

# 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 .



Tatin d'endives aux pommes

**Ingrédients:** pour environ une douzaine de mini tartelettes

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



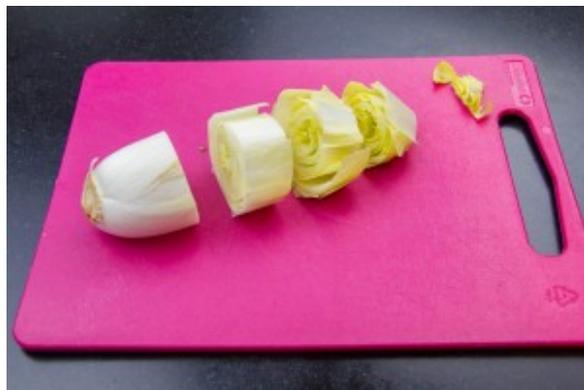
Ingrédients

### Matériel:

- Moules anti adhésif

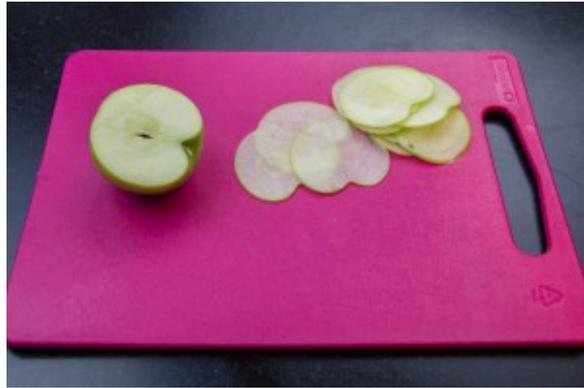
### Préparation:

- 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.



Tranchez les endives

- A l'aide d'un couteau qui tranche bien ou d'une mandoline coupez quelques tranches fines de pomme ( une à deux par tartelette).



Coupez les pommes en tranches très fines

- Coupez chaque tranche en trois lamelles.



Puis coupez chaque tranche en trois lamelles

- Saupoudrez les moules de sucre glace et déposez un petit morceau 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.



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.



Tatin d'endives aux pommes

**Voici la recette originale d'Alain Passard en vidéo:**

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

---

## **Salade croquante d'aubergine et thon**

Voici une salade bien agréable car à la fois fraîche et croquante. Vous l'apprécierez aussi bien à midi en entrée que le soir pour un plateau repas car c'est un plat complet si vous y rajoutez une boîte de thon. L'utilisation de la pâte à filo permet de la présenter très joliment et de la rendre bien gourmande au premier regard.

**Ingrédients: pour 4 personnes**

- un sachet de pâte à filo (rayon frais de votre

- supermarché avec la pâte à brick)
- deux aubergines
  - deux tomates
  - une douzaine de petites tomates (choisissez-les de couleurs différentes, ce sera plus joli)
  - un citron vert
  - petits oignons jeunes (cebette)
  - feuilles de menthe
  - vinaigre de riz
  - zeste de yuzu en poudre
  - épice japonaise shichimi (c'est un mélange japonais de sept épices dont du piment et de l'écorce de mandarine). Le zeste de yuzu, le shichimi et le vinaigre de riz peuvent s'acheter en épicerie asiatique ou sur le site de vente en ligne KIOKO (cliquez [ici](#)).
  - une boîte de thon si vous désirez transformer cette salade en plat complet

### **Préparation:**

Je vous conseille de commencer par les paniers en pâte filo. Cette pâte se présente en rouleau de plusieurs feuilles fines superposées.

- Déroulez la pâte mais ne séparez pas les feuilles les unes des autres pour garder une épaisseur de 4 à 5 feuilles. Puis coupez la pâte de filo en carrés de 12 à 15 cm de côté.
- Posez les dans des petits bols qui passent au four. Huilez-les à l'aide d'un spray. Pour éviter que les bords ne retombent pendant la cuisson insérez une feuille d'aluminium froissée en boule à l'intérieur. Cuire au four à 180° pendant 15 à 20 mn.
- Et voici un panier à la sortie du four. Réservez les.



- Passons aux aubergines: coupez-les en petits dés.
- Les faire revenir à l'huile d'olive dans une poêle. Les aubergines doivent être tendres sans se défaire en purée donc surveillez bien la cuisson.

Pendant la cuisson des aubergines préparons les tomates.

