

# Laitue serrée Glenn Viele (recette sous vide sans cuisson)

Aujourd'hui je vous propose une recette très originale du Chef Glenn Viele, trois étoiles et élu Chef de l'année 2020. Le chef a présenté ce plat dans l'émission Objectif Top chef lors d'une épreuve où la salade devait être mise en avant. Et voici le résultat! Une réalisation audacieuse, sans cuisson mais sous pression (il vous faut juste une sous videuse) et surtout un plat étonnant aussi bien par sa facilité de réalisation que par la saveur sublimée de la salade.



Salade Glenn Viele (recette sous vide sans cuisson)

Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleures recettes basse température.



Tomes 1, 2, 3,  
4, 5

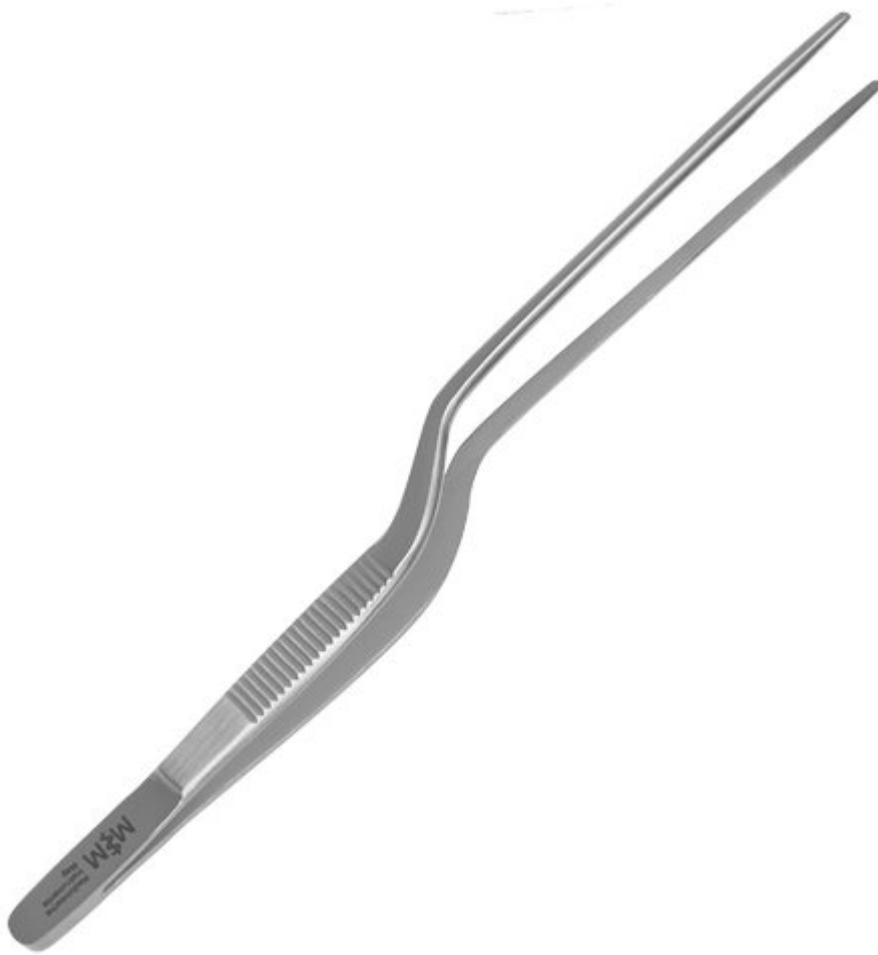
Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 » , « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 » , « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » , « Ma cuisine basse température-Tome 4 » et enfin « Ma Cuisine basse Température, Best Of- Tome 5 » Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle. Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

## Matériel

- une pince de cuisine, très pratique pour réaliser des dressages et manipulations délicates en cuisine. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



May - Pince de chef - Pincette à Servir - pinces de cuisine - pincettes cuisinier - droit - Longueur: 14 cm - acier inoxydable

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



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

## Ingrédients pour 3 personnes

- 3 laitues: vous n'aurez besoin que des trois cœurs et les feuilles restantes d'une laitue: vous pouvez utiliser les restants des autres feuille pour une salade classique ou un velouté de laitue
- quelques tomates confites à l'huile. Pour la recette maison cliquez [ici](#)
- un ou deux citron confit au sel
- une coeur de fenouil
- des feuilles de basilic
- des petites olives noires dénoyautées ( le chef n'en met

pas dans la recette mais je me la suis un peu appropriée!)

