Fraîcheur de tomates farcies

Les tomates farcies, une recette incontournable du sud; mais on peut également les réaliser sans cuisson au four, et sans viande pour une belle entrée fraîcheur tout en légèreté…Voici donc ma Fraîcheur de tomates farcies!

Fraîcheur de tomates farcies

Ingrédients pour la Fraîcheur de tomates farcies (4 personnes : comptez 2 tomates par personne)

- 8 tomates moyennes
- 1 grosse échalote
- 300 de cœur d’artichaut en boite
- une courgette

- 12 olives noires dénoyautées
- 30 g de graines de sarrasin grillé (kasha)
- une cuillerée à café de moutarde
- huile d’olive
- vinaigre de calamansi (le calamansi est une variété de citron, plus doux et plus parfumé que le citron classique): les vinaigres fruités sont plus sirupeux et moins translucides que les vinaigres habituels car ils contiennent de la pulpe. Ils sont également très parfumés.Vous en trouverez dans les épiceries fines. Je vous conseille les vinaigres de la marque Vom Fass que vous pouvez acheter en ligne en cliquant ici. Ce sont des vinaigres d’excellence qui vont transformer vos plats! Pour mes amis Belges vous pouvez les trouver directement en boutique à Waterloo (Vom Fass, rue François Libert 19 A) où vous pourrez aussi trouver des huiles d’olive de grande qualité, des rhums, liqueurs et whiskys exceptionnels…Et on peut goûter avant d’acheter!
- sel et poivre

Pour le pistou

- 1 gousse d’ail
- les feuilles d’un gros bouquet de basilic
- 25 g de pignons et 30 g pour la présentation
- 15 cl d’huile d’olive
- 2 belles cuillerées à soupe de parmesan
- sel
- poivre

Pour les tuiles de parmesan

- 45 g de parmesan râpé
- 30 g de farine
- 30 g de beurre mou (température ambiante)

Matériel

- un pilon et un mortier pour les puristes ou tout simplement un mixeur (pour la préparation du pistou)

Préparation

Pour le pistou

- Dans une poêle faire torréfier à sec **tous** les pignons. N’oubliez pas que vous en utiliserez 25 g pour le pistou et 30 g pour la présentation.

Faire revenir les pignons dans une poele

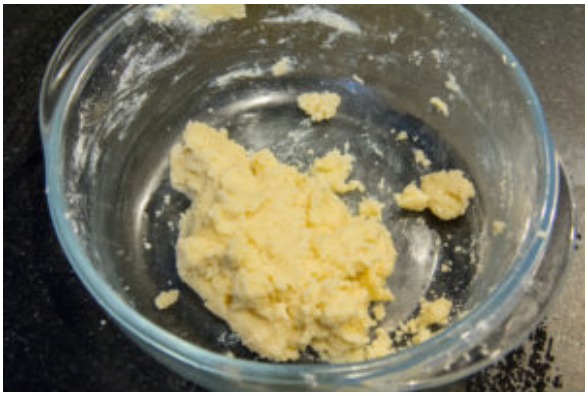
- Mettez tous les ingrédients dans le mixeur (**25** g de pignons, basilic, huile, ail, parmesan) à l’exception du sel et du poivre. Vous rectifierez l’assaisonnement à la fin: en effet le parmesan est déjà bien salé. Mixez et conservez dans un récipient hermétique au frais. Le pistou se conserve ainsi 3 à 4 jours.

Mixer tous les ingrédients

- Pour les tuiles de parmesan: versez tous les éléments du crumble dans un bol.

Versez tous les éléments du crumble dans un bol

- Pétrissez avec vos doigts pour bien mélanger le tout.



Pétrissez avec vos doigts pour bien mélanger le tout

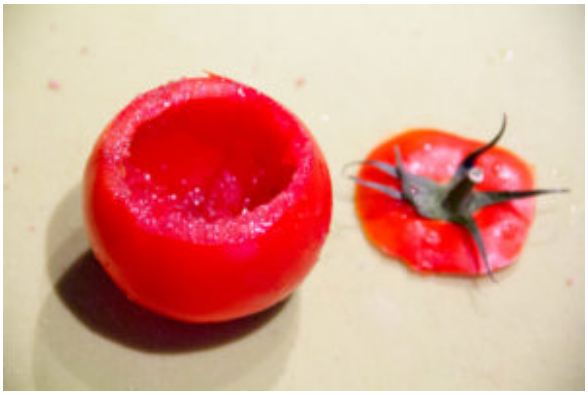
- Étalez finement (2mm) sur une surface anti adhésive. Enfournez à 180 ° pendant environ 15 mn.

Étalez finement (2mm) sur une surface anti adhésive

- Dés la sortie du four emporte-pièce le biscuit en utilisant un emporte pièce rond d'un diamètre supérieur à celle de vos tomates. Surtout n'attendez pas que le biscuit refroidisse car sinon cette opération sera impossible. Quand vous avez réalisé 8 ronds de biscuits laissez refroidir complètement avant de les soulever avec une petite spatule: attention ils sont fragiles! Gardez-les dans une boite hermétique.

Les tuiles de parmesan sont prêtes

Pour les tomates: coupez le chapeau des tomates et évidez-les avec une petite cuillère. Salez l'intérieur. Gardez bien les chapeaux des tomates pour la présentation.



Coupez le chapeau des tomates et évidez-les avec une petite cuillère

- Posez les tomates retournées sur une grille que vous placerez au-dessus de votre évier. Les tomates vont ainsi dégorger leur eau.

Posez les tomates retournées sur une grille

- Pendant ce temps préparez la farce. Ciselez l’échalote et faites-la revenir dans une poêle avec un peu d’huile d’olive.

Ciselez l’échalote et faites-la revenir dans une poêle

- Quand elle est translucide ajoutez les cœurs d’artichaut égouttés; salez et poivrez. Mixez finement le tout avec la moutarde et rectifiez l’assaisonnement.

Quand elle est translucide ajoutez les cœurs d’artichaut égouttés

- Coupez la courgette en quatre dans la longueur et évidez l’intérieur de chaque morceau avec une cuillère pour en ôter les graines. Coupez alors la courgette en fine brunoise.

Coupez alors la courgette en fine brunoise

- Réalisez également une fine brunoise avec les olives.