- Coupez les grosses tomates en deux et ôtez en les pépins à l'aide d'une petite cuillère.
- Puis coupez la chair des tomates en tout petits dés.
- Mélangez les dés de tomates avec deux cuillerées à soupe de vinaigre de riz, une cuillerée à café de shichimi et deux de yuzu. Goutez et rectifiez l'assaisonnement selon votre goût. Je ne mets pas d'huile car je rajoute l'huile d'olive de cuisson des aubergines par la suite.
- Ciselez la menthe. Gardez quelques feuilles entières pour le dressage.
- Puis les cébettes.
- Mélangez la menthe et les cébettes aux dés de tomates et réservez au frais.
- Les aubergines cuites, mélangez-les avec la préparation aux tomates et mettre au frais pour que la salade retombe en température. Si vous désirez compléter avec du thon ajoutez le maintenant.



- Zestez le citron vert sur la salade et rectifiez l'assaisonnement si besoin.
- Coupez les petites tomates en quartiers. Réservez.

### **Dressage**

- Posez un panier de pâte filo sur l'assiette et dressez sur le côté quelques petites tomates multicolores et les petites feuilles de menthe que vous avez réserver. Ajoutez un filet d'huile d'olive mélangé avec un peu de vinaigre de riz sur les tomates.



- Remplissez les paniers de salade et complétez par un petit bouquet de menthe.

Régalez vous maintenant avec cette délicieuse salade!

---

## Mon Sukiyaki revisité (fondue japonaise au bœuf, nouilles et légumes)

Le sukiyaki est une sorte de fondue japonaise. Une marmite spéciale, en fonte, appelé sukiyaki-nabe est placé au centre de la table avec la sauce warishita (mirin , saké, soja, et sucre). Chacun fait cuire les aliments de son choix dans la marmite (nouille de konjac, chou chinois, champignons, tofu, tranches fines de bœuf) puis les trempe dans un petit bol individuel dans lequel un œuf a été cassé et battu. Le sukiyaki est très apprécié par les Japonais, c'est un plat de famille très gustatif.

Je vous le propose ici revisité en plats individuels. C'est un plat qui remporte toujours énormément de succès à la maison! Pour vous procurer les ingrédients japonais qui vous manquent voici l'adresse d'un site de vente en ligne: **Kioko** ( seulement en France).

### **Ingrédients: pour 4 personnes**

- 400 g de carpaccio de bœuf non assaisonné
- 4 jaunes d'œuf
- 200 g de nouilles de konjac cuites ( vous pouvez en trouver parfois au supermarché au rayon asiatique ou de régime)
- 300 g d'oignons

- quelques cébettes (petits oignons jeunes)
- shitakés frais ou déshydratés (champignons japonais)
- un chou chinois
- un peu d'huile de sésame
- graines de sésame

Pour la marinade:

- une cuillerée à soupe de soja sucré
- trois cuillerée à soupe de soja
- deux cuillerée à soupe de mirin
- une cuillerée à soupe de vinaigre de riz
- 4 cuillerées à soupe de saké

### **Préparation:**

- Commencez par réhydrater les shitakés dans de l'eau chaude si vous n'en avez pas trouvé de frais.
- Coupez les oignons finement. Réservez.
- Ciselez les jeunes oignons. Réservez.
- Coupez la moitié du chou chinois en fines lamelles. Réservez.
- Grillez les graines de sésame à sec dans une poêle. Réservez.
- Coupez les tranches de carpaccio en lamelles. Réservez au frais.
- Coupez les shitakés en lamelles après les avoir égoutté si vous les avez réhydratés.
- Faites les revenir dans une autre poêle avec un peu de beurre. Réservez les.
- Faire revenir les oignons dans une poêle avec un peu de beurre.
- Préparez la marinade et en fin de cuisson versez les

**trois quart** de la marinade sur les oignons. Amenez à ébullition et coupez le feu. Ajoutez les lamelles de viande, les shitakés puis le chou. Mélangez bien et couvrez en attendant que vous réchauffiez les nouilles.



- Faites cuire les nouilles si vous n'avez pas acheté des nouilles précuites ou bien réchauffez les nouilles précuites au micro onde. Ajoutez quelques gouttes d'huile de sésame et mélangez bien.



- Clarifiez les œufs pour ne garder que les jaunes ( un par personne).

#### **Dressage:**

- Dressez des nouilles au fond du bol individuel.
- Disposez par dessus la poêlée de viande, champignons, chou et oignons.
- Versez un jaune d'œuf et saupoudrez de graines de sésame et cébette. Rajoutez un peu de marinade que vous avez réservée. C'est prêt! A déguster avec des baguettes en faisant beaucoup de bruit et en aspirant les pâtes (à la mode japonaise!).

---

## **Terrine de poulet à l'estragon et tomates séchées**

Et voici comme promis la recette de ma terrine au poulet. Très fraîche elle est toujours appréciée lors des belles soirées d'été entre copains. En plus vous pouvez la préparer la

veille, donc plus rien à faire le jour même! La vinaigrette tomatée est originale et apporte la petite touche fraîche.