Pour le crémeux de laitue

- les feuilles restantes d'une des laitues: environ 60 g
- 60 g de roquette
- 60 g de tétragone ( variété d'épinard)
- 70 g de concombre épluché et épépiné
- 70 g de pomme granny smith épluchée et épépinée
- 60 g d'huile d'olive
- sel et poivre
- des petits croutons de pain grillés (pour la présentation)

## Préparation

- Ôtez les feuilles extérieures des laitues pour n'en garder que le cœur. Réservez environ 60 g de feuilles de laitue que vous avez enlevées pour le restant de la recette. Coupez les tomates confites, le citron confit et le cœur de fenouil en petits dés. Ciselez le basilic. Puis ouvrez bien le cœur des laitues pour pouvoir intercaler les petits dés des différents éléments à l'intérieur à l'aide de votre pince de cuisine.



Préparez tous les éléments

- Disposez chaque cœur farci sur l'extrémité d'une feuille

de film alimentaire, versez un petit filet d'huile d'olive par dessus et serrez bien chaque cœur individuellement.



Serrez bien chaque cœur de laitue individuellement

- Mettez les cœurs de laitue sous vide et placez au frigo pendant 24 heures.



Mettez les cœurs de laitue sous vide

## Dressage

- Le jour même, placez le restant des feuilles de laitue, la tétragone, le concombre épluché et épépiné, la roquette et la pomme dans un bol mixeur (type Thermomix) et mixez finement pendant deux à trois minutes pour obtenir un crémeux de laitue. Rectifiez

l'assaisonnement.

- Versez un peu de crémeux dans le fond de l'assiette et disposez la laitue par dessus; décorez avec des petits croutons et des feuilles de basilic.



Salade Glenn Viele (recette sous vide sans cuisson)

---

## **Chou-fleur grillé à l'orientale (recette Thermomix végétarienne)**

Cette recette est celle du chef Cyril Lignac, présentée dans son émission « Tous en cuisine » sur M6 (Plug en Belgique). Comme toutes les recettes du chef elle est à la fois gourmande

et croquante grâce à son petits mélange de zaatar maison!  
Réalisée avec votre Thermomix c'est un jeu d'enfant et une  
recette très originale.



Chou fleur grillé à l'orientale (recette Thermomix  
végétarienne)

Et si vous habitez en Belgique, contactez-moi à l'adresse  
mail suivante pour assister à une démonstration gratuite du  
tout nouveau Thermomix, le TM6:

**[gourmantissimes@gmail.com](mailto:gourmantissimes@gmail.com)**

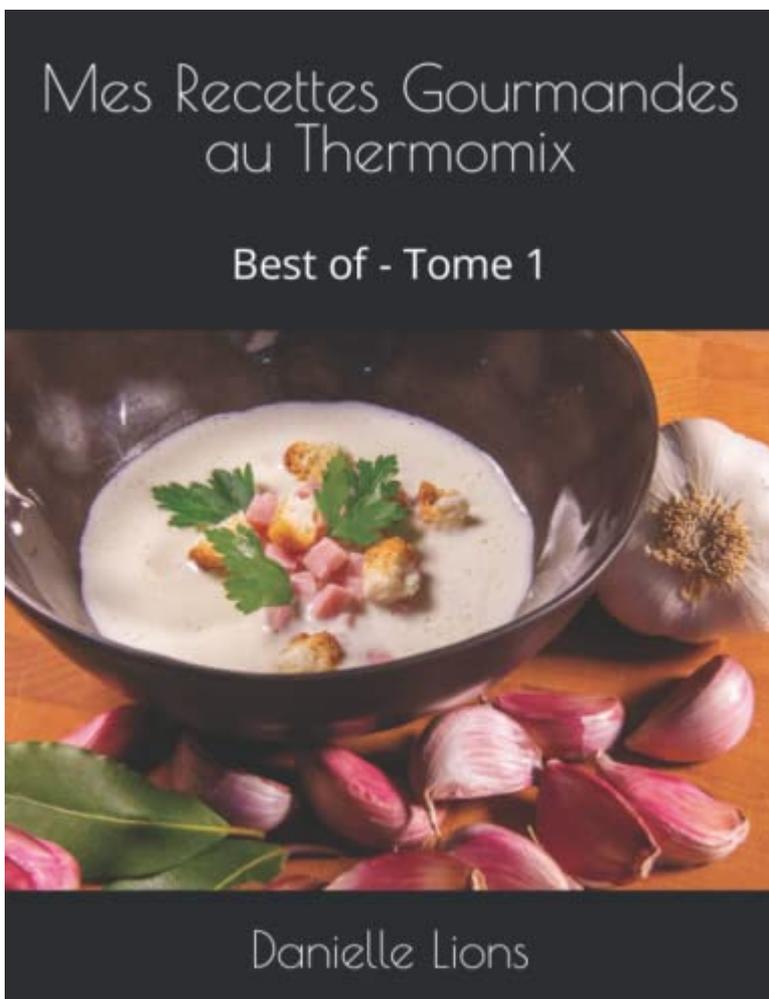
Je me ferai un plaisir de vous proposer cette démonstration  
en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous ou même en  
live par What'sApp. Nous réaliserons tout un repas que vous  
dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'un bon  
pain tout chaud, une entrée, un plat et un merveilleux  
dessert...et vous y apprendrez plein d'astuces culinaires!

