

Oeuf parfait basse température, crème de choux fleur et tarama

J'ai récemment eu l'occasion de déguster un repas sublime au restaurant Bon Bon de Bruxelles. Je vous en parlerai bientôt plus longuement; j'en suis revenue sur un petit nuage avec plein d'idée de recettes. Voici la première! Le chef nous a proposé un œuf basse température, merveille de douceur et de saveur. J'ai donc essayé de le reproduire au plus proche...C'est délicieux, délicat et succulentissime. Alors régalez vous avec cet Oeuf parfait basse température, crème de chou fleur et tarama...



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.



Oeuf parfait basse température, crème de chou fleur et tarama

Ingrédients: pour 6 personnes

- un petit chou fleur
- un oignon jaune
- 300 ml de lait
- un œuf par personne
- du tarama (chez votre poissonnier)
- un pot d'œufs de truite. Le chef a utilisé du caviar à la place des œufs de truite.
- sel, poivre et une pointe de curry
- quelques pousses de shiso pour le dressage



Ingrédients

Matériel:

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

- Il faut impérativement être équipé d'un thermoplogeur pour cette recette car l'œuf est extrêmement sensible aux variations de chaleur: les modes de cuisson traditionnels ne pas assez stables en température. Toutefois vous pouvez remplacer l'œuf basse température par un œuf poché.
 - 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 Cuisieur 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 siphon (facultatif)

Préparation:

- Plongez vos œufs dans votre cuve remplie d'eau et réglez votre thermoplongeur à 63°. Dès que la température est atteinte comptez 1 heure de cuisson. Vous pouvez sans problème laissez les œufs dans le bain marie 15 mn de plus pour les maintenir à température en baissant de un degré la température de cuisson. C'est l'avantage de ce mode de cuisson: la température idéale de cuisson atteinte votre aliment ne cuira pas plus: il est simplement gardé au chaud!



Comptez 1 heure de cuisson

Pendant la cuisson des œufs préparez la crème de chou fleur.

- Pelez l'oignon et détaillez le en rondelles.



Émincez l' oignon.

- Détaillez le chou fleur en sommités.



Détaillez le chou fleur
blanc en petites sommités

- Faites revenir les oignons dans une grande casserole

avec un peu de beurre pendant environ 10 mn.



Faites revenir les oignons

- Ajoutez les sommités de chou fleur et versez le lait. Cuire à feu doux 25 mn. Le chou fleur doit être bien tendre.



Mouillez avec le lait

- Avec une écumoire prélevez le chou fleur.



Avec une écumoire prélevez
le chou fleur

- Mixez le finement sans rajouter de liquide. Vous pouvez maintenant l'assaisonner: sel, poivre et éventuellement une pointe de curry.



Le crème de chou fleur est
prêt

Dressage:

- Dans le fond d'un joli bol déposez une petite cuillerée à café de tarama.



Déposez une petit cuillerée
à café de tarama

- Sortez les œufs du bain marie et cassez les dans une assiette creuse. Servez vous d'une cuillère pour les déposer dans votre plat de présentation.



Cassez les dans une assiette creuse

- Servez vous d'une cuillère pour les déposer dans votre plat de présentation.



Servez vous d'une cuillère pour les déposer dans votre plat de présentation.

- Recouvrez de crème de chou fleur tiède. Si vous désirez une crème encore plus aérienne, utilisez un siphon pour le dressage de la mousse. Vous pourrez ainsi garder votre mousse au chaud jusqu'au moment de la servir. Pour en savoir plus sur l'utilisation de préparations chaudes au siphon, cliquez [ici](#).



Recouvrez de crème de chou fleur tiède.

- Puis posez une cuillerée à café rase d'œufs de truite (ou de caviar pour un jour de fête).



Puis posez une cuillerée à café rase d'œufs de truite

- Terminez par une pousse de shiso. Vous avez plus qu'à déguster: vous serez au paradis des gourmets...



Oeuf parfait basse

température, crème de chou
fleur et tarama

Je ne résiste pas à l'envie de vous montrer l'œuf parfait du chef Christophe Hardiquet servi dans sa coquille...Le chef a utilisé du caviar à la place des œufs de truite de mon interprétation.



Oeuf parfait, chou fleur,
tarama et caviar

Restaurant Bon Bon

453 avenue de Tervueren

1150 Bruxelles

+ 32 (0)2 346 66 15

www.bon-bon.be

Porc laqué aux cacahuètes sous vide basse température

Voici une recette qui vous demandera très peu de temps de travail pour un résultat exceptionnel grâce à la cuisson sous vide basse température. Un fois de plus vous allez être conquis par le moelleux ultra fondant de la viande cuite avec ce mode de cuisson.



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 5 personnes)

- 1, 5 kg de rôti de porc (demandez à votre boucher de garder les os sur le rôti). Vous pouvez tout à fait remplacer le rôti par des spares ribs. Dans ce cas

finissez la cuisson au barbecue et non au four: c'est super bon!