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

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

### **Ingrédients:**

Pour la terrine:

- 200 g de poulet (à hacher) et un blanc de poulet (à détailler en lanières)
- 200 g de haché (porc/veau)
- un citron (le jus et le zeste)
- 2 oeufs
- un petit oignon
- une belle échalote
- un poivron rouge

- 60 g de tomates séchées et confites dans l'huile
- 1 cl de vin blanc
- une cuillerée à soupe de curry
- 100 g de crème liquide
- estragon
- sel, poivre
- une crêpine à demander à votre boucher: la crêpine est la membrane qui entoure les viscères du cochon. Très fine et translucide elle est utilisée pour maintenir les pâtés, terrines, paupiettes. N'oubliez pas de la rincer à l'eau fraîche et froide avant de l'utiliser.

Pour la vinaigrette tomatée:

La vinaigrette est très simple à réaliser: il vous suffit de mixer les tomates au mixeur et de rajouter l'huile, le vinaigre. Salez et poivrez, c'est prêt!

- une douzaine de mini tomates
- une cuillerée à soupe d'huile d'olive
- une cuillerée à café de vinaigre balsamique
- sel, poivre

## Matériel

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



## Préparation:

- Coupez le blanc de poulet en lanières.
- Faites mariner les lanières de poulet avec la crème, le jus du citron et le curry au moins deux heures au frais (une nuit, c'est encore mieux).
- Si ce n'est déjà fait, hachez les 200 g de poulet ainsi que les 200 g de porc avec mixeur ou mieux un hachoir . Mélangez et réservez au frais.
- Coupez le poivron en petits dés.
- Égouttez les tomates et coupez-les en petits dés. Réservez-en quelques unes entières pour le dessus de la terrine.
- Détachez les feuilles de quelques branches d'estragon et émincez-les.
- Épluchez l'échalote et émincez-la finement en petits dés.
- Faites de même avec l'oignon.
- Dans une poêle faites revenir les échalotes, l'oignon, le poivron et les tomates confites. Déglacez en fin de cuisson avec un peu de vin blanc. Salez et poivrez.
- Dans un grand bol, mélangez les viandes hachées, la compotée de poivron, oignon, échalote, tomates. Rajoutez l'estragon et les deux œufs. Salez et poivrez.
- Zestez un citron dans la marinade de poulet.

- Tapissez le fond de votre terrine de crépine.
- Tapissez le fond de la terrine des tomates confites que vous avez réservées.
- Versez la moitié du mélange haché dans la terrine et égalisez avec une spatule. Déposez les lamelles de poulet mariné par dessus.
- Puis rajoutez la moitié restante du mélange de viande hachée. Égalisez le dessus avec une spatule. Puis refermez le dessus de la terrine en rabattant la crépine.

Pour la cuisson deux méthodes:

- la traditionnelle: au bain marie au four à 150° pendant 1 heure 30
- sous vide basse température: mettre la terrine sous vide. Cuire à 68° pendant deux heures avec votre thermoplongeur.





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

#### **Dressage:**

Servez la terrine tiède avec la vinaigrette tomatée et quelques pousses de salade.

---

## **Ceviche de dorade royale au pistou, radis et crumble de parmesan**

Voici une entrée bien fraîche et agréable pour une soirée d'été caniculaire... Rien de bien difficile dans cette recette donc soignez votre dressage, ce n'en sera que meilleur.

**Ingrédients: pour 6 personnes**

- 2 dorades royales dont vous ferez prélever les filets par votre poissonnier. Demandez à garder les parures (déchets et arêtes pour faire un bon fumet de poisson que vous congèlerez pour une autre recette)
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive (pour la marinade)
- deux citrons verts (un pour le zeste et l'autre pour la marinade)
- une cuillerée à café de vinaigre balsamique blanc (pour la marinade)
- du pistou (pour la recette cliquer [ici](#))
- 50 g de parmesan
- 6 radis
- 2 petits navets
- 10 cl de vinaigre de riz (pour les navets)
- 15 g de sucre

### **Préparation:**

La veille préparez les pickles de navet qui doivent mariner 24 h.

- Pelez et taillez les navets en fines rondelles.
- Faites chauffer une petite casserole d'eau salée. Blanchissez les navets (cuire deux minutes maximum).
- Enlevez la casserole du feu, ôtez l'eau chaude. Plongez les navets dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson. Égouttez-les bien sur un torchon propre.
- Faites chauffer le vinaigre de riz avec le sucre.
- Versez cette préparation sur les navets. Réservez au frais 24 h.

La veille, préparez également la tuile de parmesan que vous enfermerez dans une boîte hermétique pour qu'elle ne ramollisse pas.

- Saupoudrez le parmesan râpé sur du papier cuisson ou une

plaque anti adhésive (type silpat). 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. Réservez dans une boîte hermétique.