Pour connaître les **prochaines dates de démonstration** cliquez

ici.

Vous désirez concocter d'autres recettes gourmandes au Thermomix? Mon dernier livre « Mes recettes gourmandes au Thermomix vient de paraître. J'ai voulu avec ce livre, vous proposer un recueil de mes meilleures recettes au Thermomix et en particulier des « plats all in one » sains et goûteux, réalisable en 30 à 40 mn, pour la plupart sans autre mode de cuisson que votre Thermomix et surtout sans avoir le nez dans vos casseroles! Ce livre permet de réaliser sans stress 100 recettes gourmandes dont 40 plats ou menus all in one.

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous



Mes Recettes Gourmandes au Thermomix: Best of - Tome 1

**Temps de préparation: 10 minutes**

**Temps de cuisson: 35 minute**

**Difficulté: facile**

## **Matériel**

- une râpe microplane: cette petite râpe est essentielle en cuisine pour râper efficacement ou faire des zestes très fins d'agrumes. Vous pouvez vous en procurer en cliquant sur la photo ci-dessous.



Microplane Râpe à zesteur en couleur Noir pour agrumes, parmesan, gingembre, chocolat et noix de muscade avec lame fine - Fabriqué aux États-Unis

# Ingrédients pour 4 personnes

- un chou-fleur
- huile d'olive
- sel et poivre

Pour le zaatar maison

- 30 g de sésame blanc
- 4 g d'ail râpé
- 10 g de thym sec
- 10 g d'origan ou romarin sec
- 4 g de zeste de citron jaune
- 7 g de summac

Pour la sauce:

- 100 g de tahini (pâte de sésame)
- 2 gousses d'ail
- 50 g de menthe, coriandre, persil mélangé
- 100 g d'eau
- le jus d'un citron jaune
- le chef y met un petit piment vert mariné (ou cornichons et tabasco en remplacement) que je n'ai pas mis...J'ai ajouté des câpres au moment du dressage pour amener une petite pointe d'acidité et de croquant.

## Préparation

- Positionnez-vous en mode pesée. Posez un petit bol sur le couvercle et pesez, en ajoutant au fur et à mesure: les 30 g de sésame, 10 g d'origan ou romarin, 10 g de thym, 7 g de summac, 4 g d'ail râpé. Puis zestez l'écorce d'un citron dans le mélange à l'aide de votre râpe microplane. Réservez ce mélange zaatar.



Mélange zaa'tar

- Coupez le chou-fleur en petites sommités. Disposez les petites têtes de chou-fleur dans le Varoma et cuisez-les pendant 15 minutes/ Varoma/ vit 0,5.
- Égouttez le chou fleur et disposez-le dans un plat, salez , poivrez et versez un filet d'huile d'olive par-dessus; placez au four 20 minutes à 180°.



Enfournez le chou-fleur

- Placez 100 g de tahini, 2 gousses d'ail, 50 g d'herbes aromatiques (menthe, coriandre, persil mélangé), 100 g d'eau, le jus d'un citron jaune dans le bol. Mixez 10 secondes/ vit 10. Rectifiez l'assaisonnement. La sauce est prête: réservez-la au frais.

## Dressage

- Disposez les têtes de chou-fleur rôties dans assiette et

versez la sauce tout autour et saupoudrez du mélange zaatar et terminez avec un filet d'huile d'olive et quelques câpres.



Chou fleur grillé à l'orientale (recette Thermomix végétarienne)

---

## **Bavarois de chou-fleur, cœur coulant tomate, sauce vierge aux olives**



Bavarois de chou-fleur, cœur coulant tomate, sauce vierge aux olives (Recette végétarienne)

## Ingrédients pour 4 personnes

- 350 g de chou-fleur
- 200 ml de crème
- 2 g d'agar agar: gélifiant naturel à base d'algues (dans les épiceries bio)
- une cuillerée à café de curry

Pour le cœur coulant

- environ 20 cl de sauce de tomate maison. Pour la recette cliquez [ici](#).
- sel, poivre

Pour la sauce vierge aux olives

- 15 olives noires dénoyautées

- 5 tomates cerises
- 60 g de petits pois
- quelques toutes petites sommités de chou-fleur cru
- un petit bouquet de basilic frais
- huile d'olive
- vinaigre balsamic blanc
- sel, poivre