Réalisez également une fine brunoise avec les olives

- Faites chauffer de l’eau et plongez-y les graines de sarrasin; laissez cuire 10 mn et égouttez. Il ne reste plus qu’à mélanger tous les éléments de la farce: purée d’artichaut, graines de sarrasin, courgette et olive. Ajoutez le vinaigre, la moutarde et rectifiez l’assaisonnement.

Il ne reste plus qu'à mélanger tous les éléments de la farce

- Remplissez les tomates. ne posez le disque de biscuit au parmesan dessus qu'au moment du service sinon il va ramollir. Et recouvrez avec le chapeau des tomates.

Remplissez les tomates

Dressage

- Disposez vos tomates dans l'assiette. tracez une généreuse ligne de pistou à côté et saupoudrez de pignons grillés…

Fraîcheur de tomates farcies

Fraîcheur de tomates farcies

Carpaccio de veau aux olives et basilic thaïlandais

(recette basse température)

Un délicieux carpaccio tout en tendreté et saveurs pour bien commencer l’été… grâce à la cuisson sous vide basse température!

Beaucoup d’entre vous, aviez émis le souhait d’être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 » , « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » ,« Ma cuisine basse température, Best Of -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 phares en pas à pas imagées comme dans le blog.

Matériel

Pour plus de renseignements sur la cuisine sous vide basse température cliquez ici.

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

Ingrédients pour 4 personnes

- un filet de veau d'environ 700 g
- 2 dl de bouillon de légumes mélangé avec une cuillerée à soupe de vinaigre de riz, le tout congelé
- 2 gousses d'ail coupées en morceaux
- un petit bouquet garni (persil, thym, une feuille de laurier)
- quelques grains de poivre noir (une dizaine)

Pour la sauce

- un œuf
- un bouquet de basilic thaïlandais
- une gousse d'ail
- une cuillerée à café de moutarde Savora
- des olives vertes ou noires dénoyautées coupées en tranches
- 2 cl d'huile neutre (type pépins de raisin)
- sel et poivre (j'ai utilisé du poivre long)

Préparation

- Préparez la marinade en mélangeant le bouillon de légume et le vinaigre de riz; ajoutez-y l'ail râpé et les grains de poivre. Faites congeler le tout: cela évitera que votre machine sous vide n'aspire le liquide lors de la mise sous vide de la viande. Puis mettez le filet sous vide avec la marinade congelée et le bouquet garni. Laissez-le au frigo toute une nuit. Le lendemain, cuisez la viande sous vide au bain marie à l'aide de votre

thermoplongeur pendant 1 h 15 à 64°.

- A la fin de la cuisson remettez la viande au frais. Puis quand elle est bien refroidie, coupez-la en tranches fines.
- Préparez la sauce: mixez l’œuf avec tous les éléments (basilic thaïlandais, ail, moutarde, sel et poivre). Montez en mayonnaise avec l’huile de pépin de raisin.

Dressage

- Découpez les olives en tranches. Disposez les tranches de viande et pochez des points de mayonnaise. Parsemez de tranches d’olive et de quelques feuilles de basilic thaïlandais.

Artichaut farci au chèvre et origan

Aujourd’hui une recette gourmande autour de l’artichaut. C’est un légume au goût très doux et il se marie à merveille avec le chèvre. Et je vous le propose avec une jolie présentation qui transforme ce légume peu glamour en une belle entrée.

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 gros artichauts (type Camus de Bretagne)
- 150 g de fromage de chèvre (crottin de Chavignol)
- 150 g de crème liquide entière

- une gousse d’ail
- une cuillerée à soupe rase d’origan séché
- un jaune d’œuf
- 50 g de parmesan râpé
- 2 tranches de pain
- beurre
- sel et poivre

Matériel

- un très bon couteau bien aiguisé pour pouvoir couper le dessus des artichauts! Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.

Préparation

- Préchauffez votre four à 200°. Coupez le dessus des artichauts avec un couteau très bien aiguisé (les feuilles d’artichauts sont assez dures à couper! Et surtout ne le faites pas quand les artichauts sont cuits car les feuilles se détacheront de manière désordonnée…).
- Faites-les cuire à la vapeur pendant 45 minutes à une heure suivant leur grosseur. Ôtez alors les feuilles du centre pour dégager le foin qui se trouve au milieu. Ôtez le foin en vous aidant d’une petite cuillère. Si vous avez du mal à l’enlever, vos artichauts ne sont pas assez cuits… Remettez-les alors encore un peu en cuisson.
- Poêlez deux tranches de pain dans une poêle avec un peu de beurre pour les dorer. Salez et poivrez en fin de cuisson.
- Versez la crème, le fromage de chèvre coupé en morceaux, la gousse d’ail râpée et l’origan dans une casserole et faites fondre à feu doux.

- Ôtez du feu et laissez retomber à température. Ajoutez alors le jaune d'œuf et le parmesan râpé et mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement.
- Versez la préparation au creux des artichauts et poser une demi tranche de pain dans la préparation au fromage. Enfournez à 200° pendant 15 minutes.
- Il ne reste plus qu'à déguster…

Roulé de courgette aux olives (Recette végétarienne)

Un roulé de courgette tout en fraîcheur pour une belle table ensoleillée et surtout une très belle dégustation végétarienne, riche en saveur, comme je les aime!

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 courgettes

Pour la farce

- 50 g de tapenade d'olive noire
- 50 g de pignons
- 120 g de ricotta
- 50 g de parmesan
- un œuf
- quelques tomates confites à l'huile. Vous en trouverez

dans le commerce ou vous pouvez les faire maison. Pour la recette cliquez ici.
- sel et poivre

Pour la vinaigrette

- huile d'olive
- vinaigre de calamansi. C'est une variété de citron, plus doux et plus parfumé que le citron classique: les vinaigres fruités sont plus sirupeux et moins translucides que les vinaigres habituels car ils contiennent de la pulpe. Ils sont également très parfumés. Vous en trouverez dans les épiceries fines. Je vous conseille les vinaigres de la marque « Vom Fass » que vous pouvez acheter en ligne en cliquant ici. Ce sont des vinaigres d'excellence qui vont transformer vos plats! Pour mes amis Belges vous pouvez les trouver directement en boutique à Waterloo (Vom Fass, rue François Libert 19 A) où vous pourrez aussi trouver des huiles d'olive de grande qualité, des rhums, liqueurs et whiskys exceptionnels…Et on peut goûter avant d'acheter!
- une cuillerée à soupe rase de zaatar; c'est un mélange d'épices libanais. Vous pouvez en trouver dans le commerce ou sur Internet en cliquant ici.
- sel, poivre

Pour l'huile de basilic

- une botte de basilic (une trentaine de feuilles)
- 100 g d'huile neutre (pépin de raisin)
- sel

Il vous faudra également quelques olives noires entières pour le dressage.

