

Mon gaspacho tonique, concombre et pomme

Vous connaissez tous la version traditionnelle du gaspacho. Je vous en propose ici ma version un peu plus originale et ultra rafraîchissante! C'est une recette idéale en vacances car ne nécessitant aucune cuisson.



Mon gaspacho tonique, concombre et pomme

Ingrédients: pour quatre personnes

- trois pommes . Vous choisirez la variété que vous préférez: une granny sera moins sucrée et plus acide par exemple
- un beau concombre
- un citron vert

- 1 dl d'huile d'olive bien fruitée
- sel
- poivre long moulu: le poivre long est le fruit d'une liane originaire d'Inde. Il pousse à l'état sauvage sur les contreforts de l' Himalaya et a une forme oblongue. Sa saveur est chaude et piquante, moins forte que celle du poivre noir, et légèrement sucrée. N'essayez pas de le moudre dans un moulin à poivre car il est assez dur. Je vous conseille de le moudre dans un mini mixeur électrique et de le conserver ainsi en poudre dans une boîte hermétique.



Poivre long

Matériel

- un mixeur

Préparation

- Pelez le concombre. Coupez le en deux dans le sens de la longueur puis faites de même avec les deux morceaux obtenus. Ôtez les graines à l'aide d'une petite cuillère (les graines sont sans intérêt gustatif, difficiles à mixer et surtout indigestes). Prélevez 300 g de concombre que vous mettrez dans le mixeur.



Préparez le concombre

- Coupez l'équivalent de deux belles cuillerées à soupe de concombre restant en tous petits dés. Réservez dans un bol.



Coupez l'équivalent de deux belles cuillerées à soupe de concombre restant en tous petits dés

- Pelez les pommes. Coupez les en deux et ôtez-en le cœur. Prélevez 300 g de pomme que vous mettrez dans le mixeur avec le concombre.



Épluchez les pommes

- Zestez le citron vert. Puis pressez-en le jus.



Zestez le citron vert



Pressez le jus du citron vert

- Coupez l'équivalent de deux belles cuillerées à soupe de pommes restantes en tous petits dés. Versez-les dans le bol contenant les dés de concombre et mélangez avec le jus d'un demi citron vert. Cela évitera l'oxydation de la pomme.



Versez les dés de pommes dans le bol contenant les dés de concombre et mélangez avec le jus d'un demi citron vert

- Dans le mixeur (contenant déjà 300 g de pomme et 300 g de concombre) ajoutez le jus restant du citron vert et mixez finement. Puis au fur et à mesure ajoutez l'huile d'olive toujours en mixant. Salez et poivrez selon votre goût. C'est prêt!



Mixez finement

Dressage

Versez le gaspacho dans de jolis bols. Ajoutez au centre les dés de pomme et concombre mélangés puis un peu de zeste de citron vert. Servez très frais. C'est délicieux...



Mon gaspacho tonique, concombre et pomme



Mon gaspacho tonique, concombre et pomme

La pissaladière autrement

Cette semaine hommage à Nice vers qui se tournent toutes nos pensées aux regards des événements dramatiques du 15 juillet...

Tout le monde connaît la pissaladière, spécialité de Nice composée d'une pâte à pain recouverte d'un lit d'oignons cuits à feu très doux. Je vous en propose ici une revisite , non pas avec des oignons mais avec du fenouil. Cette pissaladière est moins sucrée et plus parfumée grâce au goût anisé du fenouil.

Ingrédients

Pour la pâte à pain (si vous ne désirez pas la faire vous

même, utilisez une pâte à pizza du commerce).

- 300 g de farine
- 12 cl d'eau à température ambiante
- 30 g de levure boulangère
- 6 g de sel
- 20 g d'huile d'olive
- une cuillerée à soupe de graine de fenouil

Pour la garniture

- 3 beaux fenouils
- un petit oignon
- huile d'olive
- des petites olives de Nice

Pour mon « pissala » revisité

- 3 filet d'anchois
- une gousse d'ail
- deux cuillerées à soupe d'huile d'olive
- deux ou trois cuillerées à soupe d'olives noires dénoyautées

Préparation

La pâte à pain

- Tamisez la farine.
- Délayez la levure dans 20 cl d'eau tiède (ne dépassez pas 30°). Mélangez bien.
- Versez la farine, le sel et les graines de fenouil dans le bol.
- Pétrir pendant 15 minutes à petite vitesse. Ajoutez progressivement la levure délayée et l'huile d'olive.

- La pâte doit se décoller des parois du bol. Filmez et réservez au frais.

Pour la garniture

- Émincez finement l'oignon.
- Émincez le fenouil en fines lamelles.
- Cuire à feu doux l'oignon et le fenouil pendant environ deux heures: les légumes doivent être compotés mais surtout pas dorés.

Le « pissala »

La pissaladière est traditionnellement assaisonnée avec du

- Puis enfournez à 190° pendant 25 minutes. Je dispose les olives sur la pissaladière dix minutes avant la fin de la cuisson: cela évite qu'elles se dessèchent au cours de la cuisson.

Il n'y a plus qu'à se régaler!

Comment faire une bonne socca à la maison

La socca se présente sous la forme d'une grande et fine galette à base de farine de pois chiche cuite dans un four à pizza sur une grande plaque ronde en cuivre étamé. Une fois cuite, la galette a une couleur dorée et même légèrement brûlée par endroits. A Nice, dans la vieille ville, des marchands ambulants la cuisent sur place et la vendent dans de traditionnels cônes en papier, par exemple sur le marché du

Cours Saleya avec la célèbre Thérèse, sympathique figure de la ville.

La socca se déguste chaude, si possible juste à la sortie du four, assaisonnée de poivre. Elle se mange avec les doigts. C'est idéal pour l'apéritif ou en accompagnement d'un barbecue.

Matériel:

- une grande plaque ronde spéciale socca ou à défaut un grand plat en aluminium pour quiche ou pizza

Ingrédients: pour une grande plaque ronde de 30 cm de diamètre

- 150 g de farine de pois chiche tamisée
- 3 cl d'huile d'olive bien fruitée et 1 cl pour huiler la plaque
- 45 cl d'eau
- une cuillerée à café rase de sel fin
- poivre du moulin

Préparation:

- Faites chauffer le four à 190°. Huilez la plaque avec 1 cl d'huile d'olive. Quand le four est à bonne température placez-y la plaque huilée directement sur la sole du four (le plancher de votre four). Il est **important** que la plaque soit bien chaude quand vous y verserez la pâte!
- Versez la farine de pois chiche tamisée dans un grand bol et ajoutez progressivement l'eau et l'huile avec un fouet; il ne doit pas y avoir de grumeaux. N'oubliez pas de saler la pâte.
- Versez la pâte dans une grande bouteille vide (c'est plus facile pour verser la préparation sur la plaque chaude dans le four...) et versez la préparation sur votre

plaque sur une épaisseur de 3 mm maximum.