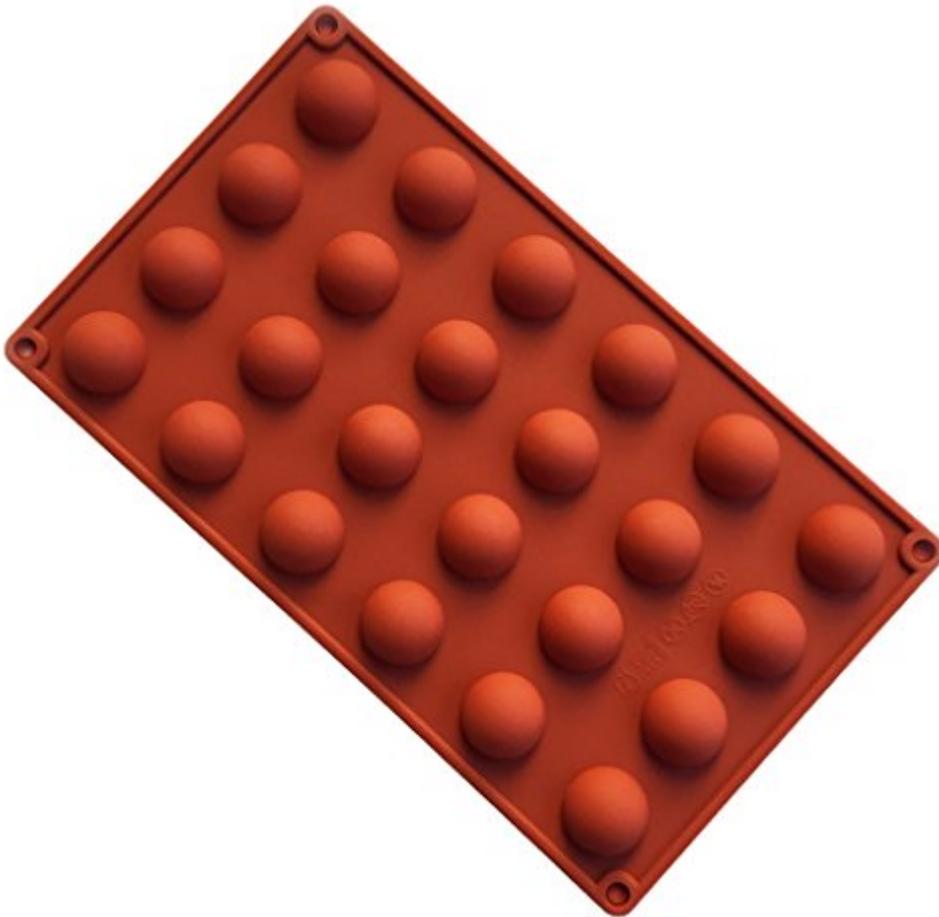
## Matériel

- des moules demi sphère en silicone pour mouler le chou-fleur: vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



Pure Vie Moule en Silicone de Qualité Alimentaire Gâteau de Bâton Décoration de Moule pour Muffins, Cupcake, Chocolat Et Gelée - 6 Gros Demi-sphères

- des moules pour vos petits inserts de sauce tomate: vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



JasCherry Moule en silicone Pour Muffins, Cupcake, Chocolat, Pudding Et Gelée - Demi cercle #1

- une spatule coudée: vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



Ibili 738000 3 Spatules Mini Inox 18/10/Plastique

## Préparation

- La veille préparez votre sauce tomate: si vous suivez ma recette pour une sauce tomate maison ([cliquez ici](#)) vous en aurez beaucoup plus que nécessaire: cette sauce se congèle très bien ou utilisez le reste pour une autre recette (pâte, moussaka...). Puis congelez-en dans vos petits moules pour réaliser vos inserts (un insect par bavarois).



Congelez vos inserts de  
sauce tomate

- Coupez finement quelques têtes de chou-fleur crues et réservez-les: elles vous serviront pour la sauce vierge.



Coupez finement quelques  
têtes de chou-fleur

- Coupez 350 g de chou-fleur en tranches et cuisez-le à la vapeur: il doit être bien tendre. Mixez le chou-fleur cuit avec la crème et le curry. Salez et poivrez. Versez le tout avec l'agar agar dans une casserole et portez à ébullition pendant 2 minutes: c'est important car il faut atteindre l'ébullition pour que l'agar agar gélifie ensuite. Mélangez continuellement pendant les deux minutes d'ébullition.



Portez à ébullition

- Ôtez du feu. C'est là le petit côté technique de la recette: laissez retomber le chou-fleur en température mais pas en dessous de 45° sinon l'agar agar va gélifier. Mais attention vos inserts tomate sont congelés donc il ne faut pas les déposer dans le chou-fleur quand il est trop chaud... Dans tous les cas il faut travailler vite dès que vous allez commencer à mouler la purée de chou-fleur. Déposez un peu de purée de chou-fleur dans vos moules (à moitié) puis déposez vos inserts tomate dedans.



Posez vos insert de sauce tomate dans la purée de chou-fleur

- Recouvrez immédiatement avec le restant de purée de chou-fleur et lissez avec une petite spatule. Mettez au frais pendant environ 3 heures.