Matériel

- une mandoline: vous pouvez utilisez un couteau pour tailler de fines tranches de courgette mais la mandoline

vous facilitera beaucoup le travail et vos tranches seront beaucoup plus régulières.

Préparation

- Pour l’huile de basilic: faites chauffer l’huile à **80**° avec les feuilles de basilic pendant environ 10 minutes. Puis mixez et filtrez au chinois. Rectifiez l’assaisonnement.
- Versez dans une pipette et réservez. Cette huile se conserve au frais pendant plusieurs jours.
- Faites torréfier les pignons au four à 180° pendant 10 minutes. Réservez.
- Coupez les tomates confites en petits morceaux (environ 2 belles cuillerées à soupe).
- Mélangez l’ensemble des éléments de la farce. Rectifiez l’assaisonnement en sel et poivre.
- Ajoutez les pignons torréfiés.
- Puis incorporez le parmesan râpé. Réservez au frais.
- Lavez les courgettes et coupez-les en deux.
- A l’aide de la mandoline découpez de fines lanières de courgette. Si elles sont trop épaisses elles se casseront lorsque vous les roulerez..Gardez bien les chutes de vos courgettes: vous allez les utiliser pour la suite de la recette.
- Étalez une feuille de film alimentaire sur votre plan de travail. Puis disposez les tranches de courgettes en les faisant se superposer. Puis étalez une belle cuillerée de farce à l’extrémité des bandes de courgettes. Roulez délicatement et serrez bien vos petits boudins.
- Faites cuire les roulés à la vapeur pendant 15 minutes

(déposez-les dans l’appareil quand la vapeur a commencé à se dégager).

- Détaillez les chutes de vos courgettes en petite brunoise.
- Réalisez une vinaigrette avec l’huile, le vinaigre de calamansi, le zaatar. Rectifiez l’assaisonnement et ajoutez le tout à la brunoise de courgette.

Dressage

- Disposez un roulé de courgette au milieu de l’assiette et de la brunoise de courgette tout le long. Ajoutez une tomate confite , quelques olives noires, des pignons. Puis versez des zigzag d’huile au basilic par dessus…

Courgettes farcies chèvre, pignon et menthe

Aujourd’hui une recette simple, avec des produits simples à trouver…Mais une recette toujours gourmande qui va vous régaler.

Matériel

- un évideur de légume. Vous pouvez en trouver e cliquant sur la photo ci-dessous:

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 courgettes

Pour la farce:

- 150 g de chèvre frais émietté
- 50 g de panko (chapelure japonaise; vous pouvez en trouver au rayon asiatique de votre super marché; si vous n’en trouvez pas utilisez de la chapelure normale)
- un œuf
- 15 cl de crème fraîche liquide entière
- un citron jaune (vous aurez besoin du zeste et d’un demi jus de citron)
- quelques feuilles de persil ciselé
- 3 belles cuillerées à soupe de pignons torréfiés à la poêle
- sel et poivre

Pour l’huile de menthe

- 12 g de feuilles de menthe fraîches et quelques feuilles supplémentaire pour le dressage
- 5 cl d’huile olive
- sel

Pour la sauce

- 120 g de labneh: c’est un yogourt très épais originaire du Moyen-Orient. Il a un goût légèrement acidulé. Vous pouvez en trouver au rayon frais de votre supermarché sinon utilisez un yaourt classique
- quelques feuilles de menthe émincées
- un filet de jus de citron (selon votre goût)
- sel et poivre

Dressage

- quelques feuilles de mâche

Préparation

- Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients. Réservez au frais.
- Coupez les courgettes en deux et ôtez les graines à l’aide de votre évideur à légume.
- Cuisez les courgettes à la vapeur pendant 12 minutes (déposez -les dans votre cuiseur vapeur à partir du moment où la vapeur se met en route).
- Blanchissez rapidement les 12 g de feuilles de menthe dans de l’eau bouillante.
- Égouttez-les et mixez finement avec les 5 cl l’huile d’olive. Salez. Réservez.
- Faites torréfier les pignons à sec dans une poêle.
- Préparez la farce en mélangeant tous les éléments qui la compose:150 g de chèvre frais émietté, 50 g de panko, un œuf, 15 cl de crème fraîche liquide entière, le demi jus du citron et son zeste râpé, quelques feuilles de persil ciselé, 3 belles cuillerées à soupe de pignons torréfiés à la poêle. Ajoutez le sel et le poivre après avoir tout mélangé: le chèvre est parfois déjà un peu salé.
- Farcissez les courgettes avec ce mélange. Enfournez à 15 mn à 180° et terminez la cuisson en passant les courgettes une minutes sous le grill.

Dressage

- Versez une cuillerée à soupe de sauce dans l’assiette et étirez-la avec le dos de la cuillère. Disposez une courgette à côté et versez un peu d’huile de menthe. Ajoutez quelques feuilles de mâche.

Tout artichaut (cromesquis et barigoule, espuma au poivron)

J’adore les artichauts…Et aujourd’hui j’avais envie d’en faire le phare d’une recette gourmande végétarienne en le déclinant en deux façons: une barigoule et des cromesquis bien croquants agrémentés d’une sauce aux poivrons que vous pouvez servir au siphon pour plus de légèreté. Voilà comment on peut se faire plaisir en mangeant végétarien!

Les artichauts sont préparés en cuisson sous vide basse température pour obtenir encore plus de saveurs mais vous pouvez les préparer également à la vapeur si vous n’êtes pas équipé pour la cuisson sous vide.

