ne se casse pas**. Pendant la cuisson du poisson faites réchauffer l'ensemble de la garniture (caviar d'aubergine, rondelles d'aubergine de Sicile, poivrons, sauce réduite et tomates confites).

Dressage

- Déposez une rondelle d'aubergine de Sicile au centre de l'assiette et recouvrez-la d'un peu de caviar d'aubergine. Puis posez les tranches de cabillaud au centre de la rondelle d'aubergine. Entourez le tout de poivrons. Disposez votre tranche de pain de mie craquante sur le côté ainsi que quelques tomates confites ou séchées sur le dessus. Complétez avec un

trait de caviar d'aubergine sur le côté, quelques points de marinade réduite et zestez un peu de citron vert par dessus. Bon appétit!