Lissez avec une petite spatule

- Pendant ce temps: écossez les petits pois et blanchissez-les 2 minutes dans de l'eau bouillante.



Blanchissez les petits pois

- Coupez les tomates cerise en 4 et ôtez les pépins . Puis coupez-les en petite brunoise.



Coupez les mini tomates en fine brunoise

- Ciselez le basilic.



Ciselez les feuilles de basilic

- Coupez les olives en petite brunoise.



Coupez les olives en petite brunoise

- Réalisez une vinaigrette (2/3 huile d'olive et 1/3 de vinaigre balsamique blanc). Ajoutez les sommités de chou-fleur crues, les olives, les tomates, le basilic et les petits pois. Rectifiez l'assaisonnement.



Réalisez la vinaigrette

## Dressage

- Démoulez les bavarois et versez de la vinaigrette tout autour. Décorez avec quelques feuilles de basilic ou de pousses de salade. Et quand on ouvre: petite surprise, le cœur est coulant...



Bavarois de chou-fleur, cœur coulant tomate, sauce vierge aux olives (Recette végétarienne)

---

# Aubergines rôties et laquées

Cette entrée est un plat typiquement japonais aux saveurs légèrement caramélisées. Les aubergines sont rôties au four quasiment sans graisse. Accompagnées d'œuf et d'une bonne salade, ces Aubergines rôties et laquées sont un plat exotique, léger et gourmand, idéal pour le soir.



Aubergines rôties et laquées

# Ingrédients pour 4 personnes

- 2 belles aubergines
- 2 œufs
- deux jeunes oignons
- des graines de sésame au yuzu. Vous pouvez vous en procurer en cliquant [ici](#).

Pour la sauce: tous ces ingrédients se trouvent au rayon asiatique de votre supermarché ou dans une épicerie asiatique ou encore sur Internet en cliquant [ici](#).

- 2 cuillères à soupe de miso rouge
- 2 cuillères à soupe de soja sucré
- 2 cuillères à soupe de mirin
- 2 cuillères à soupe de saké
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame

## Préparation

- Faites cuire les œufs pendant 10 mn pour obtenir des œufs durs.



Faites cuire les œufs

- Écalez les œufs (ôtez la coquille) et écrasez-les finement avec une fourchette. Réservez.



Écrasez les œufs

- Mélangez tous les ingrédients de la sauce pour obtenir un mélange bien homogène.



Mélangez tous les ingrédients

- Ouvrez les aubergines en deux et incisez le dessus à l'aide d'un couteau en dessinant un damier.



Incisez les aubergines

- A l'aide d'un pinceau badigeonnez généreusement le dessus des aubergines en prenant soin de bien faire pénétrer la sauce dans les croisillons. Enfourez à 180° pendant 40 à 50 mn suivant les fours.



Enfournez les aubergines à 180° pendant 40 mn

## Dressage

- Ciselez les oignons jeunes.



Ciselez les cèbettes

- Servez dès la sortie du four: disposez une demi aubergines dans l'assiette et saupoudrez d'œufs mimosa, d'oignon ciselé et de graines de yuzu.



Aubergines rôties et laquées

---

## 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 boîte
- 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 poêle

- 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.



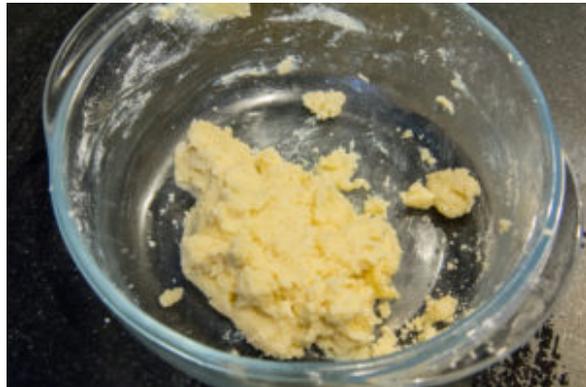
Mixer tous les ingrédients

- 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

- Dès la sortie du four emportez-pièces 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 boîte 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!



Carpaccio de veau aux olives et basilic thaïlandais (recette 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.



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- 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:



Aicok Cuiser 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

## 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)

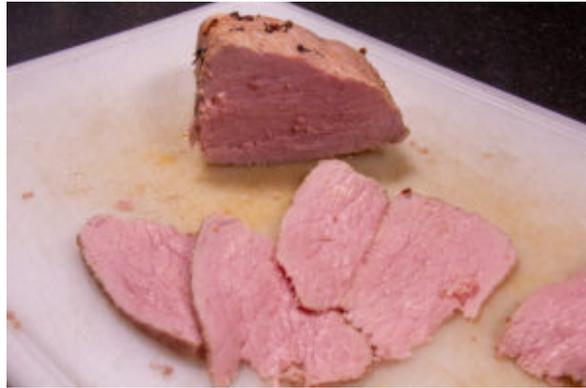
## Préparation

- 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°.