Beaucoup d’entre vous, aviez émis le souhait d’être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 » , « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » ,« Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4 » , « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 » et enfin le tout dernier « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 6 »

Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez ici
- Pour le Tome 2, cliquez ici

- Pour le Tome 3, cliquez ici
- Pour le Tome 4 cliquez ici
- Pour le Tome 5 cliquez ici
- Pour le tome 6 cliquez ici

Matériel

Le siphon n’est pas indispensable mais il permet une sauce plus aérée et une jolie présentation. Sinon versez simplement le coulis de poivron sur votre barigoule ou servez la sauce à part dans des petits ramequins.

- un siphon. Pour en savoir plus sur la bonne utilisation des siphons cliquez ici. Je vous conseille grandement la marque ISI. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.

Si vous désirez cuire les artichauts sous vide:

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

Ingrédients pour 4 personnes

Pour les artichauts: vous pouvez choisir des artichauts surgelés mais vous pouvez également les préparer frais et sous vide basse température, ils seront ainsi plus concentrés en saveurs.

Des questions sur la cuisson sous vide basse température? Cliquez ici.

- Environ 8 à 9 gros artichauts frais ou 8 à 9 fonds d’artichauts surgelés selon leur poids. En fait il vous faudra au total 650 g de fonds d’artichaut: 400 g pour les cromesquis et le restant pour la barigoule
- un jus de citron pour éviter que les artichauts ne noircissent
- une échalote
- 2 belles tomates
- 15 olives noires dénoyautées
- 15 olives vertes dénoyautées
- 60 g de tomates séchées à l’huile. Pour la recette maison cliquez ici.
- 10 cl de vin blanc
- crème fraîche liquide entière si besoin
- une gousse d’ail
- sel et poivre

Pour la cuisson des cromesquis

- farine
- blanc d’œuf
- chapelure ou panko (le panko est une chapelure asiatique beaucoup plus croustillante. Vous en trouverez dans les épiceries asiatiques)
- huile de friture

Pour l’espuma au poivron

- deux poivrons rouges
- une échalote
- 200 g de crème fraîche liquide entière
- sel et poivre

Préparation

- Coupez le haut des artichauts.
- Puis à l’aide d’un couteau bien aiguisé tournez autour de l’artichaut en tenant le couteau en biais vers le haut pour en enlever progressivement les feuilles jusqu’au cœur.
- Ôtez les feuilles restantes et le foin. Citronnez au fur et à mesure les fonds d’artichauts pour éviter qu’ils ne noircissent.
- Mettez les artichauts sous vide et cuisez-les au bain marie à l’aide de votre thermoplongeur à 85° pendant une heure. Si vous n’êtes pas équipé pour la cuisson sous vide, cuisez-les simplement à la vapeur.
- Coupez les artichauts d’abord en tranches puis en dés. Réservez-en quelques tranches pour le dressage.
- **Prélevez 400 g** de dés d’artichauts (on n’utilise pas toute la quantité que l’on vient de couper) et mixez-les finement avec une petite gousse d’ail. Ajoutez au besoin une ou deux cuillerées de crème fraîche liquide pour lier le tout. Salez et poivrez.
- Remplissez vos petits moules de purée d’artichaut et mettez au congélateur pendant 2 heures. Si vous n’avez pas de moule anti adhésif de ce type, utilisez un moule à glaçons. Ces petits glaçons d’artichaut formeront le cœur de vos croquettes d’artichaut ou cromesquis.
- On prépare maintenant la barigoule d’artichaut. Faites bouillir une casserole d’eau. Avec la pointe d’un couteau taillez une croix sur le haut des tomates. Plongez les tomates dans l’eau pendant deux minutes. Ôtez la peau des tomates, coupez-les en deux et ôtez les graines. Coupez les tomates en petits dés. Réservez.

- Coupez les tomates séchées en petits dés. Réservez.
- Dénoyautez les olives et coupez-les en quatre. Réservez.
- Ciselez l’échalote et faites-la revenir avec un peu d’huile d’olive et le vin blanc.
- Ajoutez le restant de dés d’artichaut.
- Rajoutez les tomates fraîches, les tomates séchées, les olives. Faites revenir quelques minutes. Rectifiez l’assaisonnement. Réservez.
- Coupez les poivrons rouges en brunoise.
- Pour l’espuma aux poivrons: épluchez et ciselez une échalote. Faites-la revenir avec un peu d’huile et rajoutez les dés de poivron.
- Mixez finement le mélange poivron et échalote ; ajoutez la crème fraîche en fin de mixage.
- Filtrez et remplissez votre siphon de la sauce de poivron. Ajoutez une à deux cartouches selon le volume de votre siphon. Secouez et réservez au frais au moins une heure. Pour plus d’explications sur l’utilisation des siphons cliquez ici.
- 10 minutes avant le service faites chauffer de l’huile à 180°. Sortez les cromesquis d’artichaut du congélateur et démoulez-les. Panez-les en les passant d’abord dans la farine puis dans du blanc d’œuf légèrement battu et enfin de la chapelure ou panko selon votre choix.
- Pour la cuisson des cromesquis: plongez les cromesquis dans l’huile bien chaude (180°). Déposez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant. Salez dés la sortie du bain.

Dressage

- Disposez une cuillerée de barigoule au milieu de l’assiette et 4 cromesquis tout autour. Pochez des points d’espumas de poivron entre les cromesquis; puis finissez en disposant des olives entières et quelques tranches d’artichaut que vous avez préalablement réservées.

Salade fruitée carotte et betterave (recette sous vide basse température)

Après les abus et festins de fin d’année rien de mieux qu’une petite salade originale riche en vitamines et surtout très gourmande…Les carottes et betteraves sont préparées sous vide basse température pour exhauster leur goût et garder un petit côte croquant si agréable après cuisson: toute la magie de la cuisson sous vide basse température!

Pour plus de renseignements sur la cuisine sous vide basse température cliquez ici.