- Laissez cuire environ 15 à 20 mn (surveillez la cuisson: suivant les fours le temps de cuisson sera plus ou moins long...). En fin de cuisson passez la plaque sous le grill une à deux minutes.
- Vous n'avez plus qu'à poivrer généreusement et découper la socca en petits morceaux. Régalez-vous: vous allez voir c'est addictif!

Oeuf basse température à la niçoise

Et voici une nouvelle recette d'œuf parfait basse température que j'ai mariée avec mes saveurs d'enfance du pays niçois. Si vous n'avez pas le matériel pour cuire basse température, cette recette est également réalisable avec des œufs pochés!

Si vous désirez plus d'informations et de recettes spécifiques à la cuisson basse température cliquez **ici**.



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

Difficulté: facile

Ingrédients: pour 4 personnes

- 4 œufs
- 200 g de tomates
- un oignon blanc
- une courgette
- une ou deux gousses d'ail selon vos goûts
- quatre cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- du basilic pistou (c'est un basilic avec de toutes petites feuilles)
- 2 tranches de pain de mie
- une gousse d'ail épluchée

Matériel

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

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

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

Préparation:

- Commencez par cuire les œufs au bain marie à basse

température (62.5°) à l'aide votre thermoplongeur. La cuisson durant une heure, vous avez le temps de préparer la garniture pendant ce temps.



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

Préparez maintenant la petite ratatouille:

- Coupez les oignons en tout petits dés (2 mm ou 3 mm de côtés).
- Faites revenir l'oignon dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Cuire 5 mn à feu doux: ils doivent rester translucides.
- Coupez la courgette en tout petits dés et rajoutez les aux oignons. Cuire 5 mn.
- Coupez les tomates en quatre et ôtez les graines. Puis coupez-les en tout petits dés comme les autres légumes. Ajoutez les tomates au mélange oignons et courgettes. Cuire 3 mn. Les légumes doivent rester croquants. Réservez.

Il ne vous reste plus qu'à préparer vos mouillettes:

- Toastez vos deux tranches de pain de mie et coupez les

en mouillettes. Frottez chaque mouillette avec la gousse d'ail.

Dressage:

- Dans une assiette creuse, déposez une ronde de ratatouille et déposez en son centre une cuillerée de crème fraîche épaisse.



- Puis cassez l'œuf par dessus. Rajoutez la mouillette et quelques brins de basilic pistou. Vous n'avez plus qu'à vous régaler...

**Fond d'artichaut farci et sa
bisque de crevette, ail des**

ours

C'est la saison des artichauts alors profitons-en car c'est un produit délicieux et très fin qui malheureusement est un peu oublié de nos jours. Voici donc une recette qui va vous réconcilier avec ce légume riche en fibres et en anti oxydants. La bisque de crevette se marie tout en finesse à l'artichaut et apporte le côté gastronomique à la recette. Vous allez vous régaler! C'est un plat que je sers en entrée et qui remporte toujours un franc succès.

Ingrédients: pour 8 personnes

- 8 gros artichauts de Bretagne
- deux citrons jaunes
- un demi litre de fond de volaille
- 30 belles crevettes crues (pour la farce fine et le dressage) avec leurs têtes et carapaces (pour la bisque). Vous aurez un peu plus de crevettes que la recette n'en nécessite mais vous aurez besoin de tous les carapaces et têtes des 30 crevettes pour la bisque... : donc pour le surplus de crevettes, faites une petite mayonnaise c'est parfait pour une salade du soir.
- deux citrons vert (un pour le jus, un pour le zeste)

Pour la farce fine de poisson et crevettes

- 250 grammes de poisson blanc (merlan, cabillaud ou sole au choix)
- la chair d'une dizaine de crevettes mentionnées ci dessus
- un blanc d'œuf
- 250 g de crème fraîche liquide entière bien froide
- sel
- poivre ou piment d'Espelette
- quatre belles feuille d'ail des ours et 2 pour le dressage soit six en tout. L'ail des ours est une plante

sauvage qui aime les ombrages humides de la forêt et ressemble fort au muguet. Ses feuilles et ses délicates petites fleurs blanches en étoile possèdent un sublime goût d'ail: toutes deux se prêtent à des préparations culinaires. C'est la saison alors on en profite! Vous pouvez en demander à votre vendeur de légumes ou en planter sur votre balcon ou jardin du moment que le plant soit à l'ombre. L'ail des ours repousse tout seul l'année suivante...

Pour la bisque de crevettes

- les têtes et carapaces des 30 crevettes mentionnées au dessus
- une carotte
- un blanc de poireau
- 3 échalotes
- un petit oignon
- un petit bulbe de fenouil
- quelques grains de poivre noir
- deux étoiles de badiane
- une branche de céleri
- un bouquet garni (persil, vert de poireau, thym, laurier)
- deux cuillerées à café de concentré de tomate
- du fumet de poisson: environ 1/2 litre, sachant qu'il faut juste mouiller à hauteur. Pour la recette du fumet de poisson maison cliquez **ici**.
- une cuillerée à soupe de crème fraîche épaisse
- huile d'olive
- 15 cl de vin blanc
- 15 cl de cognac
- sel

Préparation

Commencez par la bisque de crevettes.

- Préparez le bouquet garni: dans une feuille verte de poireau enfermez une feuille de laurier, des queues de persil, une branche de thym. Ficelez bien le tout.
- Nettoyez, épluchez et taillez tous les légumes en petits morceaux: le poireau, la carotte, la branche de céleri, le fenouil, les échalotes et l'oignon.
- Enlevez la tête des crevettes en prenant soin d'ôter en même temps le petit boyau. Pincez la tête entre vos doigts et tirez doucement; le petit boyau vient avec la tête. Terminez en ôtant la carapace qui s'enlève facilement. Réservez les crevettes au frais et gardez bien les têtes et carapaces pour l'étape suivante.
- Faites revenir les carapaces et les têtes de crevettes avec un peu d'huile d'olive dans une sauteuse.
- Puis ajoutez les légumes, le concentré de tomate et le bouquet garni. Faites revenir le tout quelques minutes.
- Déglacez avec le vin blanc et le cognac puis mouillez à hauteur avec du fumet de poisson. Laissez cuire à petit feu pendant 20 mn.
- Passez au chinois en écrasant bien. Un petit truc: je mixe juste un peu le tout avant de la passer au chinois. **Attention** je n'en fait pas une purée mais j'utilise la touche « pulse » de mon mixeur un ou deux fois pendant une seconde!
- Récupérez la bisque dans une casserole et portez à ébullition pendant 3 mn pour la réduire un peu et ajoutez une cuillerée à soupe de crème fraîche; la bisque est prête, rectifiez l'assaisonnement et réservez-la.