Mettez le filet de viande sous vide

- A la fin de la cuisson remettez la viande au frais. Puis quand elle est bien refroidie, coupez-la en tranches fines.



Coupez la viande 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.



Montez la mayonnaise avec le basilic Thaïlandais

## 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.



Carpaccio de veau aux olives et basilic thaïlandais (recette basse température)

---

## **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.



Artichaut farci au chèvre et origan

## 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.



MAD SHARK Couteau de Chef - Couteau de Cuisine Pro Couteau de Chef de 8 Pouces, Professionnel Couteau Allemand à Haute Teneur en Carbone en Acier Inoxydable avec Manche Ergonomique, Ultra Tranchant

## 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...).



Coupez les dessus des artichauts

- 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.



Ôtez les feuilles centrales et le foin des artichauts

- Poêlez deux tranches de pain dans une poêle avec un peu de beurre pour les dorer. Salez et poivrez en fin de cuisson.



Poêlez deux tranches de pain

- 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.



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.



Ajoutez alors le jaune d'œuf

et le parmesan râpé

- 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.



Versez la préparation au creux des artichauts

- Il ne reste plus qu'à déguster...



Artichaut farci au chèvre et origan

---

## 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!



Roulé de courgette aux olives

## 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

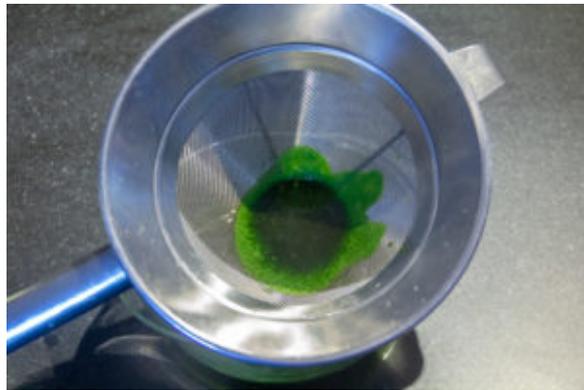
- une mandoline: vous pouvez utiliser un couteau pour tailler de fines tranches de courgette mais la mandoline vous facilitera beaucoup le travail et vos tranches seront beaucoup plus régulières.



Trancheuse Mandoline Professionnelle INSPIRATIONS du Chef. L'alimentation et Les Fruit des Trancheuses. Inclut 6 Inserts, Brosse de Nettoyage et Manche de Sécurité de Lame. Acier Inoxydable

## 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.



Filtrez le jus de basilic

- Versez dans une pipette et réservez. Cette huile se conserve au frais pendant plusieurs jours.



Versez le jus de basilic dans une pipette et réservez

- Faites torréfier les pignons au four à 180° pendant 10 minutes. Réservez.



Pignons torréfiés

- Coupez les tomates confites en petits morceaux (environ 2 belles cuillerées à soupe).



Coupez les tomates confites en petits morceaux

- Mélangez l'ensemble des éléments de la farce. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.



Mélangez l'ensemble des éléments de la farce

- Ajoutez les pignons torréfiés.



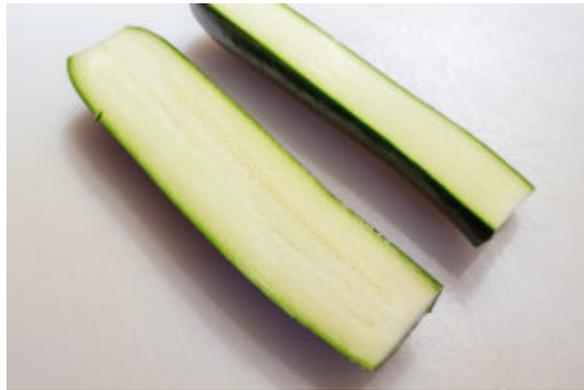
Ajoutez les pignons torréfiés

- Puis incorporez le parmesan râpé. Réservez au frais.



Puis incorporez le parmesan râpé

- Lavez les courgettes et coupez-les en deux.



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.



A l'aide de la mandoline découpez de fines lanières de courgette

- 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.



Puis versez une belle cuillerée de farce à l'extrémité des bandes de courgettes

- Faites cuire les roulés à la vapeur pendant 15 minutes (déposez-les dans l'appareil quand la vapeur a commencé à se dégager).



Faites cuire les roulés à la vapeur

- Détaillez les chutes de vos courgettes en petite brunoise.



Réalisez une brunoise avec les chutes de vos courgettes

- Réalisez une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre de calamansi, le zaatar. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez le tout à la brunoise de courgette.



Assaisonnez la brunoise de courgette avec la vinaigrette

## 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...



Roulé de courgette

---

## **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.



Courgettes farcies, chèvre, pignons et menthe

## Matériel

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



Triangle 72 092 45 00 dénoyauteur de fruits et légumes

## 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.



Préparez la sauce

- Coupez les courgettes en deux et ôtez les graines à l'aide de votre évideur à légume.