- 3 étoiles de badiane

Pour la marinade:

- 1,5 dl de vinaigre: prenez un excellent vinaigre rouge ou blanc. Vous pouvez également en choisir un parfumé (j'ai utilisé ici le vinaigre citron et pamplemousse de la marque » A l'Olivier »)
- 150 g de miel
- 2 cuillères à soupe de soja sucré
- une cuillère à soupe de mirin (vous en trouverez facilement dans les épiceries japonaises ou à votre supermarché au rayon asiatique)
- 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète
- 3 étoiles de badiane
- une vingtaine de graines de poivre: n'hésitez pas à mélanger à la fois du poivre noir mais aussi des poivres plus spéciaux comme le poivre du thymut ou de sechuan.
- quelques graines de coriandre ou de cardamome

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:

- Mettre tous les ingrédients de la marinade dans une casserole et faire fondre à feu doux pour que tout soit bien homogène. Puis laissez refroidir.
- Badigeonnez légèrement le rôti avec un peu de marinade. Réservez le reste de la marinade pour la fin de cuisson au four.
- Mettre le rôti sous vide avec les trois étoiles de badiane.
- Cuire le rôti sous vide basse température à 64° pendant 17 heures (j'ai bien marqué 17 heures: ce n'est pas une erreur!).
- Sortez le rôti du sachet puis badigeonnez le généreusement avec le reste de la marinade.
- Enfournerez à 170° pendant 10 à 15 mn. Surveillez la cuisson pour que cela ne caramélise pas trop. Et voilà le résultat: une viande ultra fondante et très parfumée...Vous allez vous régaler. Servez le par exemple avec des nouilles chinoises cuites à l'eau puis revenues à la poêle avec un poivron, une échalote, un oignon et quelques feuilles de basilic thaïlandais.



Terrine de porc et foie gras, pistaches et abricots

L'été va bientôt pointer son nez avec ses barbecues et grandes tablées entre amis. Quoi de mieux qu'une terrine pour un banquet ou un buffet! Voici cette succulente Terrine de porc succulente agrémentée de foie gras que vous pouvez réaliser soit en sous vide basse température soit de manière traditionnelle par une cuisson au four.

Je vous proposerai bientôt une autre terrine à base de poulet, tomates confites et poivrons servie avec une sublime vinaigrette à la tomate...

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

Pour plus de renseignements 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](#)

Ingrédients

- 350 g de haché de porc (échine, gorge)
- 100 g de veau (épaule)
- 2 gousses d'ail
- thym citron frais (environ 3 cuillérées à café)
- 1 belle échalote
- 2 œufs
- 30 g de noisettes
- 30 g de pistaches
- 60 g abricots secs
- 3 cuillérées à soupe de cognac ou armagnac
- 4 escalopes de foie gras de canard crues
- sel, poivre
- de la crépine: la crépine est la membrane qui entoure les viscères du cochon. Très fine et translucide elle est utilisée pour maintenir les pâtés, terrines, paupiettes. N'oubliez pas de la rincer à l'eau fraîche et froide avant de l'utiliser.

Matériel

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

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

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



Préparation

- Coupez la viande (porc et veau) en morceaux. Et si ce n'est pas déjà fait, hachez les viandes avec mixeur ou mieux un hachoir si vous en avez un . Mélangez et réservez le haché au frais.
- Torréfiez les noisettes et pistaches au four (180° quelques minutes). Surveillez bien la cuisson pour ne pas les faire brûler.
- Écrasez grossièrement les noisettes et pistaches refroidies. Pour plus de facilité enfermez les dans un sac plastic et écrasez les avec un rouleau à pâtisserie.
- Coupez les abricots secs en petits morceaux.
- Épluchez l'échalote et émincez la en petits cubes.
- Effeuillez le thym citron.
- Épluchez l'ail.
- Mettez dans un grand bol l'échalote, le thym et le cognac. Râpez l'ail au dessus.
- Ajoutez les 2 œufs, les noisettes, les pistaches, les morceaux d'abricot, la viande hachée, 2 cuillerées à

café de sel et quelques tours de moulin à poivre. Bien mélanger et réservez au frais.

- Saisir les escalopes de foie gras à la poêle 2 mn de chaque côté. Salez et poivrez.
- Tapissez le fond de votre terrine de crépine.
- Versez la moitié du mélange viande hachée dans la terrine et égalisez avec une spatule. Déposez les tranches de foie gras par dessus.
- Puis rajoutez la moitié restante du mélange de viande. Égalisez le dessus avec une spatule. Puis refermez le dessus de la terrine en rabattant la crépine.
- Pour la cuisson deux méthodes:

– la traditionnelle: au bain marie au four à 150° pendant 1 heure 30

– sous vide basse température: mettre la terrine sous vide. Cuire à 68° au bain marie pendant deux heures et demi avec votre thermoplongeur.