Les artichauts

Préparez maintenant les artichauts. Une précaution importante: l'artichaut est un légume qui s'oxyde **immédiatement** à l'air.

bol d'eau citronnée.

- Faites chauffer le demi litre de fond de volaille et à ébullition plongez-y les fonds d'artichauts. Cuire alors à feu doux pendant environ 20 mn: vous devez pouvoir planter la pointe d'un couteau dedans. Égouttez-les.

La farce fine aux crevettes

- Faites revenir très rapidement les crevettes dans un peu de beurre, juste pour les colorer. Déglacez avec le jus du citron vert. Salez et poivrez.
- Coupez **dix** crevettes en petits morceaux; puis coupez-en quatre en deux dans le sens de la longueur; réservez-en 8 entières.
- Ciselez finement les feuilles d'ail des ours. Réservez-en un peu pour le dressage.
- Coupez le poisson (ici du merlan) en petits morceaux et mixez le finement.
- Ajoutez alors le blanc d'œuf, le piment d'Espelette ou poivre. Mixez de nouveau. Puis ajoutez la crème bien froide et mixez une dernière fois quelques secondes.
- Si vous avez un tamis passez la préparation au travers

de celui-ci: cela permet d'obtenir une farce sans petits nerfs ou fragments d'arêtes. La farce en sera que bien meilleure.

- Versez la farce fine de poisson dans un grand bol; ajoutez l'ail des ours ciselé et les crevettes coupées en petits morceaux. Mélangez bien et goûtez pour rectifier l'assaisonnement.
- Garnissez chaque fond d'artichaut de farce fine et lissez bien le dessus. Placez une demi crevette sur chaque artichaut. Puis emballez chaque artichaut dans du papier film : cela évite qu'à la cuisson vapeur la farce soit recouverte de gouttelettes d'eau. Et ils en seront encore plus beaux...

- Cuire vapeur pendant 15 mn.

Dressage

Vous n'avez plus qu'à réchauffer la bisque et à dresser dans des assiettes creuses.

Déposez un fond d'artichaut farci dans l'assiette et versez une louche de bisque tout autour. Posez une crevette entière contre l'artichaut; régalez-vous c'est trop bon...

Carpaccio saumon et cabillaud, perles de yuzu et sorbet fenouil

Beaucoup de fraîcheur dans cette entrée classique mais rehaussée par le très parfumé et étonnant sorbet au fenouil qui se marie parfaitement avec le poisson. La préparation d'une partie des ingrédients de cette recette se fait la veille en raison du passage en congélation ou du temps d'infusion.

Ingrédients pour 5 personnes:

1/le carpaccio de poisson

- 300 g de dos de saumon (à congeler la veille pour faciliter la découpe du poisson en tranche fines)
- 300 g de cabillaud ou de dorade (à congeler la veille pour faciliter la découpe du poisson en tranche fines)
- Une boîte de perle de yuzu (si vous avez des

difficultés pour le trouver, vous pouvez vous le procurer sur internet: <http://www.meilleurduchef.com>)

2/vinaigrette menthe

- 5 g de sucre brun
- 1 dl de jus de citron
- 5 cl de d'huile d'olive
- 10 g de menthe fraîche
- sel
- poivre

3/sorbet fenouil

- 3 ou 4 gros bulbes de fenouil pour obtenir : 30 cl de jus de fenouil
- 5 cl de jus de citron vert
- 5 cl d'eau
- 10 g de sucre
- poivre thymut (mais vous pouvez utiliser la variété que vous préférez)
- un blanc d'œuf

Matériel:

- passoire
- centrifugeuse
- sorbetière ou méthode manuelle (voir explication plus bas)

Préparation:

- La veille n'oubliez pas de congeler votre poisson pour faciliter sa découpe en tranche fines

1/La vinaigrette (à faire la veille ou quelques heures à l'avance)

- Dans une casserole versez tous les ingrédients et portez à ébullition.

- Ôtez alors la casserole du feu. Recouvrez la casserole de film étirable ou d'un couvercle étanche et laissez refroidir à température (au moins 30 mn) .
- Filtrez la préparation refroidie; réservez au frais.

2/Le sorbet (à faire la veille)

- Détaillez le fenouil en morceaux.
- Passez le fenouil à la centrifugeuse pour obtenir 30 cl de jus de fenouil.
- Faire chauffer 5 cl d'eau et 10 g de sucre dans un casserole pour obtenir un sirop.
- Laisser refroidir à température ambiante.
- Pressez les citrons pour obtenir 5 cl de jus de citron .
- Ajoutez le jus de fenouil (30 cl) et le jus de citron (5 cl) au sirop refroidi.
- Montez le blanc d'œuf en neige.
- Dans la sorbetière versez le sirop de fenouil et citron. Turbinez.
- Quand le mélange a épaissi, incorporez délicatement le blanc en neige; assaisonnez de poivre selon votre goût.
- Le mélange terminé versez-le dans un récipient hermétique et mettre au congélateur.

Si vous n'avez pas de sorbetière la méthode suivante donne de bons résultats mais elle exige de la constance: versez le sirop de fenouil et citron dans un récipient pouvant aller au congélateur. Recouvrez le au contact de film alimentaire et mettre au congélateur. Il va falloir surveiller cette préparation très régulièrement (toutes les 30 mn) et à chaque fois à l'aide d'une fourchette grattez la surface, des bords vers l'intérieur. A chaque fois recouvrez au contact de film

alimentaire. Quand la préparation a un peu épaissi incorporez délicatement le blanc en neige; remettez au congélateur et renouvelez l'opération 4 à 5 fois (grattage) toutes les 30 mn. Couvrez laissez finir de prendre sans plus toucher.