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

disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle. Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez ici
- Pour le Tome 2, cliquez ici
- Pour le Tome 3, cliquez ici
- Pour le Tome 4, cliquez ici

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

Matériel

- une mandoline pour obtenir facilement de fines lamelles de pommes. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous
- des cercles d'environ 7 cm pour le dressage. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous
- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez en trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:
- Et pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité, permettant entre autre 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"**

Ingrédients pour 4 personnes

- 150 g de betteraves
- des mini betteraves: une par personne
- 200 g de carottes
- une grenade (50 g de grains)
- des feuilles de menthe fraîche
- une pomme granny smith
- jus de citron
- sel et poivre

Pour la vinaigrette

- 100 g de sucre
- le jus d’une orange et son zeste
- 5 cl de vinaigre de datte
- une très bonne huile d’olive
- poivre Sichuan
- sel

Préparation

Pour les betteraves et les carottes:

- Épluchez les betteraves.
- Mettez les betteraves sous vide et cuisez-les dans un bain marie à l’aide de votre thermoplongeur à 86° pendant 1 h 30. Petite astuce: vous allez devoir cuire les mini betteraves, les betterave et les carottes sous vide. Vous pouvez toutes les cuire en même temps puisque la température est identique pour les 3 légumes mais attention au temps de cuisson des grosses betteraves qui est plus long d’une demi heure.
- Faites de même avec les mini betteraves.
- Mettez les mini betteraves sous vide et cuisez-les dans un bain marie à l’aide de votre thermoplongeur à 86°

pendant 1 h.

- Pelez les carottes et coupez les en brunoise (tout petits dés). Mettez les sous vide et cuisez-les dans un bain marie à l’aide de votre thermoplongeur à 86° pendant 1 h.
- Ouvrir et détaillez la grenade: pour en ôter facilement les graines commencer par faire 5 entailles sur le dessus de la grenade tout autour du pédoncule, comme sur la photo.
- Puis ôtez le chapeau avec le pédoncule.
- Vous pouvez voir que les graines sont séparées en segments de peau blanche (5 à 6 par grenade). Coupez alors l’extérieur de la grenade au niveau de chaque segment sans aller trop profondément.
- Puis avec les doigts ouvrez la grenade. Les segments se détachent alors facilement.
- Il ne reste plus qu’à prélever les graines. Réservez. Réalisez la vinaigrette
- Pour la vinaigrette: versez 100 g de sucre , le jus de l’orange et son zeste, le vinaigre de datte (5 cl) et le poivre Sichuan dans une casserole.
- Faites réduire jusqu’à ce que le mélange soit devenu un peu sirupeux.
- Réalisez la vinaigrette en mélangeant l’huile d’olive à la réduction (proportion: un tiers de réduction et deux tiers d’huile d’olive).
- Finition: coupez la pomme en deux. Réservez une demi pomme et coupez l’autre demi pomme en brunoise. Ajoutez un peu de jus de citron pour éviter l’oxydation.

- A l’aide de la mandoline réalisez de fines tranches de pomme avec la demi pomme restante. Citronnez-les pour qu’elles ne s’oxydent pas.
- Ciselez la menthe.
- Mélangez tous les ingrédients sauf les lamelles de pomme et les mini betteraves avec de la vinaigrette.

Dressage

- Dressez la salade dans l’assiette à l’aide d’un cercle puis disposez par dessus une mini betterave par personne, quelques lamelles de pomme et terminez par des petites feuilles de menthe. Puis déposez une goutte de vinaigrette sur chaque lamelle de pomme et à l’aide d’une pointe de fourchette tirez la goutte vers l’extérieur pour dessiner des petites nervures rouges…comme une fleur.

Mon tartare inattendu

Un tartare oui, mais un peu différent de l’original… Je l’ai réalisé à base de magret de canard avec une petite note asiatique, accompagné d’une vinaigrette au gingembre et d’un œuf croustillant et coulant. Les frites traditionnelles ont fait place à la patate douce. Une revisite qui devrait plaire

à tous les gourmands!

Ingrédients pour 4 personnes

- 700 g d’aiguillette de magret de canard frais
- 150 g de sel
- 70 g de sucre
- vinaigrette: huile de sésame, soja sucré, vinaigre de riz, gingembre râpé, ail râpé, zeste de citron vert
- 60 g de graine de sésame
- 4 petites patates douces
- 4 œufs bien frais et un cinquième pour la panure
- farine pour la panure
- de la chapelure ou du panco: le panco est une panure asiatique, plus croustillante et plus légère. Vous pouvez en trouver au rayon asiatique de votre super marché ou dans les magasins bio. Si vous n’en trouvez pas utilisez de la chapelure traditionnelle
- pousse de shiso, de betterave, de roquette ou autres pour l’accompagnement
- pickles de radis. Pour les faire maison suivez la recette en cliquant ici en remplaçant les oignons rouges par des radis coupés en tranches
- Huile de persil: une grosse botte de persil plat, une gousse d’ail, 100 g d’huile de pépin de raisin ou d’une huile neutre, sel et poivre

Matériel

- un cercle de 8 cm pour dresser votre tartare. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:
- un chinois. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:
- une pipette. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation

- Commencez par mettre vos aiguillettes de magret dans le mélange de sel et sucre. Recouvrez bien le magret. Placez au frais pendant 2 h. Puis rincez **abondamment** à l'eau. Séchez dans un torchon pour ôtez l'humidité.
- Pour l'huile de persil: faites chauffer l'huile à **80**° avec les feuilles de persil et la gousse d'ail pendant environ 10 minutes. Puis mixez et filtrez au chinois. Rectifiez l'assaisonnement.
- Versez dans une pipette et réservez. Cette huile se conserve au frais pendant plusieurs jours.
- Torréfiez les graines de sésame: passez-les au four à 180° pendant 10 mn. Réservez.
- Coupez les patates douces en cubes. Réservez-en 8 tranches pour les chips.
- Faites revenir les dés de patates douces avec de l'huile jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Salez et poivrez.
- Faites cuire les chips de patates douces dans un bain d'huile à 180°. Attention à ne pas les trop cuire, elles prendraient un goût amer.
- Salez et poivrez les chips juste à la sortie du bain après les avoir déposées sur un papier absorbant. Réservez dans un boite hermétique.
- Sortez les aiguillettes du frigo et taillez-les en fin tartare au couteau.
- Préparez votre vinaigrette: mélangez de l'huile de sésame, du soja sucré, du vinaigre de riz. Rajoutez du gingembre frais râpé, de l'ail frais râpé et le zeste d'un citron vert. Rectifiez l'assaisonnement en sel et

poivre.