- La cuisson terminée laissez la terrine refroidir. Démoulez la et déposez la sur un plat qui passe au four. Enfournez quelques minutes sous le grill pour dorer le dessus. Vous pouvez également la dorer sur toutes ses faces dans une poêle.



- Servez la terrine légèrement tiède avec une salade et un chutney au citron (voir la recette ci dessous).

Le petit plus:

Je la serre avec un chutney au citron et cardamome, une épice qui amène de la fraîcheur (attention le goût est assez fort).

Voici la recette:

Enveloppez trois citrons jaunes bio chacun dans du papier aluminium. Les cuire au four 1 heure à 200°. Puis ouvrez les citrons en deux et prélevez en la chair (ôtez les pépins). Versez la pulpe dans une petite casserole avec une cuillerée à soupe de Limoncello (alcool italien au citron), une cuillerée à café de sucre et les graines de 5 gousses de cardamome. Cuire deux à trois minutes. C'est prêt.

Où trouver le matériel pour la cuisson sous vide basse

température?

En cuisine sous vide à basse température, vos aliments doivent être placés dans un sac en plastic dans lequel vous allez faire le vide. Puis la cuisson s'effectue dans un bain marie dont la température est maintenue de manière extrêmement stable (au 1/10 de degré près) grâce à un thermoplongeur.

Il est encore assez difficile de trouver dans le commerce traditionnel (magasins) le matériel spécifique à la cuisson sous vide basse température. Il existe toutefois un site français spécifique qui vous propose tout le matériel dont vous aurez besoin si vous désirez vous lancer dans l'aventure:

la-cuisine-sous-vide.com

Vous y trouverez aussi bien des machines sous vide, des thermoplongeurs, des sacs spécifiques pour ce type de cuisson, des thermomètres et sondes.



Pour vous équiper il vous faudra 2 types d'appareils.

1/ Les appareils à faire le vide par aspiration

Les professionnels utilisent des scelleuses sous vide à chambre très performantes avec lesquelles ils peuvent même mettre sous vide des liquides sans qu'ils soient « avalés » par l'aspiration: ces appareils sont extrêmement onéreux.

Heureusement vous pouvez trouver des appareils bien moins coûteux appelés scelleuses sous vide par aspiration.

C'est l'appareil le plus facile à trouver dans les magasins électroménager. Les marques les plus connues : Foodsaver, Easy Pro.



Les prix de ce type de machine (tous fabricants confondus) s'échelonnent de 60 à 300 euros selon les modèles. Vous les trouverez en France ou en Belgique dans n'importe quel magasin d'appareils électroménagers.

Vous ne pourrez pas mettre sous vide des liquides avec ce type d'appareil (non professionnels). Pour éviter ces désagréments je vous conseille de congeler les liquides avant de les ajouter dans le sachet et de le souder.

2/ Les appareils de cuisson basse température:

Ce sont des thermoplongeurs.

Vous pouvez trouver des bacs avec thermoplongeur intégré mais le plus simple, au vu des prix qui ont bien baissés ces derniers mois, est d'utiliser un thermoplongeur que vous pourrez adapter directement sur un contenant de votre choix.

Le site **la-cuisine-sous-vide.com** vous propose le nouveau thermoplongeur SANSAIRE au prix de 214 euros 90.

C'est un appareil facile d'utilisation qui gère la température à 0,1 ° C près. La lecture numérique est clairement visible dans la lumière ou dans l'obscurité. Son moteur est très

silencieux. Je l'ai utilisé et testé : il m'a donné entière satisfaction! C'est à ce jour l'appareil qui vous propose performance et qualité à un tarif imbattable .

Vous désirez en savoir plus sur la cuisine sous vide basse température et vous régalez avec les recettes basse température Gourmantissimes? Alors cliquez **ICI**.



Pain de sole brioché croustillant et ses petits légumes au beurre blanc de Yannick Alleno

On ne présente plus Yannick Alleno, un de nos chefs les plus réputés à l'étranger (trois étoiles excusez du peu!). Lors de son passage à l'émission Top chef 2015 ce maestro des fourneaux nous a présenté un pain de sole qui m'avait vraiment donné l'eau à la bouche. Quelle bonheur d'en découvrir la recette dans son magazine Yam de ce mois ci!

Et après un petit tour chez mon poissonnier voici cette petite

perle qui va ravir vos papilles! Elle est un peu technique mais le résultat vaut vraiment le détour.



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

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

Ingrédients (6 personnes)

Pour le pain de sole

- 750 g de filets de sole (demandez à votre poissonnier les chutes et parures de poissons plats pour le fumet de poisson: soles, turbot, barbue...)
- 180 g de jaune d'œuf
- 8 g de sel
- 375 g de beurre pommade (ramolli)
- 375 de crème fraîche liquide entière
- tranches de pain de mie sans croûte

Pour la sauce:

Il va vous falloir réaliser un fumet de poisson. Si vous n'avez pas le temps vous pouvez utiliser un fumet du commerce (rayon bouillon cube): ce sera malgré tout un peu moins goûteux qu'avec un fumet maison...Le fumet de poisson va servir à monter la sauce au beurre beurre blanc. Vous allez obtenir plus de fumet qu'il ne vous en faut pour la recette. N'hésitez pas à le congeler: il sera tout prêt pour la prochaine fois!