Coupez la courgette en deux  
et ôtez les graines

- 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).



Cuisez les courgettes vapeur

- Blanchissez rapidement les 12 g de feuilles de menthe dans de l'eau bouillante.



Blanchissez les feuilles de menthe

- Égouttez-les et mixez finement avec les 5 cl l'huile d'olive. Salez. Réservez.



Mixez la menthe avec l'huile d'olive

- Faites torréfier les pignons à sec dans une poêle.



Faites dorer les pignons

- 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.



Préparez la farce

- 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.



Farcissez les courgettes

## 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.



Courgettes farcies, chèvre, pignons et menthe

---

## **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.



Tout artichaut (cromesquis et barigoule, espuma au poivron)



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.



iSi 1603 Siphon

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.



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- 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:



Aicok Cuisineur 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 moule à mini muffin en silicone. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



Belmalia moule à muffins pour 24 mini muffins en silicone anti-adhésif, cupcakes, brownies, gâteaux, pudding Violet

- une louche araignée. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



Passoire asiatique parfaite en acier inoxydable pour cuisine - Avec maillage en spirale, Acier inoxydable, DIA. 18CM

## **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.



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.



Puis à l'aide d'un couteau tournez autour de l'artichaut 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.



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.



Mettez les artichauts sous  
vide

- Coupez les artichauts d'abord en tranches puis en dés. Réservez-en quelques tranches pour le dressage.



Coupez les artichauts d'abord en tranches puis en dés

- **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 cuillères de crème fraîche liquide pour lier le tout. Salez et poivrez.



Mixez finement 200 g de dés d'artichaut

- 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.



Mixez finement 200 g de dés d'artichaut

- 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 en petits dés

- Coupez les tomates séchées en petits dés. Réservez.



Coupez les tomates séchées  
en petits dés

- Dénoyautez les olives et coupez-les en quatre. Réservez.



Dénoyautez les olives et  
coupez-les en quatre

- Ciselez l'échalote et faites-la revenir avec un peu  
d'huile d'olive et le vin blanc.



Ciselez l'échalote et  
faites-la revenir dans une

poêle

- Ajoutez le restant de dés d'artichaut.



Ajoutez le restant de dés  
d'artichaut

- Rajoutez les tomates fraîches, les tomates séchées, les olives. Faites revenir quelques minutes. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez.



Rajoutez les tomates  
fraîches, les tomates  
séchées, les olives

- Coupez les poivrons rouges en brunoise.



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.



Faites revenir les dés de  
poivron

- Mixez finement le mélange poivron et échalote ; ajoutez la crème fraîche en fin de mixage.



Mixez finement le mélange

- 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](#).



Filtrez la sauce

- 10 minutes avant le service faites chauffer de l'huile à 180°. Sortez les croustilles 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.



Panez les croustilles

- Pour la cuisson des croustilles: plongez les croustilles dans l'huile bien chaude (180°). Déposez-les au fur et

à mesure sur du papier absorbant. Salez dès la sortie du bain.



Cuisez les croustilles

## Dressage

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



Tout artichaut (cromesquis et barigoule, espuma au poivron)

---

## **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 côté 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](#).



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



Tomes 1,2,3,4

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



AD0V Mandoline de Cuisine, lame Acier Inoxydable Mandoline de Professionnelle, Multifonction Coupe Légumes avec Gants Sécurité, Réglable Râpe Hachoir Julienne pour Fruits Pomme de Terre Oignon Tomate

- des cercles d'environ 7 cm pour le dressage. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



Cercles De Présentation,4 Emporte-Pièces Ronds Avec Poussoir - Acier Inoxydable,Moule à Cake DIY Moule à Gâteau Nourriture Cuisson Présentation Anneaux

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



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- 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:



Aicok Cuiser 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

- 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.



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.



Mettre la betterave sous vide

- Faites de même avec les mini betteraves.



Nettoyez 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.



Mettre les mini betteraves  
sous vide

- 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.



Découpez le restant des  
carottes en fine brunoise

- 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.



Faire 5 entailles sur le dessus de la grenade tout autour du pédoncule

- Puis ôtez le chapeau avec le pédoncule.



Puis ôtez le chapeau de la grenade

- 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.



Coupez alors la grenade au niveau de chaque segment

- Puis avec les doigts ouvrez la grenade. Les segments se détachent alors facilement.



Puis avec les doigts ouvrez la grenade

- Il ne reste plus qu'à prélever les graines. Réservez. Détaillez également les grosses betteraves en tout petits dés. Réalisez la vinaigrette



Il ne reste plus qu'à  
prélever les graines

- 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.



Préparez la base de la  
vinaigrette

- Faites réduire jusqu'à ce que le mélange soit devenu un peu sirupeux.