- Mélangez le magret avec la vinaigrette.
- Faites chauffer une casserole d’eau et à ébullition plongez-y les œufs pour 5 minutes de cuisson.
- Pendant la cuisson des œufs, préparez un bain glacé avec de l’eau froide et des glaçons.
- Au bout des 5 mn de cuisson, plongez les œufs dans le bain glacé. C’est une étape importante à ne pas sauter car cela stoppe la cuisson des œufs. Puis écalez les œufs délicatement (ôtez la coquille).
- Au dernier moment: préparez les différents ingrédients de la panure: œufs battus, farine et chapelure (panco).
- Farinez l’œuf, passez-le ensuite dans l’œuf battu et enfin dans la chapelure. Répétez l’opération une deuxième fois.

- Réservez au fur et à mesure sur un plat.
- Plongez les œufs dans un bain d’huile à 180° pendant une minute. Déposez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant et salez dés la sortie du bain.

Dressage

- Déposez le cercle au milieu de votre assiette et remplissez avec le tartare. Saupoudrez le dessus avec des graines de sésame.
- Disposez tout autour les dés de patates douces, des tranches de pickles de radis, quelques pousses de roquette et des chips de patates douces. Posez l’œuf frit par-dessus. Parsemez de graines de sésame tout autour et ajoutez des points d’huile à l’ail et au

persil…

- On ouvre l’œuf et oh surprise, il est bien coulant…Gourmand, non?

Version imprimable sans photos de la recette cliquez ici

Si vous désirez la version pdf avec photos cliquez sur l’icone pdf ci-dessous.

Salade petits pois, édamamés, vinaigrette à la coriandre

C’est la pleine saison des petits pois ; je vous propose donc cette Petite salade végan tout en fraîcheur et délicatesse grâce à cette divine vinaigrette à la coriandre! Qui a dit que cuisine végan ne rime pas avec gourmandise?

Les édamamés sont des fèves de soja encore vertes qui sont riches en protéines de très bonne qualité. Vous en trouverez le plus souvent dans les rayons surgelés de vos magasins asiatiques mais également dans les magasins Picard.

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de petits pois écossés
- 400 g d’édamamés
- 50 g d’oignon rouge
- un beau bouquet de coriandre fraîche
- un jus de citron vert
- un morceau de gingembre frais
- huile d’olive
- sel, poivre
- graines de sésame beiges et noires

Pour la chips de riz

- du riz asiatique gluant
- sel et poivre

Préparation

- Écossez les petits pois.
- Faites chauffez de l’eau salée à ébullition. Plongez les petits pois dans l’eau salée et laissez cuire pendant 5 mn. Égouttez et réservez.
- Faites de même avec les édamamés: qu’ils soient frais ou congelés, plongez-les dans l’eau bouillante pendant 3 minutes et écossez-les par la suite.
- Ciselez finement l’oignon rouge.
- Réalisez la vinaigrette: dans un petit mixeur zestez le citron vert; puis versez le jus de citron vert, la coriandre. Râpez environ un centimètre de gingembre par-dessus. Mixez finement et ajoutez l’huile (environ 15 cl) . Salez et poivrez.
- Mélangez la vinaigrette aux petits pois, édamamés et oignon rouge ciselé. Réservez au frais.
- Pour la chips de riz: faites cuire le riz. Il doit être trop cuit et collant. Étalez finement le riz sur une surface anti adhésive; salez et poivrez.
- Enfournez le riz à 180° pendant environ 15 minutes. Puis retournez la plaque de riz et continuez la cuisson encore 5 à 10 minutes. En fin de cuisson cassez la plaque de riz qui doit être bien croquante. Ces chips se conservent plusieurs jours dans une boîte hermétique.

Dressage

- Disposez quelques cuillerées de salade dans un bol. Saupoudrez de graines de sésame et posez une chips de riz sur la salade…

Flan de fenouil, sauce tomatée

La cuisine végétarienne voire végan est de plus en plus d'actualité. Malheureusement les légumes sont souvent assimilés à des mauvais souvenirs d'enfance ou de cantine assez fades voire pas très bons et j'entends souvent les gens dire « Oh il y a quand même plus gourmand qu'un plat de légumes! ». Mais ce n'est pas vrai! Les légumes ne se cuisinent pas seulement à l'eau et vous pouvez réaliser d'excellents plats gastronomique à base de légumes. Je vous propose aujourd'hui un Flan de fenouil accompagné de chips de fenouil et d'une sauce tomate maison parfumée au basilic et olives de Kalamata. Et ne vous y trompez pas , c'est une véritable gourmandise!

Ingrédients pour 4 personnes

Pour les flans

- 400 g de bulbe de fenouil
- une cuillerée à soupe de fenouil en poudre: vous en trouverez facilement dans les magasins bio sinon mixez finement des graines de fenouil
- 4 œufs

- deux grosses cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse
- une cuillerée à soupe de parmesan râpé
- sel et poivre

Pour la sauce

- 500 g de sauce tomate maison . La sauce tomate est facile à réaliser et vous pouvez la congeler dans des petits sachets zippés. Donc préparez-en une bonne quantité et vous n’aurez plus qu’à sortir vos sachets au fur et à mesure de vos besoins. Et elle est extraordinairement bien meilleure que celle du commerce…Pour la recette cliquez ici.
- quelques tomates confites et conservées à l’huile. Vous en trouverez dans votre supermarché ou vous pouvez également les préparer maison: elles se conservent au frais dans de l’huile pendant un mois. Pour la recette cliquez ici.
- des olives de Kalamata (ce sont des olives noires bien charnues originaires du Péloponnèse)
- des feuilles de basilic
- deux tomates de la variété de votre choix, bien fermes
- sel et poivre

Pour les chips de fenouil

- un gros bulbe de fenouil
- huile olive
- sel

Matériel

- du papier cuisson
- des ramequins

Préparation pour le « Flan de fenouil, sauce tomatée »

Pour la sauce tomatée

- Ciselez une douzaine de feuilles de basilic; Réservez.
- Coupez les tomates en quatre et ôtez les pépins. Puis coupez-les en brunoise (petits dés). Réservez.
- Dénoyautez les olives et coupez-les en tranches. Réservez.
- Faites réduire votre sauce tomate d'un tiers: elle ne doit pas être trop liquide. Puis en juste avant de servir ajoutez le basilic, les olives et les dés de tomates. Poursuivez la cuisson à feu doux pendant deux minutes et servez aussitôt. Les dés de tomates seront ramenés à la température de la sauce mais il ne faut pas qu'ils cuisent.