- 500 g de parure de poisson (tête, arrête centrale, la queue et petits morceaux de chair...mais pas les viscères)
- 1 dl de vin blanc
- 1/2 litre d'eau
- un oignon
- un blanc de poireau
- 5 champignons de Paris
- une branche de thym
- quelques grains de poivre

Pour le beurre blanc:

- 40 g de fumet de poisson
- 60 grammes d'échalote
- une petite botte de cresson
- 25 g de vinaigre
- 250 g de beurre **froid et coupé en petits morceaux**



Pour la garniture

- des minis légumes si vous en trouvez ou des asperges, champignons, oignons jeunes... à votre goût
- beurre

Il suffit de préparer les légumes : les peler et bien nettoyer la base près des feuilles. Puis les faire cuire dans un peu d'eau et du beurre jusqu'à ce qu'ils soient bien fondants. Aujourd'hui j'ai choisi des mini asperges et des champignons de Paris.

Matériel:

Vous pouvez cuire votre pain de sole au four basse température, à la vapeur ou opter pour une cuisson sous vide basse température avec thermoplongeur.

- 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:

Il vous faut également un tamis. Si vous n'en avez pas un moulin à légume et sa grille fine fera l'affaire.

Préparation:

Pour le pain de sole

Vous pouvez le préparer la veille.

- Mixez les filets de sole.
- Passez la chair mixée au tamis ou au moulin à légume: c'est une opération qu'il ne faut pas négliger car vous ôterez ainsi toutes les petits filaments qui restent dans le poisson mixé. La finesse de la préparation n'en sera que meilleure. Remettez le poisson au froid 15 mn.
- Dans un bol froid (mettez le au frigo 15 mn avant ou faites un bain marie froid avec de l'eau et des glaçons dans lequel vous le plongerez) ajoutez les jaunes d'œuf et mélangez bien.
- Puis rajoutez le beurre pommade (ramolli) et le sel et mélangez bien.
- Terminez par la crème et mélangez bien.



- Mettez la préparation dans une poche à douille et réservez au frais.
- A l'aide d'un rouleau à pâtisserie aplatissez les tranches de pain de mie une à une: elles seront ainsi plus fines.
- Filmez le fond de votre terrine avec un film alimentaire.
- Découpez les tranches de pain à la taille des cotés de votre terrine. Il faudra peut être deux tranches pour faire toute la longueur ou le fond de la terrine: ajustez les bien. Tapissez les bords de la terrine de tranches de pain de mie.



- Puis déposez la farce dans la terrine à l'aide de la poche à douille.



- Puis terminez par une couche de pain de mie pour la fermer comme un sarcophage.
- Rabattez les cotés du film alimentaire sur le dessus de la terrine. Emballez la bien.
- Pour la cuisson vous avez plusieurs options selon votre équipement:

-Four classique: au bain marie à 85° pendant 45 mn

-Four vapeur: 85° pendant 45 mn

-Sous vide basse température: mettez la terrine sous vide et cuire à 85° pendant 45 mn.

- La cuisson terminée mettre au frais. Démoulez la terrine quand elle est complètement refroidie. Vous pourrez alors taillez le pain de sole en tranches d'un centimètre d'épaisseur. Vous devrez poêler les tranches juste avant de servir (voir plus bas).

Pour le fumet de poisson:

- Coupez et nettoyez le poireau.
- Ôtez le pied de 4 ou 5 champignons. Nettoyez et coupez les champignons en tranches.
- Pelez et tranchez grossièrement l'oignon.
- Coupez les parures de poissons en morceaux.
- Faire fondre un peu de beurre dans une casserole. Ajoutez les parures. Cuire quelques minutes sans coloration. Ajoutez l'oignon, le poireau, les champignons, le thym et quelques grains de poivre.
- Mouillez avec le vin blanc et l'eau et cuire à frémissements pendant 25 mn.
- Filtrez. Le fumet de poisson est prêt. Réservez au frais.

Vous avez obtenu plus de fumet qu'il ne vous en faut pour la recette: n'hésitez pas à le congeler: il sera tout prêt pour la prochaine fois!

Pour les légumes:

- Cuire les asperges à la vapeur: elles doivent être encore un peu croquantes.
- Passez les dans une poêle avec un peu de beurre. Réservez.
- Nettoyez et coupez le reste des champignons en trois morceaux.
- Les faire revenir avec un peu de beurre et une échalote émincée. Salez qu'en fin de cuisson: si vous salez les champignons en début de cuisson ils rendront de l'eau. Réservez.
- Coupez le cresson en lanières: vous allez en avoir besoin pour le beurre blanc, à monter au dernier moment.

Toutes les préparations sont prêtes.