3/Le carpaccio de poisson (préparation le jour même)

- Sortez le poisson du congélateur. Pour assurer une bonne tenue en main du poisson et évitez qu'il ne glisse, aidez vous avec un torchon.
- Détaillez les poissons en tranches assez fines avec un grand couteau qui coupe bien.
- Puis détaillez régulièrement les tranches en carrés de 2 cm sur 2 cm.
- Au fur et à mesure de la découpe disposez les carrés en damier dans l'assiette de présentation.
- Au fur et à mesure réservez les assiettes terminées au frais.

Dressage final:

- Sortez le sorbet du congélateur 10 à 15 mn avant de dresser de manière à ce qu'il soit facile à mouler avec une cuillère.
- Assaisonnez les assiettes avec la vinaigrette.
- Parsemez les damiers de carpaccio de perles de yuzu.
- Déposez au milieu un petit nid de cerfeuil et salade.
- Puis posez une boule de sorbet fenouil sur la salade. Décorez avec des pluches de fenouil.

Le saviez vous?

Quand vous achetez de fenouil choisissez de préférence des petits bulbes, qui sont nettement plus tendres que les gros.

Les feuilles , très fines, doivent être bien vertes et fraîches.

Le fenouil est un légume au goût anisé originaire du Sud de l'Europe et de l'Asie mineure, où il pousse toujours à l'état sauvage sur les terrains rocaillieux et secs. Il est consommé dans ces régions depuis les temps les plus reculés. Cultivé par les Égyptiens, il était populaire chez les Grecs et les Romains.

Toutefois, le bulbe de fenouil (lequel n'est pas à proprement parler un bulbe, mais un renflement à la base de la tige) tel que nous le connaissons aujourd'hui n'existe pas à l'état sauvage. Il résulte plutôt d'un long processus de sélection entrepris par les Italiens, probablement en Sicile, où on le retrouve dans de nombreux plats traditionnels. L'Italie demeure le pays où on en consomme, produit et exporte le plus.

Sources: www.passeportsante.net

Top Chef 2016: l'épreuve du fumage

La semaine prochaine une des épreuves de Top Chef 2016 va porter sur le fumage. Voici une recette originale par son mode de cuisson, le fumage à chaud: ma truite fumée maison, aubergines en deux façons.

C'est un plat très goûteux comme je les aime où le fumé se marie sublimement avec les saveurs méditerranéennes de l'aubergine et des tomates confites! Vous pourrez la réaliser simplement avec une cocotte ou encore mieux avec un fumoir spécialement conçu à cet effet. Grâce à ce mode de cuisson

vous allez pouvoir fumer et cuire en même temps ou fumer un aliment déjà cuit comme des légumes, viandes, saucisses...

Le fumage est l'une des manières très saine de préparer des aliments, car il n'utilise ni graisse ni huile. Il existe toute une variété de bois différents (chêne, érable, pommier, etc) pour varier les plaisirs mais vous pouvez également affiner le goût du fumage en ajoutant des herbes séchées ou des épices au bois de fumage. Vos aliments auront ainsi un délicat petit goût de fumé très particulier et bien plus fin que ce que vous pourrez trouver dans le commerce.

Pour 4 à 6 personnes:

- 2 aubergines pour le caviar d'aubergine et une aubergine pour la garniture de petits dés d'aubergine;;le jus d'un demi citron;;du thym;;huile d'olive;;sel, poivre et fleur de sel
- des tomates confites. Vous en trouvez facilement en super marché mais vous pouvez également les faire facilement vous même, surtout qu'elles se conservent longtemps dans l'huile. Voir la recette en cliquant [ici](#).;;des petites olives;;de la coriandre fraîche;;des pignons;;de la crème d'ail. Comme les tomates confites vous en trouverez facilement en super marché au même rayon que ces dernières. Si vous en achetez détendez la un peu avec un peu de crème fraîche pour la rendre plus onctueuse. Toutefois la recette est très simple: épluchez une vingtaine de gousses d'ail, les faire cuire à feu très doux dans du lait pendant 20 mn (elles doivent être devenues tendres), égouttez les et mixer. C'est tout...La crème d'ail se conserve bien au frais pendant une semaine, son gout est très doux et vous n'aurez pas les inconvénients digestifs qu'amène l'ail frais. Avec des pâtes, de l'agneau rôti ou ajoutée dans la vinaigrette c'est top...

- deux à trois beaux filets de truite;;des copeaux de chêne pour le fumage

Matériel :

- un fumoir à chaud avec poignées amovibles: il comprend le corps du fumoir, un plateau intérieur, une grille et un couvercle coulissant. Vous pouvez le trouver en vente sur les sites suivants au prix d'environ 70 euros. Toutefois si vous n'avez pas de fumoir vous pouvez également utiliser une cocotte: il vous faut donc une cocotte et son couvercle, mais également un ramequin métallique à poser dans la cocotte et une grille surélevée à poser dans le ramequin métallique: cette dernière servira à déposer l'aliment qui ne doit pas être en contact direct avec les copeaux de bois, ni avec le plateau intérieur ou la cocotte. Un couscoussier convient parfaitement.

www.pawispeche.com/fumoir-de-table-inox,fr,3,546.cfm

www.e-citizen.com/produits/fumoir-smoki-1-44593

Préparation :

Commençons par les deux préparations à base d'aubergines. Débutez par la découpe de deux aubergines pour le caviar d'aubergine et faites la découpe de la troisième aubergine en petits dés qui serviront pour le dressage. Vous pourrez ainsi cuire les deux préparations en parallèle.

1/préparation du caviar d'aubergine

- Couper deux aubergines en deux.
- Ciselez le dessus de chaque demi aubergine avec un petit couteau et placez les dans un plat qui passe au four.

Versez un trait d'huile d'olive sur chaque et saupoudrez généreusement de thym. Enfournez à 180° pour environ 50 mn.

- Les aubergines cuites, ôtez-en la chair à l'aide d'une cuillère.
- Pressez le jus du 1/2 citron.
- Mixez l'aubergine avec le jus de citron. Salez et poivrez. Réservez. J'ai volontairement omis de mettre de l'ail dans ce caviar d'aubergine puisque le plat est déjà servi avec une crème d'ail.

2/ Préparation des petits dés d'aubergine

- Coupez la dernière aubergine en tranches.



- Puis taillez chaque tranche en lanières et chaque lanière en petits dés.
- Faire revenir les petits dés d'aubergine à la poêle dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Réservez.