Pour les chips de fenouil

- Coupez le bulbe de fenouil en tranches fines puis faite les cuire les tranches à la vapeur pendant 8 mn.
- Huilez les tranches de fenouil très légèrement puis passez-les au four environ 1h à 1h30 à 90°: le temps de cuisson dépend de l'épaisseur de vos tranches… Plus elles seront fines plus le temps de cuisson sera réduit. Attention surveillez bien pour éviter de les faire brûler. Et sachez que vos tranches vont énormément réduire de volume. Réservez dans une boite hermétique après refroidissement.

Pour le flan de fenouil

- Coupez 400 g de fenouil en petite brunoise donc en tout petits dés: plus vous les couperez petits, moins longue sera leur cuisson… Gardez quelques petites feuilles

fines pour la présentation.

- Faites revenir les dés de fenouil dans une poêle avec de l’huile d’olive et une cuillerée à soupe de fenouil en poudre. Le fenouil doit resté croquant: n’oubliez pas qu’il va subir une deuxième cuisson.
- Mélangez les œufs, le parmesan et la crème dans un bol. Mélangez les dés de fenouil à ce mélange. Rectifiez l’assaisonnement en sel et poivre: attention le parmesan est déjà salé…
- Beurrez vos ramequin et insérez au fond un cercle de papier cuisson beurré également. Cela facilitera le démoulage après cuisson.
- Enfournez au bain marie à 180° pendant 35 minutes.

Dressage

- Réchauffez la sauce.
- Démoulez vos flans en passant un couteau fin tout autour et retournez le ramequin : en secouant légèrement le flan doit se démouler.
- Disposez un flan au milieu de chaque assiette et versez la sauce tout autour. Disposez quelques tomates confites sur la sauce. Dressez les chips de fenouil sur le contour du flan et décorez avec quelques feuilles de fenouil fraîches que vous avez réservées.
- Et voilà un plat de fenouil qui va vous combler…En plus d’un plat végétarien , c’est une délicieuse entrée!

Saumon Gravlax à ma façon et sa salade croquante fruitée

Le saumon Gravlax, tout le monde connait et adore, mais peu de d'entre vous ose le préparer. Et pourtant c'est une recette ultra facile et surtout sans cuisson! Donc n'hésitez plus et lancez-vous. A la maison c'est souvent un plat que je sers le soir avec une salade fruitée et qui est très apprécié car le saumon cuisiné de cette manière est vraiment ultra fondant et parfumé. Attention c'est une recette qu'il faut préparer à l'avance car il faut environ 36 à 48 h pour que le saumon « cuise » dans le sel et le sucre.

Et si vous aimez le saumon, voici d'autres propositions gourmandes!

- Blanquette de saumon aux saveurs asiatiques. Pour la recette cliquez ici.
- Choux apéro au tartare de saumon et guacamole. Pour la recette cliquez ici.
- Saumon basse température, compoté de tomate et oignon rouge. Pour la recette ici.
- Saumon basse température en nage de persil. Pour la recette cliquez ici.
- Fleurs de courgette farcies au saumon et aubergine, petite ratatouille croquante. Pour la recette cliquez ici.
- Saumon en deux façons, carpaccio de betteraves arôme framboise. Pour la recette cliquez ici.
- Saumon confit à l'huile basse température, compoté d'oignons rouge et fenouil, pistou coriandre noisette. Pour la recette cliquez ici.

Ingrédients: pour 6 personnes

Pour le saumon

- 1 cœur de filet de saumon de 500 g avec la peau et sans arêtes
- deux ou trois cuillerées à soupe de coriandre moulue
- 200 g de gros sel
- 220 g de sucre en poudre
- un bouquet d’aneth

Pour la salade

- une pomme granny smith
- un peu de jus de citron
- deux belles pommes de terre à chair ferme
- un demi concombre
- de la moutarde en grain
- une cuillerée d’huile d’olive
- sel, poivre

Pour la crème

- 20 cl de crème fraîche liquide
- 100 g de mascarpone
- un petit bouchon de pastis
- une cuillérée à soupe rase de moutarde au miel
- sel, poivre

Matériel

- un couteau à découper le saumon: il est vraiment utile pour ne pas déchirer la chair délicate du saumon mariné. Vous pouvez en trouvez en cliquant sur l’image ci-dessous.

Préparation

- Commencez par rincer le dos de saumon et verifiez qu'il n'y a plus d'arêtes. Essuyez-le soigneusement. Coupez le dos de saumon en deux.
- Préparez la marinade sèche en mélangeant le gros sel, le sucre, la coriandre en poudre et quelques brins d'aneth coupés finement.
- Filmez le fond d'un grand plat.
- Versez un peu de marinade sèche au fond du plat. Déposez le premier filet de saumon dans le plat, côté peau sur le fond.
- Recouvrez de marinade sèche.
- Déposez le second filet par dessus, côté peau sur le dessus. Et couvrez avec le restant de marinade sèche.
- Rabattez le film alimentaire sur l'ensemble. Emballez le tout dans un deuxième film alimentaire. Posez par dessus un petite plaque (ou un petit carton) sur le poisson avec un poids quelconque par dessus (par exemple des boites de conserve) pour maintenir le filet bien pressé dans la marinade sèche. Mettez au frais 48 h. Un liquide va régulièrement suinter du saumon: je vous conseille de l'enlever régulièrement matin et soir et de retourner le saumon également matin et soir.

La salade fruitée

- Pelez les pommes de terre. Coupez-les en petits dés et cuisez-les à la vapeur. Si vous possédez un themoplongeur n'hésitez pas à cuire les pommes de terre à basse température en intégrant une cuillerée à soupe de moutarde ancienne dans le sachet (90° pendant 1 h): cuites ainsi, leur texture sera parfaite pour une salade. Si vous désirez en savoir plus sur la cuisson

sous vide basse température cliquez ici.