Les deux dernières préparations sont à effectuer au dernier moment en particulier le beurre blanc qui est une sauce délicate **qui ne souffre pas d'être réchauffée.**

Chauffez votre four à 80°.

- Après avoir tranché le pain de sole, colorez à l'huile d'olive les tranches **côté pain de mie**. Réservez au fur et à mesure dans le four à 80°.

Pour la sauce au beurre blanc: **à monter au dernier moment**

- Coupez le beurre en petits morceaux (taille d'une noix).
- Épluchez l'échalote et coupez la en fine brunoise (petits cubes). Il vous en faut 60 g.

- Versez l'échalote émincée dans une casserole avec le fumet (40 g), le vinaigre (25 g). Laissez réduire à sec (il ne doit rester que très peu de liquide et les échalotes ne doivent pas brûler).



- Haussez alors le feu pour maintenir une légère ébullition et ajouter le beurre par petits morceaux au fur et à mesure sans **jamais arrêter de fouetter vigoureusement**. Dès que le dernier morceau de beurre a fondu retirez du feu.
- Vous pouvez soit passer la sauce pour retirer les échalotes, soit les garder. Personnellement j'aime beaucoup l'échalote alors je mixe le tout et je réserve dans un thermos pour garder la sauce au chaud sans qu'elle ne tranche.
- Ajoutez le cresson.

Pour ceux et celles qui n'ont jamais monter un beurre blanc

voici une vidéo de l'Atelier des Chefs qui vous montre comment réaliser un beurre blanc:

Dressage:

- Réchauffez les asperges et les champignons.
- Coupez chaque tranche de pain de sole en deux.
- Dressez les tranches en décalé et debout dans l'assiette.
- Puis disposez harmonieusement les asperges et champignons devant les tranches de pain de sole
- Terminez en dressant la sauce au beurre blanc

Vous n'avez plus qu'à déguster...



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

Voici une entrée à la fois fraîche et croquante: c'est la salicorne qui amène ce croquant original et légèrement salé

qui se marie parfaitement avec la douceur de l'avocat, le tout réveillé par le piquant du wasabi. De plus vous serez étonné par la texture des gambas qui, cuites basse température, ne sont plus du tout caoutchouteuses mais très moelleuses.



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 3 à 5 gambas par personnes selon votre gourmandise
- deux citrons verts
- une cuillerée à café d'huile d'olive
- un ravier de salicorne (vous en trouverez assez facilement au rayon poisson des grandes surfaces ou bien à commander chez votre poissonnier). La salicorne est une petite plante comestible de la baie de Somme qui ressemble un peu aux haricots verts. A la fois douce, salée et croquante elle peut tout aussi bien se déguster froide que chaude.
- deux avocats

- environ un centimètre de gingembre frais râpé
- un petit pot d'œufs de saumon
- une mayonnaise maison (c'est bien meilleur!) : deux jaunes d'œufs, 15 cl d'huile d'arachide, une cuillerée à café de vinaigre de riz, une bonne cuillère à café de wasabi, du gingembre frais râpé et du sel)

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.
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:
- Et pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



Préparation:

Commençons par la préparation et la cuisson des gambas.

- Zestez les deux citrons verts.
- Puis coupez les citrons en deux et pressez les citrons

pour en obtenir le jus. Réservez: vous en aurez besoin pour la fraîcheur d'avocats.



- Décortiquez les gambas et gardez la queue.

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

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



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



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

- Clarifiez les œufs.
- Râpez environ 1 cm de gingembre.
- Dans un bol haut mélangez les jaunes avec le gingembre râpé, le vinaigre de riz et le wasabi.
- A l'aide d'un fouet mixez le tout en ajoutant un très léger filet d'huile d'arachide régulièrement. Quand la mayonnaise commence à prendre vous pouvez alors augmenter le débit de l'huile et l'intégrer complètement (15 cl en tout). Salez à votre convenance. Réservez au frais.
- Rincez les tiges de salicorne, égouttez les. Puis essuyez-les soigneusement dans un linge propre.
- Coupez les avocats en deux et ôtez le noyau. Puis à l'aide d'un petit couteau quadrillez la chair des demis avocats. Avec une cuillère café récupérez alors la chair des avocats.
- Mélangez un peu de jus de citron aux dés d'avocat pour éviter que la chair de ne noircisse.

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



Dressage:

- Dans vos assiettes dressez sur le côté une ligne de fraîcheur d'avocat.
- Sortez les gambas du bain marie , ouvrez le sachet et égouttez les gambas. Posez les harmonieusement sur la fraîcheur d'avocat.
- Disposez par dessus quelques pousses de salicorne et des œufs de saumon que vous avez réservés précédemment. Puis à l'aide d'une petite poche à douille posez des petits points de mayonnaise sur l'assiette. Terminez en

disposant des œufs de lump.

Il n'y a plus qu'à déguster.

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





Résultat du tirage au sort du thermomètre de cuisson

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

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

Merci à tous d'avoir participé !