Passons au fumage de la truite:

- Découpez la truite en tranche puis chaque tranche en petits cubes de deux centimètres sur deux centimètres.
- Déposez les dés de truite sur une feuille de papier cuisson que vous poserez sur la grille de la cuve de

- fumage quand le fumoir sera chaud.
- Faire chauffer la cuve vide à feu vif. Pour l'instant ne mettez rien à l'intérieur , ni le plateau intérieur , ni la grille. La cuve (ou la cocotte) est chaude lorsqu'en projetant un peu d'eau dans celle-ci, l'eau forme des petites billes qui s'évaporent rapidement (très difficile à prendre en photo...).
 - Déposez alors une belle poignée de copeaux de chêne dans la cuve (ou cocotte).
 - Puis immédiatement posez le plateau intérieur (ou ramequin métallique) dans la cuve (ou cocotte) sur la sciure qui chauffe immédiatement très fort. Puis déposez la grille sur laquelle se trouvent les dés de truite dans le plateau intérieur (ou ramequin métallique). Fermez la cuve avec le couvercle.
 - Laissez cuire pendant 2 mn à feu vif et baissez le feu de moitié. Laissez alors cuire 10 mn. La truite est prête. Réservez la au frais.
 - Faire dorer les pignons à sec dans une poêle. Réservez.

Dressage :

Juste avant de dresser, deux dernières petites préparations :

- Détachez de leur tige quelques feuilles de coriandre.
- Coupez des jolis copeaux d'olive à l'aide d'un petit couteau.
- Égouttez les tomates confites.

Important pour faciliter le dressage : préparez dans des petits bols individuels tous les ingrédients du dressage. A savoir les dés de truite, le caviar d'aubergine, les dés d'aubergine, les olives, les tomates confites, les pignons, les feuilles de coriandre ainsi que fleur de sel et poivre pour l'assaisonnement.

Et on commence!

- Dressez le caviar d'aubergine en arc de cercle sur l'assiette.
- Puis disposez dessus les dés d'aubergine.
- Puis quelques dés de truite...
- Poursuivez avec les copeaux d'olive et des tomates confites.
- Puis les feuilles de coriandre et les pignons.
- Faire un petit arc de cercle au centre de l'assiette avec la crème d'ail et décorez comme précédemment avec des olives, tomates confites et feuilles de coriandre.
- Salez avec de la fleur de sel sur les morceaux de truite... et c'est prêt. Un régal pour les yeux et les papilles!

Comment réussir une excellente (pâte à) pizza maison

Comment réussir une excellente (pâte à) pizza maison? Le secret de la pizza c'est sa pâte...La réaliser n'est vraiment pas difficile et vous pourrez non seulement faire d'excellentes pizzas maison mais également de délicieux hot-dogs dont je vous donnerai le secret la semaine prochaine!

La garniture est à préparer selon votre goût: une base de

sauce tomate indispensable, des champignons frais, des légumes confits à l'huile (aubergines, poivrons, tomates...) ou des légumes frais, le ou les fromages de votre choix, des fruits (ananas par exemple), des restes de viande, du jambon cru ou cuit, du chorizo, des petits morceaux de saucisse, du saumon fumé, de la crème fraîche... Bref tous les petits restes du frigo seront les bienvenus sur votre pizza.

Ingrédients pour une pizza (quatre parts)

Pour la pâte à pizza:

- 280 g de farine tamisée (160 g et 120 g)
- 1 cuillerée à soupe rase de sel
- un cuillerée à café d'huile d'olive
- un cuillerée à café rase de miel
- un demi paquet de levure de boulanger fraîche
- eau: 50 ml et 125 ml

Pour la garniture (c'est un exemple...à vous de faire marcher votre imagination)

- dans tous les cas: une bonne sauce tomate. Pour la recette cliquez **ici**
- trois boules de mozzarella
- des tranches fines de jambon cru
- des légumes confits dans l'huile (artichaut, aubergines, tomates)
- quelques feuilles de salade (à déposer sur la pizza à la sortie du four)

Préparation de la pâte à pizza:

La pâte à pizza doit être préparée deux à trois heures à l'avance, idéalement deux jours avant son utilisation.

- Mélangez 50 ml d'eau légèrement tiède (attention pas au dessus de 30° sinon vous allez « tuer » la levure) avec

le miel et la levure.

- Dans un grand bol versez 160 g farine avec le mélange précédent (eau, miel, levure). Rajoutez 125 ml d'eau et mélangez énergiquement (avec un robot c'est mieux) pendant au moins 5 mn. Laissez reposer à température ambiante 40 mn .
- Ajoutez alors les 120g de farine tamisée restante, le sel et l'huile et mélangez de nouveau. La pâte doit être homogène et se détacher des parois de la cuve.
- Couvrir la pâte de film alimentaire au contact (pour éviter que la pâte ne sèche en surface) et laissez pousser deux heures à température ambiante. La pâte doit avoir doublé de volume.
- Vous pouvez maintenant utiliser la pâte mais je vous conseille de la mettre au frais et de l'utiliser 24 à 48 h après: elle sera bien meilleure. Si vous la mettez au frais, sortez la du frigo 1 heure avant utilisation.
- Pour abaisser la pâte commencez à le faire avec le plat de la main puis aidez vous d'un rouleau à pâtisserie. Lorsque vous lui avez donné la forme que vous désirez, placez la sur une surface anti adhésive (silpat ou feuille de papier cuisson).

Préparation de la pizza et secret d'une bonne cuisson:

Le petit secret de cuisson: préchauffez le four à 240° ainsi que la plaque sur laquelle vous allez déposer la pizza: c'est important car la pizza est habituellement cuite dans un four à pizza et donc déposée directement sur une pierre très chaude. Enfournez sur un plaque froide ferra que votre pizza manquera grandement de croustillant...

- Après avoir étalé la pâte sur la surface anti adhésive recouvrez la surface de sauce tomate. Disposez par dessus les ingrédients que vous avez choisis (ici

légumes confits dans l'huile, tranches fines de jambon cru et mozzarella).

- Glissez alors le support anti adhésif qui supporte la pizza sur la plaque du four qui est déjà à 240° et enfournez immédiatement pour 15 à 20 mn. Surveillez bien la fin de cuisson (le temps de cuisson peut varier d'un four à l'autre).

Et voilà votre pizza maison bien croquante!

Les Scotch Eggs au coeur coulant

Très connu dans les pays anglo saxons, Les Scotch Eggs (œuf écossais) sont un plat britannique composé d'un œuf cuit au cœur d'une boule de garniture de chair à saucisse, panée et frite. On le mange chaud ou froid notamment au cours d'un pique-nique. Il est malheureusement à peu près inconnu en France: c'est pourtant un plat qui ravira vos enfants et vos ados et même les adultes seront comblés. Servi avec une petite sauce et une salade cela en fait un plat du soir apprécié par toute la famille. Un point important: le jaune doit rester coulant: respectez bien les temps de cuisson et le trempage des œufs dans l'eau glacée!