#### Le jour même:

- Coupez les filets de dorade à l'aide d'un couteau bien tranchant en fines lamelles.
- Mélangez l'huile d'olive avec la moitié du jus du citron vert et le vinaigre balsamique blanc pour la marinade de la dorade.
- A l'aide d'un pinceau badigeonnez les filets de dorade de marinade. Puis zestez le citron vert sur le poisson. Filmmez et réservez au frais.



- Préparez le pistou; pour la recette cliquer **ici**.
- Puis rincez les radis et coupez les en tranches fines (si vous utilisez des radis longs coupez les dans le sens de la longueur).
- Réservez les dans un bol d'eau froide.

### **Dressage:**

- Disposez les tranches de dorade marinée.



- A l'aide d'un pinceau faites un trait de pistou en parallèle.



- Puis disposez les tranches de radis et insérez des tranches de navets marinés entre les morceaux de dorade. Disposez un morceau de tuile au parmesan pour donner un peu de hauteur au plat.



- Et voilà une belle entrée toute fraîche!

---

## **Poulet tandoori basse température et sa salade croquante (cuisson basse température ou barbecue)**

Aujourd'hui une salade fraîche et croquante d'inspiration asiatique que vous allez adorer à base de Poulet tandoori! Elle est parfaite pour une belle soirée d'été et ravira tous les palais. Je vous propose une cuisson basse température pour le poulet mais vous pouvez opter pour une cuisson classique à feu doux à la poêle si vous n'êtes pas équipé basse température, ou même les cuire au barbecue (1 minute de chaque côté suffit). Je vous conseille de faire mariner votre poulet au moins 12 heures donc mettez le poulet en marinade la veille de sa cuisson.



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

### **Ingrédients: pour 6 personnes**

- 900 g d'aiguillettes de poulet (comptez 150 g par personne)
- un sachet de carottes râpées
- un sachet de pousses de soja
- de la coriandre ou du basilic thaï
- des noix de cajous salées ou des cacahuètes salées

Pour la sauce salade

- 80 g de yaourt
- 20 g de soja salé
- 50 g de crème de coco
- 20 g de vinaigre de riz
- 40 g de soja sucré

- 1 cuillerée à café d'huile de sésame
- 1 cuillerée à soupe rase de gingembre râpé

Pour la marinade du poulet

- 250 g de yaourt (environ deux yaourts)
- 2 à 3 cuillerées à soupe d'épices tandoori
- une cuillère à café de vinaigre de riz

## Matériel

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

## Préparation:

Commencez par la marinade du poulet.

- Dans un bol mélangez les épices tandoori, le vinaigre de riz et le yaourt.



- Versez la marinade dans un plat avec les aiguillettes et mélangez bien pour que les aiguillettes soient bien enrobées.



- Filmmez le plat et mettez-le au frais 12 heures.



- Le lendemain mettez le poulet sous vide si vous utilisez la basse température comme mode de cuisson.
- Cuire 20 mn à 66° et réservez au frais. Vous pouvez

servir le poulet froid ou tiède (tiède c'est meilleur): si vous le servez tiède sortez le du sachet au dernier moment. Si vous n'êtes pas équipé pour la cuisson basse température cuisez les aiguillettes à la poêle et à feu doux. Vous voulez en savoir plus sur la cuisson sous vide basse température...cliquez **ici**.



- Puis préparez la sauce de la salade. Commencez par râper le gingembre.
- Puis dans un bol mélangez tous les ingrédients de la sauce et ajoutez le gingembre râpé. Mélangez bien.
- Épluchez l'oignon rouge et taillez le finement.
- Dans un grand plat versez les carottes râpées, les pousses de soja et l'oignon rouge émincé.
- Assaisonnez avec une partie de la sauce ( gardez en un peu si vous faites un dressage à l'assiette pour un jolie décoration). Ajoutez quelques feuilles de coriandre ou de basilic thaï selon votre goût. Mélangez bien.



### Dressage:

- Posez une ligne de salade et déposez par dessus les noix de cajou salées.



- Dessinez en parallèle un trait de sauce à l'aide d'une petite cuillère.



- Puis déposez par dessus trois aiguillettes de poulet. Terminez par quelques feuilles de coriandre ou du

basilic thai ciselé... C'est prêt à croquer!





---

## **Maatjes ou Harengs nouveaux aux 3 oignons et framboises**

Les maatjes ou premiers harengs de la saison sont délicieux avec des oignons hachés, mais on trouve évidemment bien d'autres recettes avec ce poisson. Je vous en propose aujourd'hui une version plus originale, rafraîchie avec une délicieuse vinaigrette aux framboises. C'est un régal, vous m'en direz des nouvelles.