Dany

Le prix était un thermomètre de cuisson:

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

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

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

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

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

- Blanquette de veau de 30 heures, riz vénéré et carottes fanes (17 euros par personne)
- Dos de morue, léger curry vert frais, jardinière de légumes (16 euros par personne)
- Saumon à juste température, sauce Teriyaki à la

française, garniture de plein champs (15 euros par personne)

- Côte de veau basse température, jus de veau à la truffe blanche d'Alba, asperges, oignons et carottes (26 euros par personne)

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

~ Phase de démarrage ~

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

~ PARIS 13 ~

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

~ VERSAILLES/LE CHESNAY 78 ~

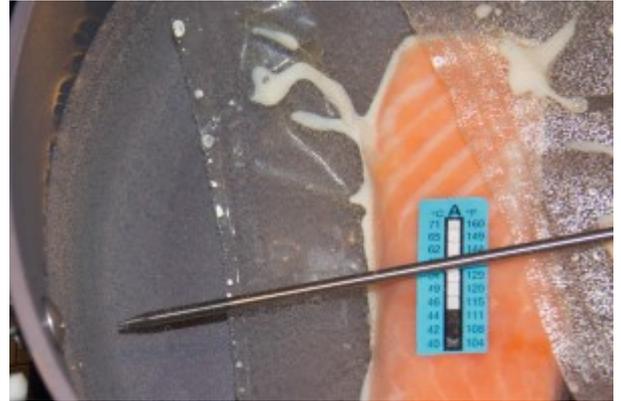
Les Vignes de France – 3, avenue de Rocquencourt, 78150- Le Chesnay, France

Voici comment se présentent les produits:

- Réception du colis: les sachets sont placés dans un sachet réfrigéré. Vous pouvez apercevoir sur le sachet

de saumon le fameux indicateur de température.

- Vous devez suivre les explications bien détaillées de la préparation. Très simple d'utilisation.
- Trempez les sachets dans l'eau chaude au bain marie et attendez que l'indicateur arrive à bonne température. Vous pouvez voir que l'indicateur a noirci et atteint la température idéale pour le saumon.



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

Rappel, pour commander: www.undinerenville.com

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

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



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

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

Ingrédients (pour 4 personnes)

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

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

Matériel

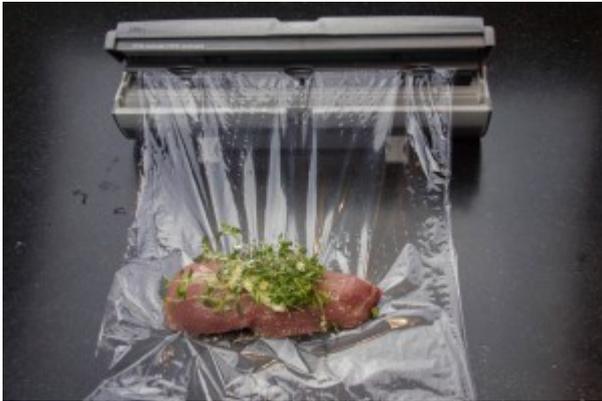
- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi de mettre des liquides sous vide) je vous conseille l'achat de la 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 préparation et la cuisson de viande. La cuisson durant deux heures, vous pourrez préparer la garniture pendant cette cuisson ou la préparer la veille pour le

lendemain (dans ce cas réservez les tuiles de parmesan dans un boîte hermétique).

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



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

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



Préparation de la garniture:

- Versez la sauce tomate dans une casserole et faites la réduire à petit feu. Vous devez obtenir la consistance d'une compote. Salez en fin de cuisson. Réservez.
- Saupoudrez sur du papier cuisson ou une plaque anti adhésive (type silpat) le parmesan rapé. Enfournez à 180° pendant 10 à 12 mn suivant le four. Surveillez bien la cuisson de manière à éviter la surcuisson qui donne un goût amer.
- Sortez le parmesan du four et laissez refroidir. Puis rompez la plaque de parmesan de manière à obtenir de grands morceaux irréguliers. Réservez.
- Ôtez la queue d'un poivron rouge et d'un jaune.
- Faire bouillir de l'eau et plongez le poivron rouge et le jaune dans l'eau. Laissez cuire 15 mn. Égouttez les poivrons et à l'aide d'un petit couteau, ôtez la peau qui s'enlève toute seule.
- Dans ces deux poivrons coupez alors à l'aide d'un emporte pièce rond (3 cm de diamètre) huites rondelles que vous huilerez légèrement à l'aide d'un pinceau. Les rondelles doivent avoir un diamètre légèrement supérieur à celui des boudins de viande. Réservez. Cette technique

est assez facile avec des poivrons rouge, un peu moins avec des jaunes et difficile avec des poivrons verts. Il faut savoir que la différence entre les poivrons rouges, oranges, jaunes ou verts est simplement une question de maturité...