Ingrédients (pour 4 personnes):

Pour les boulettes

- 4 œufs

- 400 g de mélange de viande hachée (veau, agneau, porc..)
- une belle cuillerée de moutarde
- deux gousses d'ail écrasées
- une petite botte de persil haché
- sel, poivre
- un grand bol rempli d'eau froide et de glaçons pour stopper la cuisson des oeufs

Pour la panure

- deux œufs entiers battus
- de la farine
- de la chapelure

Pour la sauce

- deux cuillerées à soupe tahini (pâte de sésame au rayon exotique de votre super marché)
- deux cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse
- du jus de citron selon votre goût
- de la ciboulette
- sel, poivre

Pour l'accompagnement

- de la roquette
- des mini tomates
- quelques tranches fines de lard revenus à la poêle et bien croustillantes

Préparation

- Dans un grand plat, mélangez la viande avec le persil haché, l'ail écrasé, la moutarde, sel et poivre à votre convenance.
- Faites chauffer une casserole d'eau et à ébullition plongez-y les œufs pour 6 minutes de cuisson.
- Pendant la cuisson des œufs, préparez un bain glacé avec de l'eau froide et des glaçons.

- Au bout des 6 mn de cuisson, plongez les œufs dans le bain glacé.
- Puis écalez les œufs (ôtez leur coquille). Et farinez les œufs écalés.
- Étalez 90 g de viande sur du film alimentaire.
- Posez un œuf fariné au centre de la viande et à l'aide du film alimentaire, rabattez la viande tout autour de l'œuf de manière à l'envelopper complètement. Puis tournez-le dans vos mains pour en faire une boulette bien ronde et régulière. Réservez les boulettes au fur et à mesure sur une grille ou une assiette farinée.
- Préparez les différents ingrédients de la panure: œufs battus, farine et chapelure.
- Puis farinez la boulette, passez la ensuite dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure.
- Faites chauffer un bain d'huile et plongez-y les boulettes. Cuisez les 3 mn en le retournant à mi cuisson.
- Égouttez sur du papier absorbant et réservez-les au four à 120 ° en attendant d'avoir cuit toutes les boulettes.
- Faites revenir les tranches de lard à la poêle pour qu'elles soient bien croustillantes.
- Préparez la sauce de la salade en mélangeant tous les ingrédients (tahini, crème fraîche, jus de citron, ciboulette hachée, sel, poivre)

Dressage

Dans l'assiette disposez un peu de salade (roquette), des mini tomates, quelques tranches de lard. Déposez par dessus un œuf que vous couperez en deux pour que l'on puisse découvrir le jaune coulant. Assaisonnez de sauce au tahini. Vous n'avez

plus qu'à croquer!

Ravioles de gambas, sauce curry coco, emincé de mangue et pomme granny

Cette recette est grandement inspirée d'une recette de Philippe Etchebest que j'ai vue dans une de ses émissions TV. Malheureusement les dosages n'étaient pas indiqués ... Pourtant elle m'a donné l'eau à la bouche et je vous en livre aujourd'hui mon interprétation.

Elle est facile à faire, très goûteuse et fera une sublime entrée lors d'un repas de fête ou tout simplement pour se faire plaisir!

Vous pouvez également proposer ce plat en amuse bouche (une raviolle par personne) ou en plat (3 à 5 ravioles par personne) accompagné d'un peu de riz au jasmin.

Vous aimez la cuisine de Philippe Etchebest? Vous aimerez aussi sa « Tartelette de boudin blanc, compote de pomme aux épices, sauce champagne ». Retrouvez la recette en cliquant [ici](#).

Ingrédients (pour une entrée prévues pour 6 personnes):

Pour 3 ravioles par personne pour une entrée

- un sachet de pâte à ravioles asiatiques (un sachet

contient environ 80 carrés donc de quoi faire 40 ravioles)

- une douzaine de gambas
- 1 échalote
- une demi mangue
- une demi pomme granny smith
- 20 cl de lait de coco
- 20 cl de fumet de poisson (si possible fait maison...)
- 6 bâtons de citronnelle
- des feuilles de coriandre ou pour plus d'originalité de la mélisse citronnée

Préparation:

- Épluchez les échalotes et coupez-les très finement.
- Coupez les bâtons de citronnelle en tranches fines. En coupant en petits morceaux, vous réduisez le temps de cuisson et l'aliment va plus facilement libérer ses arômes.
- Ciselez la mélisse (ou la coriandre). Gardez en quelques feuilles entières pour le dressage.
- Coupez la mangue en tout petits morceaux (brunoise de 2 mm sur 2 mm).
- Pelez la pomme et faire de même: petite brunoise.
- Mélangez la mangue et la pomme en ajoutant quelques gouttes de citron pour éviter que la pomme ne noircisse. Réservez au frais.
- Décortiquez les gambas: ôtez les têtes (dont vous aurez besoin pour la sauce) et les carapaces.
- Coupez chaque gambas en quatre morceaux. Gardez une gambas entière par convive.
- Mélangez les morceaux de gambas avec une partie de la mélisse ciselée (ou de la coriandre). Réservez les

gambas au frais.

- Faites revenir les échalotes, la citronnelle et les têtes de gambas dans un peu de beurre pendant environ 5 minutes.
- Puis ajoutez le curry, le lait de coco et le fumet de poisson. Chauffez à feu doux pendant environ 10 mn.
- Ôtez du feu et incorporez la mélisse (ou la coriandre) : laissez infuser 10 minutes hors feu.
- Passez la sauce au chinois en écrasant bien avec une cuillère pour en extraire tous les sucs. Réservez la sauce au frais.

Passons maintenant à la confection des ravioles.

- Posez quelques morceaux de gambas au milieu d'un carré de raviole. Puis à l'aide d'un pinceau mouillez les bords de la raviole avec un peu d'eau.
- Posez alors un autre carré de raviole par dessus et collez bien les bords en chassant le plus d'air possible (si vous laissez trop d'air les ravioles vont flotter à la surface de leur bain de cuisson). A l'aide d'un emporte pièce rond découpez les ravioles et pincez bien les bords entre deux doigts pour bien le fermer.
- Réservez les ravioles au fur et à mesure sur une surface lisse et légèrement farinée.

Cuisson: Juste avant de servir!