Si vous n'avez pas de maatjes dans votre région vous pouvez les remplacer par du thon rouge par exemple.

## **Ingrédients: entrée pour 3 personnes**

- 6 maatjes (deux par personne)
- un oignon rouge
- 3 oignons jeunes ou cébettes
- un oignon blanc
- huile d'olive: 3 cuillérées à soupe pour la marinade et 1 cuillérée à soupe pour la vinaigrette
- vinaigre de riz : 1 cuillérée à soupe pour la marinade et 1 cuillérée à café pour la vinaigrette
- une quinzaine de belles framboises (pour la vinaigrette) et 6 de plus pour le dressage
- un citron vert (le jus et le zeste)
- poivre
- des pousses de shiso pour le dressage

## **Préparation:**

- Épluchez et coupez l'oignon en petite brunoise (en tout petits morceaux).
- Zestez le citron vert.
- Pressez le citron vert.
- Dans un récipients mélangez les 3 cuillérées à soupe d'huile d'olive, la cuillérée à soupe de vinaigre de riz, le zeste et le jus du citron, l'oignon blanc et poivrez.
- Déposez les maatjes dans cette marinade et recouvrez les bien de marinade. Filmez et mettez au frais pendant une heure.



Pendant ce temps préparez la vinaigrette:

- Mixez une quinzaine de framboise avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive, une cuillerée à café de vinaigre de riz, une pincée de sel.
- Filtrez la préparation pour en ôter les petits grains qui seront désagréables à la dégustation. Réservez.
- Épluchez l'oignon rouge et coupez le en tranches très fines. Réservez.
- Coupez les oignons jeunes ( cébettes) en rondelles fines.
- Coupez trois framboises en quartier. Conservez-en trois entières. Réservez.

**Dressage:**

- Déposez une cuillerée de sauce à la framboise dans

l'assiette et étalez la avec le dos de la cuillère.



- Couchez deux maatjes dans l'assiette. Ajoutez les morceaux de framboise et une framboise entière.



- Puis complétez avec les cébettes coupées en fines rondelles, les tranches d'oignons rouge et les pousses de shiso.



## **Le saviez vous?**

Le terme 'maatjes' renvoie à l'appellation des premiers harengs de la saison. Ce hareng de bonne qualité, attendu par de nombreuses personnes, est généralement disponible dès la mi-mai dans les magasins.

D'où vient le terme 'maatjes'?

Il s'agit d'une déformation du mot néerlandais 'maagdelijk', qui signifie 'pur'. Le maatje est un jeune poisson qui n'a pas encore d'œufs ou de laitance. C'est pourquoi ce poisson est uniquement pêché en mai et juin, car il n'est pas encore très gros et gras. Le hareng capturé par la suite n'est plus un maatje, mais un hareng salé ordinaire.

Les vrais maatjes sont salés et fermentés, d'où leur saveur légèrement salée et douce, ainsi que leur texture presque crémeuse. On le mange habituellement avec un peu d'oignons hachés et éventuellement un morceau de pain. Étant donné que la dégustation de poisson cru – ce poisson est fermenté, mais pas cuit – peut être dangereuse, on congèle d'abord les maatjes pendant 24 heures. De cette façon, on évite une infection possible par le ver du hareng.

Les maatjes sont parfois surnommés « Hollandais nouveaux ». Ils ne proviennent pas nécessairement des Pays-Bas, mais sont souvent capturés dans la mer du Nord, entre l'Écosse, la Norvège et le Danemark. Son traitement se déroule aux Pays-Bas, d'où son nom.

Le succès des maatjes ne se dément pas aux Pays-Bas. Chaque année, on y fête le Vlaggetjesdag (« jour des drapeaux »), qui symbolise le jour où les anciens bateaux de pêche amarraient avec les premiers maatjes de la saison. On décorait traditionnellement ces bateaux avec des drapeaux. Cette fête perdure encore aujourd'hui et accorde une place centrale aux nouveaux maatjes.

---

## **Moules au barbecue, sauce crémeuse à l'ail et au thym**

C'est la saison des barbecues. Et pour une fois pourquoi ne pas changer les sempiternelles saucisses ou côtelettes par une recette plus originale. Avez-vous déjà pensé à faire des moules au barbecue? C'est absolument délicieux. Les moules se parfument alors d'un petit goût fumé; quelques minutes de cuisson et vous n'avez plus qu'à les enrober avec la sauce onctueuse que je vous propose et vous régaler.

Vous pouvez également servir ces moules pour un apéritif.