- Coupez les deux poivrons restants (un rouge, un jaune) en petite brunoise (2 à 3 mm d'épaisseur) .
- Épluchez l'échalote et l'oignon et coupez les également en fine brunoise.
- Faire revenir l'oignon et l'échalote dans un peu d'huile. Quand les oignons sont fondants, ajoutez la brunoise de poivrons jaunes et rouges. Faire revenir quelques minutes. Les poivrons doivent rester un peu croquants. Salez et poivrez. Réservez.



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

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

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

longtemps votre viande chaude.

Dressage

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



- Puis déposez un long trait de brunoise de poivrons.



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



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





Cochon de 8 heures basse température, purée fine aux carottes, thym et orange

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

Pour ce Cochon de 8 heures j'ai opté pour une cuisson sous vide basse température mais vous pouvez préparer cette recette sans matériel spécial en cuisson traditionnelle au four mais

toujours basse température (70°). Je vous en propose les deux versions.



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

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

Ingrédients pour le Cochon de 8 heures (6 personnes)

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

Pour la purée de carotte

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

Pour la garniture

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

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

Je vous conseille de démarrer la cuisson de la poitrine dès le matin pour le soir puisque la cuisson est assez longue (8

heures). Pendant cette cuisson vous préparerez la garniture que vous pourrez réchauffer au dernier moment.

1/ La garniture

La purée de carotte

- Effeuillez les 4 branches de thym frais.
- Prélevez 1 zeste de l'orange.
- Pressez le jus de l'orange.
- Épluchez toutes les carottes mais **réservez en 4 de côté pour la garniture.**
- Coupez les carottes en tranches. Plus elles sont fines plus la cuisson sera rapide. N'oubliez pas de mettre 4 carottes de côté: vous les découperez de manière différente pour la garniture (voir plus bas).
- Faire revenir les carottes dans une casserole quelques minutes avec du beurre.
- Puis rajoutez 5 cl de crème fraîche liquide et 1 dl de fond de volaille.
- Rajoutez également le jus d'orange (1 dl), le zeste de l'orange et le thym frais.
- Cuire doucement **à couvert**. les carottes doivent être très tendres (vous devez pouvoir enfoncer la pointe d'un couteau dans une rondelle facilement).
- Versez les carottes dans un blender et mixez finement. Rectifiez l'assaisonnement.

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

2/La garniture

- Coupez les 4 carottes restantes en petits cubes.



- Épluchez les navets et coupez les en petits dés comme les carottes.
- Faire fondre un beau morceau de beurre dans une poêle et faire revenir les dés de carottes et navets quelques minutes à feu doux.
- Ajoutez le fond de volaille et cuire à feu doux. Les petits dés doivent rester croquants donc quelques minutes de cuisson suffisent. Salez.
- Filtrez la préparation et réservez les dés de légumes (vous n'avez pas besoin du jus de cuisson).

On termine par les oignons grelots.

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

2/La poitrine de porc

- Effeuillez le thym.
- Faire de même avec le romarin.
- Émincez le romarin avec un couteau.
- Portez à ébullition le mélange miel et soja dans une casserole et versez-y le thym et le romarin. Coupez le feu laissez refroidir à température ambiante.

- Versez la marinade refroidie sur la poitrine. Massez bien la viande de manière à ce que la marinade soit bien répartie.
- Roulez la poitrine sur elle même.
- Mettre la poitrine sous vide.
- Cuire 8 heures à 68° sous vide basse température.



Si vous n'avez pas de matériel de cuisson sous vide basse température, déposez la poitrine roulée dans une cocotte et faite la dorer sur toute sa surface (en la gardant roulée). Puis couvrir et mettre la cocotte au four à 70° pendant 8 heures au four avec la marinade. N'hésitez pas à arroser la viande plusieurs fois pendant la cuisson.

- La poitrine cuite, coupez un petit coin de la poche et versez le jus rendu par la cuisson dans une casserole. Déposez la viande sur une planche à découper.
- Réduire la sauce au 2/3 et ajoutez un décilitre de crème fraîche. Réservez.
- Pendant la réduction de la sauce coupez la poitrine en tranches de 1 à 2 cm d'épaisseur.
- Puis poêlez les tranches pour leur donner une belle coloration dorée. Réservez les tranches au four à 65° en attendant le dressage. N'oubliez pas de préchauffer également les assiettes de service au four à la même

température.

Dressage

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

- Commencez par dresser la purée de carotte.
- Répartir une cuillerée de dés de légume sur la purée.
- Puis posez une tranche de poitrine sur le côté de l'assiette ainsi que quelques oignons grelots.
- Terminez par la sauce.
- Et voilà une belle assiette gourmande.



Tirage au sort pour gagner un thermomètre de cuisson

Vous êtes tellement nombreux ici à vous intéresser à la cuisson basse température et à mes recettes que j'ai décidé d'offrir un thermomètre de cuisson à l'un d'entre vous. Ce

thermomètre vous permettra de contrôler toutes vos températures de cuisson, et vous permettra de vous lancer dans la cuisson basse température.