- Dans une grande casserole d'eau bouillante faites cuire les ravioles: 60 secondes suffises! Égouttez les bien.
- En même temps cuisez à feu doux avec un peu de beurre les gambas entières que vous avez réservées: une minute de chaque côté suffit. Salez et poivrez.

Dressage

- Réchauffez la sauce au micro onde.
- Dans un joli bol déposez une cuillerée de mangue et pomme.
- Puis nappez avec de la sauce réchauffée.
- Déposez les ravioles et posez au dessus une gambas. Remettez un peu de sauce et décorez avec quelques feuilles de mélisse (ou coriandre). C'est prêt!

Astuces:

- Faites préchauffer vos bols de présentation au four à 60°. Vous garderez ainsi plus longtemps le plat au chaud.
- Vous pouvez proposer ce plat en amuse bouche (une raviole par personne) ou en plat (5 ravioles par personnes) accompagné d'un peu de riz au jasmin.

Oeuf parfait basse température, crème de parmesan et cèpes

Cette recette d'Oeuf parfait est une merveille d'onctuosité...Profitez de la pleine saison des cèpes pour goûter cette crème de parmesan accompagnée d'un délicat œuf parfait, crémeux et fondant. Sinon utilisez des cèpes déshydratés que vous tremperez préalablement dans de l'eau tiède.



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.

Cette recette peut se faire également avec des œufs pochés si vous n'avez pas la possibilité de cuire les œufs à basse température.

Ingrédients pour l'Oeuf parfait (pour 6 personnes)

- six gros cèpes
- parmesan râpé pour les tuiles;;un œuf par personne
- piment d'Espelette
- un oignon
- 400 g de parmesan en morceaux pour la crème de parmesan (200 g et 200 g)
- 80 g de parmesan râpé pour la tuile

- 1/2 l de crème liquide entière
- 1/2 l de lait
- 1/4 l de bouillon de volaille.

Matériel :

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

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

Je vous conseille la marque Anova pour le choix de votre thermoplongeur mais vous pouvez en trouver également en cliquant sur la photo ci-dessous.

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:
- Saupoudrez sur du papier cuisson ou une plaque anti adhésive (type silpat) les 80 g de parmesan râpé. Enfournez à 180° pendant 10 à 12 mn suivant le four. Surveillez bien la cuisson de manière à éviter la surcuisson qui donne un goût amer.
- Sortez le parmesan du four et laissez refroidir. Puis rompez la plaque de parmesan de manière à obtenir de grands morceaux irréguliers. Réservez.

Puis préparez vos cèpes:

- Nettoyez les cèpes à l'aide d'une petite brosse. Puis coupez les cèpes en tranches.
- Faites les revenir dans une poêle avec une belle noix de

beurre. Salez en fin de cuisson et ajoutez une belle pincée de piment d'Espelette. Réservez.

La cuisson des œufs

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

Pendant la cuisson des œufs préparez la crème de parmesan.

Cette recette de crème de parmesan est grandement inspirée d'une des recettes cultes du chef Stéphane Jégo du restaurant parisien » L'ami Jean » dont vous trouverez la vidéo complète à la fin de cet article.

- Coupez tout le parmesan en petits morceaux (les 400 g)
- Épluchez les oignons et coupez les en lamelles.
- Faire suer l'oignon dans une cocotte. Il ne faut pas qu'il colore: il doit être translucide.
- Ajoutez la **moitié** du parmesan (200g) et le thym. Le parmesan ne doit pas attacher. Faire revenir légèrement.
- Mouillez avec le lait, la crème fraîche liquide et un quart de litre de bouillon de poule. Amenez à une légère ébullition pendant quinze minutes.
- Mixez le tout.
- Puis rajoutez le reste de parmesan (les 200 g restants). Laissez fondre le parmesan et remixez. Rectifiez

l'assaisonnement en sel si besoin (le parmesan est déjà bien salé) et ajoutez le piment d'Espelette. Passez l'ensemble au chinois. Réservez au chaud.

Dressage :

- Versez la crème de parmesan dans un bol et déposez des lamelles de cèpes réchauffés par dessus.
- Cassez l'œuf au dessus du bol et déposez le délicatement sur la crème de parmesan.

Posez une très belle tranche de cèpe, la tuile de parmesan et saupoudrez de piment d'Espelette. c'est prêt!

La recette originale de la crème de parmesan de Stephane Jégo en vidéo

<https://www.youtube.com/watch?v=QZNRW6-2UAE>

Terrine de foie gras maison aux marrons et au cognac

Cette année je vous propose une Terrine de foie gras aux marrons et au cognac: la douceur du marron se marie particulièrement bien au foie gras mariné au cognac. C'est délicieux! Servez le avec une belle tranche de brioche toastée... un pur plaisir.

Je cuis le foie basse température (mais pas sous vide) au bain marie, au four à 70°. Donc pas besoin de matériel spécial pour cette recette basse température.

La terrine de fois gras traditionnelle de Noël est un plat qui contrairement à ce que beaucoup d'entre vous pourrait croire, est vraiment très facile à réaliser. Donc retrouvez vos manches et préparez le vous même: le prix de votre terrine sera au moins 4 à 6 fois moins chère que celle de votre traiteur et bien meilleure.

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



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

Ingrédients pour une Terrine de foie gras maison aux marrons et au

cognac :

- un foie gras de 500 grammes minimum, canard ou oie au choix
- 15 cl de cognac
- sel: compter 12 à 14 grammes de sel par kilo de foie
- poivre: comptez 6 grammes de poivre par kilo de foie
- 250 gr de marrons cuits (vous en trouverez facilement en grande surface en cette saison, généralement présentés sous vide)
- 2 petits marrons glacés ou un gros. Vous pouvez utiliser des brisures qui coûtent moins chères.

Les proportions de sel et de poivre sont importantes: respectez les soigneusement sinon votre foie sera ou trop peu salé ou beaucoup trop salé. Je vous conseille de faire une règle de trois en fonction du poids de votre foie pour savoir le poids exact de chacun de ces deux ingrédients et pour cela utilisez une petite balance de précision qui pèse au gramme près.

Matériel :

- une terrine de 500 gr : choisissez toujours une terrine qui s'adapte juste à votre foie. Si vous cuisez le foie dans une terrine trop grande il va s'«étaier et perdre beaucoup plus de gras. Pour un foie gras d'environ 500 grammes une terrine d'environ 12 cm sur 15 cm et 7 cm de hauteur conviendra bien. Pour une grosse terrine d'un kilo un moule à cake rectangulaire est parfait.
- une petite balance de précision au gramme près.

Préparation :

Commencez par réaliser votre préparation aux marrons.