### **Ingrédients: pour 4 personnes ( en plat principal)**

- environ 3 kg de moules: comptez 700 gr de moules par personne pour un plat principal ou 300 gr par personne pour une entrée. Demandez à votre poissonnier de vous les laver.
- 30 cl de crème fraîche liquide
- 3 grosses échalotes
- 5 gousses d'ail: n'ayez pas peur de la quantité d'ail. L'ail va cuire dans la crème et perdra alors ce goût

agressif.

- 2 citrons
- 25 cl de fumet de poisson (si possible fait maison, c'est tellement meilleur...)
- une dizaine de branches de thym frais

## Matériel

- un barbecue bien sur!
  - un plat type « panier à légumes » pour les barbecues: c'est un plat spécial barbecue qui est ajouré (sur la photo c'est un modèle Weber); Vous pouvez le commander en cliquant sur la photo ci-dessous.

## Préparation:

Commencez par préparer la sauce.

- Versez le fumet de poisson dans une casserole et faites le réduire de moitié.
- Coupez les échalotes en petite brunoise ( tout petits morceaux).
- Faites de même avec les gousses d'ail.
- Prélevez les petites feuilles de thym frais.
- Quand le fumet a réduit, versez la crème dans le fumet de poisson avec la brunoise d'échalote, l'ail, et les feuilles de thym frais.
- Zestez le citron dans cette préparation.
- Puis pressez le jus du citron. Versez le dans le mélange crème, fumet de poisson.
- Remettez sur le feu et cuire 15 minutes à petit feu. Ôtez du feu et réservez. Vous réchaufferez la sauce

pendant la cuisson des moules.

- Préparez les braises de votre barbecue. Quand elles sont prêtes, déposez les moules dans le plat ajouré et posez le sur la grille.



- Remettez le couvercle du barbecue et cuire environ 5 minutes. Remuez une ou deux fois pendant la cuisson pour que les moules cuisent uniformément.
- Dès que les moules sont cuites retirez les du feu. Elles doivent être bien ouvertes.



- Versez les dans un grand plat avec la sauce réchauffée et mélangez bien.
- Vous n'avez plus qu'à servir!

---

# Croquant de tartare végétal et sa vinaigrette tomatée

Envie d'une salade fraîche, croquante, savoureuse et originale? En voici une qui accompagnera avec délice vos belles soirées d'été.

Elle est inspirée d'une recette du talentissime chef Christophe Hardiquet du restaurant Bon Bon à Bruxelles, deux étoiles et restaurant absolument exceptionnel: une expérience à vivre au moins une fois dans sa vie... Sa préparation n'est pas difficile: il vous faudra juste un peu de patience car son secret réside dans la découpe des légumes en fine brunoise.

## **Ingrédients: pour environ 5 personnes**

- 30 g de carottes crues (une à deux carottes)
- 30 g de courgette crue
- 30 g de chou fleur cru
- 30 g de poivron cru
- 30 g de radis et deux ou trois radis supplémentaires
- 30 g de fenouil cru
- 30 g de petits pois frais
- 30 g de betterave cuite
- une cuillerée à café bombée de petits câpres
- Quelques pousses de salade
- 2 chips par personne
- une très bonne huile d'olive
- une bon vinaigre balsamique
- quelques gouttes de tabasco
- du concentré de tomate maison: j'insiste sur le « maison » car vous en perdriez l'âme de cette recette. Il vous faut donc faire une sauce tomate maison (voir la recette en cliquant [ici](#)) et de la réduire (la cuire à

feu doux pour faire évaporer l'eau et la concentrer) jusqu'à obtention d'une purée. Il vous en faudra environ 3 cuillères à soupe de concentré « maison » pour la vinaigrette et deux pour le dressage dans l'assiette.

### **Préparation:**

C'est parti pour la découpe des légumes!

- Écossez les petits pois et versez les dans une casserole d'eau froide. Portez à frémissement et cuire les petits pois environ deux minutes. Ils doivent rester croquants. Passez-les sous l'eau froide et réservez au frais.
- Détaillez la betterave en fine brunoise. Attention: mettez des gants et un tablier car la betterave tache énormément.
- Détaillez le poivron en fine brunoise.
- Détaillez les carottes en fine brunoise.
- A l'aide d'un petit couteau, prélevez sur toute la longueur des lanières de courgette d'environ 3 mm d'épaisseur. Détaillez ces lanières de courgette en fine brunoise.
- Détaillez le chou fleur en tout petits bouquets.
- Détaillez le fenouil en fine brunoise.
- Détaillez les radis en fine brunoise.

Ouf! c'est y est vous avez tout découpé... Enfin presque: découpez encore deux radis en fines rondelles et laissez les tremper dans un petit peu d'eau froide.

- Égouttez les câpres.
- Mélangez tous les légumes dans un grand bol (sauf les rondelles de radis).
- Il ne reste plus qu'à préparer la vinaigrette tomatée:

commencez par **réserver** deux cuillerées à soupe de purée de tomate (pour le dressage).