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

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

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

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

Curry de poulet moelleux basse température

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

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



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

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:

Ingrédients (pour 10 personnes)

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

Préparation:

- Épluchez et détaillez les oignons en fines rondelles.
- Égouttez les tomates séchées.
- Réservez le jus de l'ananas.
- Coupez les tranches d'ananas en dés.
- Dans une grande sauteuse faire revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive.
- Quand les oignons sont bien tendres ajoutez les tomates puis les dés d'ananas et la cuillerée de curry. Cuire encore 10 mn à feu doux et laissez refroidir à température ambiante.
- Pendant la cuisson de la garniture coupez le poulet en gros dés. Réservez au frais.
- Quand les oignons, tomates et ananas sont **refroidis** mélangez les aux dés de poulet crus. Puis remplissez votre sachet de cette préparation et mettez le sous vide.

- Remplissez le faitout d'eau et chauffez cette dernière à 68° à l'aide du thermoplongeur. La température atteinte, plongez le sachet de poulet dans l'eau et cuire à 68 ° pendant une heure 30.
- Le poulet cuit, sortez le sachet du bain et coupez juste un petit bout du coin du sachet pour recueillir le jus de cuisson du poulet. Puis ressoudez le coin avec la machine à mettre sous vide , sans refaire le vide. Replongez le sachet de poulet dans le bain d'eau à 68° pour le maintenir à température en attendant de faire la sauce et de servir.
- Versez le jus de poulet dans une petite casserole et ajoutez y le jus de l'ananas, le lait de coco et la crème de coco. Réduire d'un tiers. La sauce est prête.
- Effeuillez des petites sauces de menthe pour parfaire le dressage.

Dressage

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

Le saviez vous?

Pour cette recette basse température il est important de cuire les oignons, tomates et ananas avant de les mélanger au poulet cru. En effet les légumes ont besoin d'une température de 85 °

pour cuire alors que la température idéale pour avoir un bon poulet bien tendre est de 68°... Si vous cuisez les légumes avec le poulet à 68° ils seront toujours crus à la fin de la cuisson: d'où la nécessité de les cuire avant.

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

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

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

La recette originale est beaucoup plus compliquée: les pommes de terres sont infusées à la rose et le jus d'accompagnement est très complexe car élaboré par fermentation de graines à partir d'une bactérie spéciale... Impossible à réaliser chez soi!

L'originalité de cette recette tient dans la cuisson du Jaune

d'œuf cuit basse température. Sa texture sera extrêmement crémeuse contrairement à un jaune d'œuf cuit traditionnellement qui sera assez sec.

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



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

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

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

Pour la sauce:

- 2 échalotes

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

Matériel

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

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:
- Et pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant ici et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo "**Gourmantissimes50**"



Préparation

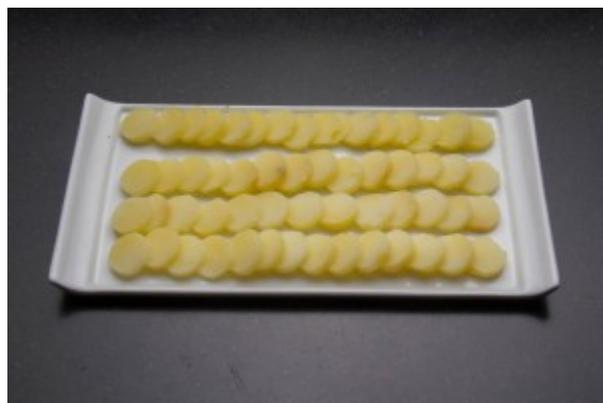
1/La sauce

- Coupez grossièrement 150 gr de foie gras.
- Ciselez finement les 2 échalotes.
- Faites revenir les échalotes dans un peu de beurre.

- Ajoutez le foie gras.
- Puis ajoutez le fond de veau (2 dl). Réduisez le mélange de moitié.
- Ajoutez enfin la crème (2 dl) et faites encore réduire d'un tiers.
- Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Mixez avec un mixeur plongeant pour homogénéiser la sauce. Réservez.

2/ La garniture

- Pelez les pommes de terre.
- Placez les dans votre sachet avec une noix de beurre et 4 branches de thym et faite le vide dans le sachet.
- Gardez deux branches de thym dont vous prélèverez les petites feuilles. Réservez les pour le dressage.
- Puis cuire les pommes de terre en basse température à 90° pendant une heure. Si vous n'avez pas la possibilité de cuire sous vide basse température vous pouvez cuire les pommes de terre dans un fond de volaille .
- Les pommes de terre cuites, coupez les en tranches d'environ 2 mm; puis à l'aide d'un emporte pièce découpez des petits ronds dans chaque tranche. Réservez à température ambiante. Le diamètre de mon emporte pièce est de 1 cm 5 (un petit tuyau acheté au magasin de bricolage et coupé à la longueur voulue...)



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

3/ La cuisson de l'œuf

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



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

Dressage

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



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



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

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



- Saupoudrez des graines torrifiées et de feuilles de thym.