- Pelez et coupez la pomme en petits dés. Ajoutez un peu de jus de citron aux dés de pommes pour leur éviter de s’oxyder.
- Pelez le concombre. Ôtez les graines. Coupez un tiers concombre en petits dés. Réservez le reste pour une autre utilisation. Versez les dés de concombre dans une passoire et salez-les. Laissez-les égoutter pendant une demi heure. En fin d’égouttage ne les rincez pas mais déposez-les dans un torchon propre pour les essuyer.
- Mélangez les dés de pommes de terre, de pomme et de concombre. Rectifiez l’assaisonnement en rajoutant huile olive, moutarde à l’ancienne, sel et poivre.
- Fouettez le mascarpone pour le rendre plus crémeux.
- Ajoutez la crème et mixez le tout en chantilly en y intégrant un bouchon de pastis. Ajoutez la moutarde au miel et rectifiez l’assaisonnement.
- Mettez la chantilly dans une poche à douille. Réservez au frais.

Dressage

Ôtez le film alimentaire du saumon et rincez-le à l’eau. Puis posez le sur un linge propre pour en ôter toute l’humidité. Découpez le saumon en tranche fine à l’aide du couteau. Disposez la salade au centre d’un grand plat. Dressez les tranches de saumon tout autour et pochez la chantilly; parsemez de pluches d’aneth.

Fraîcheur de betterave basse température aux framboises, mousse de chèvre

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

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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez ici
- Pour le Tome 2, cliquez ici
- Pour le Tome 3, cliquez ici

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

Matériel

- Pour cette recette il vous faut absolument un extracteur de jus ou une centrifugeuse. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:

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

Ingrédients pour la Fraîcheur de betterave (5 coupes individuelles)

Pour la mousse de chèvre

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

Pour les betteraves

- il vous faudra environ 3 grosses betteraves pour le jus de betterave (30 cl) qui servira à réaliser la mousse et une à deux betteraves pour la salade de betterave

- 80 g de framboises fraîches
- 4 g de gélatine
- 90 g de crème fraîche liquide entière
- quelques branches d’estragon (une vingtaine de feuilles)
- huile de noisette
- vinaigre de framboise: les vinaigres fruités sont plus sirupeux et moins translucides que les vinaigres habituels car ils contiennent de la pulpe. Ils sont également très parfumés.Vous en trouverez dans les épiceries fines. Je vous conseille les vinaigres de la marque Vom Fass que vous pouvez acheter en ligne en cliquant ici. Ce sont des vinaigres d’excellence qui vont transformer vos plats! Pour mes amis Belges vous pouvez les trouver directement en boutique à Waterloo (Vom Fass, rue François Libert 19 A) où vous pourrez aussi trouver des huiles d’olive de grande qualité, des rhums, liqueurs et whiskys exceptionnels…Et on peut goûter avant d’acheter!
- sel, poivre

Préparation

Pour la mousse de chèvre au curry

- Versez tous les ingrédients de la mousse de chèvre dans une casserole et faites chauffer. Le fromage doit fondre et mélangez bien pour obtenir une préparation homogène. Rectifiez l’assaisonnement au besoin.

- Passez la préparation au chinois et versez dans votre siphon. Fermez le siphon et insérez les cartouches de gaz. Pour plus d’explications sur la bonne utilisation d’un siphon cliquez ici. Si vous n’utilisez pas de siphon laissez cette préparation au frais pendant une heure et lorsqu’elle est refroidie, montez-la en chantilly. Puis remplissez une poche à douille avec la crème montée et remettez au frais jusqu’au dressage.

Pour la cuisson des betteraves

- Épluchez les betteraves.
- Mettez les betteraves sous vide et cuisez-les dans un bain marie à l’aide de votre thermoplongeur à 90° pendant 1 h 30.
- Dés la cuisson terminée passez 3 à 4 betteraves à la centrifugeuse: il faut obtenir 30 cl de jus. Réservez.
- Surtout ne jetez pas la pulpe qui reste dans votre centrifugeuse: récupérez-la et étalez-la finement sur du papier cuisson ou un silpat.
- Enfournez la pulpe à 90° pendant 1 h 30. Elle doit être bien sèche et craquante.
- Mixez la pulpe séchée finement. Vous obtenez une poudre fine. Réservez; cette poudre peut servir à assaisonner vos chantilly salées, vos vinaigrettes, servir d’assaisonnement saupoudrée sur un poisson…Elle se conserve parfaitement dans un petit bocal fermé.
- Faire tremper la gélatine dans de l’eau froide.
- Montez la crème fraîche en chantilly. Réservez au frais.
- Chauffez les 30 cl de jus de betterave avec **40 g** de framboises fraîches (attention: vous avez 80 g de framboises en tout donc réservez-en la moitié pour la salade). Dés ébullition, coupez le feu. Ajoutez la gélatine et mixez finement. Puis passez au chinois pour ôter tous les petits grains de framboise qui pourraient rester. Laissez le mélange retomber à 28°.
- Puis mélangez délicatement la chantilly au jus de betterave et framboise. Rectifiez l’assaisonnement en sel et poivre. Commencez à remplir vos coupes individuelles de mousse de betterave et laissez prendre au frais.

- Coupez 150 à 200 g de dés de betteraves dans la ou les betteraves qui vous restent.
- Coupez les 40 g de framboises restantes en petits dés. Gardez-en une entière pour chacune des verrines: elles serviront à la présentation.
- Ciselez l’estragon.
- Mélangez la betterave, l’estragon et les framboises. Réalisez une vinaigrette avec l’huile de noisette, le vinaigre de framboise, sel et poivre. Intégrez la vinaigrette au mélange betterave, framboise et estragon. Il ne reste plus qu’à finir de dresser.

Dressage

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

Salade de poireaux basse température, saumon mariné et

crevettes grises acidulées

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

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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez ici
- Pour le Tome 2, cliquez ici
- Pour le Tome 3, cliquez ici

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

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

Pour les poireaux

- 6 à 8 poireaux pas trop gros: choisissez-les les plus

fins possible (2 à 3 cm de diamètre)
- huile d’olive
- sel et poivre

Pour le saumon

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

Pour la garniture

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

Matériel

Pour plus d’informations sur la cuisine sous vide basse

température cliquez ici.

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

Préparation

Pour les poireaux

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

Pour le saumon

- Découpez le saumon congelé en tranches très fines à l’aide d’un couteau ou d’un trancheuse.
- Mélangez l’huile d’olive avec le vinaigre. Salez et poivrez.

- Versez les 3/4 marinade sur le saumon et réservez au frais pendant 30 mn. Réservez la marinade restante pour le dressage.

Pour la garniture

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

Dressage

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

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

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