- Puis dans un bol mélangez quatre cuillerées à soupe de purée de tomate avec l'huile d'olive et le vinaigre: ajoutez-les progressivement selon votre goût en mélangeant bien. Ajoutez quelques gouttes de tabasco également selon votre goût et salez. Assaisonnez votre tartare de légumes avec quelques cuillerées à café de cette vinaigrette à la tomate: **attention** réservez au moins la moitié de la vinaigrette pour le dressage.

### **Dressage:**

- Égouttez les rondelles de radis.
- Au fond de l'assiette versez un peu de vinaigrette. Étalez la avec le dos d'un cuillère.
- Déposez une belle cuillerée de tartare de légumes sur la vinaigrette.
- Puis déposez harmonieusement les rondelles de radis, les pousses de salade et les chips.
- Terminez en plaçant des petits points de purée concentrée de tomate.

Vous n'avez plus qu'à croquer...

Et voici la version originale du chef Christophe Hardiquet:



Restaurant Bon Bon

453 avenue de Tervueren

1150 Bruxelles

+ 32 (0)2 346 66 15

[www.bon-bon.be](http://www.bon-bon.be)

---

## **Oeuf parfait basse température, crème de choux fleur et tarama**

J'ai récemment eu l'occasion de déguster un repas sublime au restaurant Bon Bon de Bruxelles. Je vous en parlerai bientôt plus longuement; j'en suis revenue sur un petit nuage avec plein d'idées de recettes. Voici la première! Le chef nous a proposé un œuf basse température, merveille de douceur et de

saveur. J'ai donc essayé de le reproduire au plus proche...C'est délicieux, délicat et succulentissime. Alors régalez vous avec cet Oeuf parfait basse température, crème de chou fleur et tarama...



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

### **Ingrédients: pour 6 personnes**

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

### **Matériel:**

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

- Il faut impérativement être équipé d'un thermoplogeur pour cette recette car l'œuf est extrêmement sensible aux variations de chaleur: les modes de cuisson traditionnels ne pas assez stables en température. Toutefois vous pouvez remplacer l'œuf basse température par un œuf poché.
  - un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:
- Un siphon ( facultatif)

### **Préparation:**

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

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

- Pelez l'oignon et détaillez le en rondelles.
- Détaillez le chou fleur en sommités.
- Faites revenir les oignons dans une grande casserole avec un peu de beurre pendant environ 10 mn.
- Ajoutez les sommités de chou fleur et versez le lait. Cuire à feu doux 25 mn. Le chou fleur doit être bien tendre.
- Avec une écumoire prélevez le chou fleur.

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

## Dressage :

- Dans le fond d'un joli bol déposez une petite cuillerée à café de tarama.
- Sortez les œufs du bain marie et cassez les dans une assiette creuse. Servez vous d'une cuillère pour les déposer dans votre plat de présentation.
- Servez vous d'une cuillère pour les déposer dans votre plat de présentation.
- Recouvrez de crème de chou fleur tiède. Si vous désirez une crème encore plus aérienne, utilisez un siphon pour le dressage de la mousse. Vous pourrez ainsi garder votre mousse au chaud jusqu'au moment de la servir. Pour en savoir plus sur l'utilisation de préparations chaudes au siphon, cliquez [ici](#).
- Puis posez une cuillerée à café rase d'œufs de truite (ou de caviar pour un jour de fête).
- Terminez par une pousse de shiso. Vous avez plus qu'à déguster: vous serez au paradis des gourmets...

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

Restaurant Bon Bon

453 avenue de Tervueren

1150 Bruxelles

+ 32 (0)2 346 66 15

www.bon-bon.be

---

# Terrine de porc et foie gras, pistaches et abricots

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

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

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

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



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

Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

## Ingrédients

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

## Matériel

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

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

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



## Préparation

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

- Mettez dans un grand bol l'échalote, le thym et le cognac. Râpez l'ail au dessus.
- Ajoutez les 2 œufs, les noisettes, les pistaches, les morceaux d'abricot, la viande hachée, 2 cuillerées à café de sel et quelques tours de moulin à poivre. Bien mélanger et réservez au frais.
- Saisir les escalopes de foie gras à la poêle 2 mn de chaque côté. Salez et poivrez.
- Tapissez le fond de votre terrine de crêpe.
- Versez la moitié du mélange viande hachée dans la terrine et égalisez avec une spatule. Déposez les tranches de foie gras par dessus.
- Puis rajoutez la moitié restante du mélange de viande. Égalisez le dessus avec une spatule. Puis refermez le dessus de la terrine en rabattant la crêpe.
- Pour la cuisson deux méthodes:
  - la traditionnelle: au bain marie au four à 150° pendant 1 heure 30
  - sous vide basse température: mettre la terrine sous vide. Cuire à 68° au bain marie pendant deux heures et demi avec votre thermoplongeur.