- Détaillez vos marrons natures en petits morceaux.

Réservez les car vous allez les mixer. Détaillez également les marrons glacés en petits morceaux et ne les mélangez pas aux précédents car vous ne les mixerez pas!

- Mixez les marrons **natures**. Puis ajoutez au mélange **les brisures de marrons glacés** que vous avez réservés.
- Placez ce mélange **sur le bord** d'une feuille de film alimentaire. Ne mettez pas le mélange au milieu de la feuille: vous aurez du mal à rouler le tout.
- Roulez le tout pour former un petit boudin qui aura la longueur de votre terrine. Placez ce boudin de marron au congélateur.

Maintenant on passe à la préparation du foie gras.

La partie la moins amusante est le déveinage du foie (je dis bien peu amusante mais pas difficile!). On parle parfois de dénervage mais il n'y a pas de nerf dans le foie: par contre il possède un réseau veineux important qu'il faut ôter pour éviter les désagréments filandreux lors de la dégustation.

Le secret pour bien déveiner est de sortir votre foie du frigo deux heures avant. Il doit avoir la consistance d'une pâte à modeler. Si il est trop dur vous n'y arriverez pas car la chair sera cassante.

Le foie possède deux lobes: chacun d'entre eux est à dénervé. Ils sont d'ailleurs reliés entre eux par une petite lanière veineuse. Je pars toujours de celle ci pour mon dénervage.

Je vous livre toute la recette pas à pas ci dessous ainsi que les pièges à éviter. Et voici l'excellente vidéo du chef Bertrand Guenerou qui vous explique une méthode simple pour dénervé votre foie gras. Contrairement au chef je rajoute toujours un alcool à mon foie, il en est beaucoup plus goûteux!

- N'oubliez pas de peser la bonne quantité de sel et de poivre et saupoudrez cet assaisonnement sur les deux côtés du foie.
- Remplissez la terrine à moitié en plaçant les beaux morceaux dans le fond (qui deviendra le dessus lors du démoulage).
- Puis sortez le boudin de marron du congélateur et placez le sur le foie.
- Recouvrez des autres morceaux de foie.
- Au fur et à mesure du remplissage versez l'alcool sur le foie. N'hésitez pas à exercer une légère pression sur les morceaux au fur et à mesure du remplissage pour qu'ils épousent bien la forme de la terrine. Si de l'alcool remonte au dessus du foie, pas de souci: vous verrez qu'après avoir reposé au frais, le foie aura absorbé tout l'alcool.
- Laissez reposer la terrine **12 heures** au frigo pour favoriser l'osmose entre le foie et l'alcool, sel et poivre.

Pour la cuisson:

Cuisez le foie dans un bain marie.

- Sortez le foie du frigo une demi heure avant de le cuire.
- Préchauffez votre four à 70°. **Attention sur la vidéo:** le chef cuit sa terrine à 110° pendant 50 mn. Personnellement je préfère la cuire à plus basse température : d'abord parce qu'elle rendra beaucoup moins de graisse et même si vous dépassez par erreur votre temps de cuisson votre foie gras ne sera pas surcuit. Il m'est arrivé la blague (oublié trois heures au four à 70° et mon foie était parfait alors qu'à 110° j'aurais retrouvé un petit bout de foie fondu dans une

terrines de graisse...). De plus la terrine sera bien meilleure et plus moelleuse.

- Enfournez le bain marie déjà rempli avec de l'eau tiède (sans la terrine de foie gras) et le faire chauffer 15 minutes de manière à l'amener à la température du four.
- Positionnez alors votre terrine dans le bain marie tiède et laissez au four pendant 50 minutes.
- Après 50 minutes sortez le foie du four. Si il a rendu un peu trop de graisse ôtez en une partie: la graisse doit affleurer le foie et le bord intérieur de la terrine. Vous pouvez vous servir de la graisse en trop pour cuire des pommes de terre. Laissez le refroidir jusqu'à ce qu'il soit revenu à température ambiante et mettez-le au frais pour 4 à 5 jours.
- Au bout de ce temps sortez votre foie du frigo. S'il colle un peu à la terrine plongez la base de celle ci dans de l'eau chaude une minute. Cela fera fondre la graisse superficielle et facilitera le démoulage. Remettez au frais une demi heure.
- Découpez alors les tranches avec un couteau que vous tremperez dans l'eau chaude à chaque tranche.

Vous n'avez plus qu'à le déguster.

Ce foie se conserve quelques jours au frais mais vous pouvez le conserver un bon mois en le mettant sous vide.

Vous aimez le foie gras? N'hésitez pas à consulter mes autres recettes sur le sujet. C'est bientôt les fêtes: partagez donc cet article avec vos amis!

Tatin d'endives aux pommes d'après une recette d'Alain Passard « L'endive fait une fleur à la tatin »

Voici une jolie petite tartelette salée inspiré d'une recette du chef Alain Passard, chef trois étoiles, intitulée « L'endive fait une fleur à la tatin » (voir la vidéo de la recette originale en fin de page). Je n'aime pas trop l'amertume de l'endive: j'ai donc ajouté à la recette initiale des lamelle de pommes qui adoucissent l'ensemble.

Vous pouvez les servir à l'apéritif, en entrée, accompagnées d'une salade de mâche au magret fumé ou tout simplement en accompagnement d'une viande blanche .

Ingrédients: pour environ une douzaine de mini tartelettes

- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- sucre glace
- 4 grosses endives
- une pomme
- un citron vert
- beurre

Matériel:

- Moules anti adhésif

Préparation:

- Préchauffez votre four à 220°.
- Coupez la pointe des endives et taillez les chacune en trois tronçons au dessus du trognon que vous n'utiliserez pas.

- A l'aide d'un couteau qui tranche bien ou d'une mandoline coupez quelques tranches tranches fines de pomme (une à deux par tartelette).
- Coupez chaque tranche en trois lamelles.
- Saupoudrez les moules de sucre glace et déposez un petit morceaux de beurre dans chaque empreinte. Déposez y également une rondelle de feuilles d'endives et insérez dans ces feuilles des lamelles de pomme.



- Recouvrez chaque moule ou empreinte d'une rondelle de pâte feuilletée.
- Enfournez à 220° pendant 15 à 20 minutes. Sortez la plaque du four et attendez quelques minutes avant de retourner les tartelettes.
- Dressez et râpez un peu de zeste de citron vert par

dessus.

Voici la recette originale d'Alain Passard en vidéo:

<https://www.youtube.com/watch?v=jYVtITFaAAc>