Le mélange doit devenir  
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).



Réalisez la vinaigrette

- 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.



Réalisez une brunoise de pomme

- 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.



Réalisez des tranches fines  
de pomme

- Ciselez la menthe.



Ciselez la menthe

- Mélangez tous les ingrédients sauf les lamelles de pomme et les mini betteraves avec de la vinaigrette.



Mélangez tous les  
ingrédients

## 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.



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

---

# 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!



Mon tartare inattendu

## 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 pancô: le pancô 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:



Générique 6 Cercles de présentation Inox avec 1 poussoir - 8 cm

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



Lacor 60319 Passoire Chinois Toile Métallique 18 cm

- une pipette. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



Metaltex 252960 Bouteille à Sauce Plastique 375 ml

## 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.



Mettez votre magret au frais dans le mélange de sel et sucre

- 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.



Filtrez le jus de basilic

- Versez dans une pipette et réservez. Cette huile se conserve au frais pendant plusieurs jours.



Versez le jus de persil dans une pipette et réservez

- Torréfiez les graines de sésame: passez-les au four à  $180^{\circ}$  pendant 10 mn. Réservez.



Passez au four les graines de sésame à  $180^{\circ}$  pendant 10 minutes

- Coupez les patates douces en cubes. Réservez-en 8 tranches pour les chips.



Coupez les patates douces en cubes

- Faites revenir les dés de patates douces avec de l'huile jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Salez et poivrez.



Faites revenir les dés avec de l'huile

- 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.



Faites cuire les chips de patates douces dans un bain d'huile

- Salez et poivrez les chips juste à la sortie du bain après les avoir déposées sur un papier absorbant.

Réservez dans un boîte hermétique.



Salez et poivrez les chips

- Sortez les aiguillettes du frigo et taillez-les en fin tartare au couteau.



Taillez le magret 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.



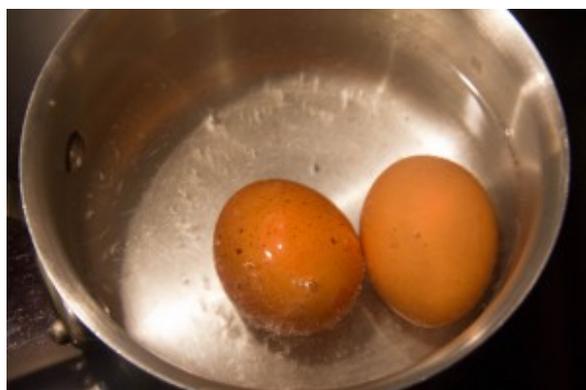
Préparez votre vinaigrette

- Mélangez le magret avec la vinaigrette.



Mélangez le magret avec la vinaigrette

- Faites chauffer une casserole d'eau et à ébullition plongez-y les œufs pour 5 minutes de cuisson.



Cuire les œufs 5 mn

- Pendant la cuisson des œufs, préparez un bain glacé avec de l'eau froide et des glaçons.



Préparez un bain glacé

- 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).



Plongez les œufs dans le bain glacé

- Au dernier moment: préparez les différents ingrédients de la panure: œufs battus, farine et chapelure (panco).



Préparez les différents ingrédients de la panure

- Farinez l'œuf, passez-le ensuite dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure. Répétez l'opération une deuxième fois.



cuisson oeuf dur Farinez les œufs écalés

- Réservez au fur et à mesure sur un plat.



Réservez les œufs 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 dès la sortie du bain.



Plongez les œufs dans un bain d'huile à 180°

## Dressage

- Déposez le cercle au milieu de votre assiette et remplissez avec le tartare. Saupoudrez le dessus avec des graines de sésame.



Déposez le cercle au milieu de votre assiette et remplissez avec le tartare

- 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...



Dressage du tartare de canard

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



Mon tartare inattendu

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 vègan tout en fraîcheur et délicatesse grâce à cette divine vinaigrette à la coriandre! Qui a dit que cuisine vègan 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.



Salade petits pois, édamamés, vinaigrette à la coriandre

## Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de petits pois écosés
- 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.



Écossez les petits pois

- Faites chauffer de l'eau salée à ébullition. Plongez les petits pois dans l'eau salée et laissez cuire pendant 5 mn. Égouttez et réservez.



Plongez les petits pois dans une casserole d'eau bouillante et laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes

- 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.



Écossez les édamamés

- Ciselez finement l'oignon rouge.



Ciselez 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.



Réalisez la vinaigrette

- Mélangez la vinaigrette aux petits pois, édamamés et oignon rouge ciselé. Réservez au frais.



Mélangez la vinaigrette aux  
petits pois, édamamés et  
oignon rouge ciselé

- 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.



Étalez finement le riz sur  
une surface anti adhésive

- 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.



Chips de riz

## Dressage

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



Salade petits pois, édamamés, vinaigrette à la coriandre