- La cuisson terminée laissez la terrine refroidir. Démoulez la et déposez la sur un plat qui passe au four.

Enfournez quelques minutes sous le grill pour dorer le dessus. Vous pouvez également la dorer sur toutes ses faces dans une poêle.



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

### **Le petit plus:**

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

Voici la recette:

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

---

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

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

Et après un petit tour chez mon poissonnier voici cette petite perle qui va ravir vos papilles! Elle est un peu technique mais le résultat vaut vraiment le détour.



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées

comme dans le blog.

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

## **Ingrédients ( 6 personnes)**

### Pour le pain de sole

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

### Pour la sauce:

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

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

### Pour le beurre blanc:

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



### Pour la garniture

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

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

### **Matériel:**

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

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

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

## **Préparation:**

### Pour le pain de sole

Vous pouvez le préparer la veille.

- Mixez les filets de sole.
- Passez la chair mixée au tamis ou au moulin à légume: c'est une opération qu'il ne faut pas négliger car vous ôterez ainsi toutes les petits filaments qui restent dans le poisson mixé. La finesse de la préparation n'en

sera que meilleure. Remettez le poisson au froid 15 mn.

- Dans un bol froid ( mettez le au frigo 15 mn avant ou faites un bain marie froid avec de l'eau et des glaçons dans lequel vous le plongerez) ajoutez les jaunes d'œuf et mélangez bien.
- Puis rajoutez le beurre pommade (ramolli) et le sel et mélangez bien.
- Terminez par la crème et mélangez bien.



- Mettez la préparation dans une poche à douille et réservez au frais.
- A l'aide d'un rouleau à pâtisserie aplatissez les tranches de pain de mie une à une: elles seront ainsi plus fines.
- Filmez le fond de votre terrine avec un film alimentaire.
- Découpez les tranches de pain à la taille des cotés de

vosre terrine. Il faudra peut être deux tranches pour faire toute la longueur ou le fond de la terrine: ajustez les bien. Tapissez les bords de la terrine de tranches de pain de mie.



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



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

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

-Four vapeur: 85° pendant 45 mn

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

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

#### Pour le fumet de poisson:

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

frémissements pendant 25 mn.

- Filtrez. Le fumet de poisson est prêt. Réservez au frais.

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

Pour les légumes:

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

Toutes les préparations sont prêtes.

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

Chauffez votre four à 80°.

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

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

- Coupez le beurre en petits morceaux ( taille d'une noix).
- Épluchez l'échalote et coupez la en fine brunoise ( petits cubes). Il vous en faut 60 g.
- Versez l'échalote émincée dans une casserole avec le fumet ( 40 g), le vinaigre (25 g). Laissez réduire à sec ( il ne doit rester que très peu de liquide et les échalotes ne doivent pas brûler).



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

dans un thermos pour garder la sauce au chaud sans qu'elle ne tranche.

- Ajoutez le cresson.

Pour ceux et celles qui n'ont jamais monter un beurre blanc voici une vidéo de l'Atelier des Chefs qui vous montre comment réaliser un beurre blanc:

### **Dressage:**

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

Vous n'avez plus qu'à déguster...



---

# **Gambas basse température ,**

# fraîcheur d'avocat et salicorne au wasabi

Voici une entrée à la fois fraîche et croquante: c'est la salicorne qui amène ce croquant original et légèrement salé qui se marie parfaitement avec la douceur de l'avocat, le tout réveillé par le piquant du wasabi. De plus vous serez étonné par la texture des gambas qui, cuites basse température, ne sont plus du tout caoutchouteuses mais très moelleuses.



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

## Ingrédients (pour 4 personnes)

- 3 à 5 gambas par personnes selon votre gourmandise
- deux citrons verts
- une cuillerée à café d'huile d'olive
- un ravier de salicorne ( vous en trouverez assez

facilement au rayon poisson des grandes surfaces ou bien à commander chez votre poissonnier). La salicorne est une petite plante comestible de la baie de Somme qui ressemble un peu aux haricots verts. A la fois douce, salée et croquante elle peut tout aussi bien se déguster froide que chaude.

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

## Matériel

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

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



## Préparation:

Commençons par la préparation et la cuisson des gambas.

- Zestez les deux citrons verts.
- Puis coupez les citrons en deux et pressez les citrons pour en obtenir le jus. Réservez: vous en aurez besoin pour la fraîcheur d'avocats.



- Décortiquez les gambas et gardez la queue.

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

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



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



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

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

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



### **Dressage:**

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

disposant des œufs de lump.

Il n'y a plus qu'à déguster.

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



