

# Cannellonis à l'anguille, sauce anisée

Recette un peu technique mais si délicieuse que le jeu en vaut la gourmandise! Et grâce au pas à pas vous allez servir un plat gastronomique et savoureux. Ces Cannellonis à l'anguille et fenouil, sauce anisée peuvent être servis en entrée (dans ce cas un seul cannelloni par personne suffit) ou en plat.



Cannellonis à l'anguille, sauce anisée

## Ingrédients pour 8 cannellonis (donc 4 personnes)

- 8 feuillet de pâte à lasagne. Vous pouvez la réaliser maison c'est bien meilleur. Pour la recette cliquez [ici](#).

### Pour la farce fine

- 400 g de filet de limande sole
- 180 g d'anguille fumée
- 400 g de crème fraîche liquide entière
- 2 blancs d'œuf
- une cuillerée à soupe de fenouil en poudre (si vous n'en trouvez pas dans le commerce mixez finement des graines de fenouil)
- sel et poivre

### Pour la garniture

- 2 fenouils
- 2 échalotes
- quelques feuilles de basilic
- beurre
- sel et poivre

### Pour la sauce

- 200 ml de fumet de poisson. Vous pouvez utiliser du fumet du commerce ou le réaliser maison avec les parures des limandes (ce sera bien meilleur!). Pour la recette cliquez [ici](#).
- 4 étoiles de badiane (anis étoilé)
- 200 ml de crème fraîche liquide entière
- 10 ml de pastis
- sel et poivre

### Pour l'huile de basilic

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

## Préparation

- Pour l'huile de basilic: faites chauffer l'huile à **80°**

avec les feuilles de basilic pendant environ 10 minutes. Puis mixez et filtrez au chinois. Rectifiez l'assaisonnement.



Filtrez le jus de basilic

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



Versez le jus de basilic dans une pipette et réservez

- Pour la farce fine: levez les filets des limandes.



Levez les filets des limandes

- Mixez les filets finement avec les blancs d'œufs et la poudre de fenouil. Puis ajoutez la crème fraîche bien froide. Mixez de nouveau. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.



Mixez les filets finement avec les blancs d'œufs

- Coupez les filets d'anguille fumée en petits morceaux.



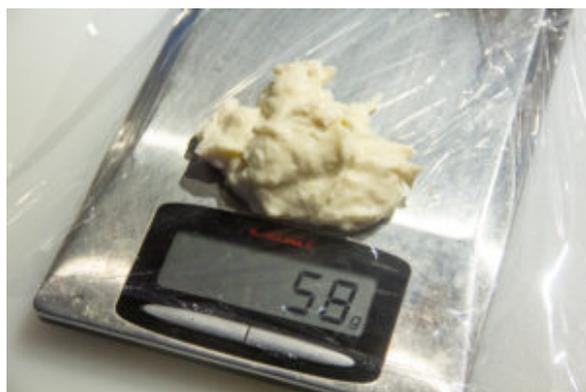
Coupez les filets d'anguille fumée en petits morceaux

- Mélangez les morceaux d'anguille à la farce fine de poisson.



Mélangez les morceaux d'anguille à la farce fine de poisson

- Vous allez réaliser des petits boudins de farce fine. Pour qu'ils soient bien réguliers, pesez environ 60 g de farce pour chacun.



Pesez environ 60 g de farce fine pour chaque boudin

- Réalisez des petits boudins en disposant une boule de 60 g de farce fine sur l'extrémité d'une feuille de film alimentaire et réalisez des petits boudins bien serrés.

La vidéo ci-dessous vous montre le bon geste.

- Filmez une deuxième fois les boudins pour qu'ils se tiennent bien à la cuisson. Faites cuire les petits boudins à la vapeur pendant 15 à 20 minutes. Vous ôterez le film alimentaire juste avant de rouler les boudins dans les rectangles de pâte, quand ils seront bien refroidis (voir ci-dessous). Puis découpez vos feuilles de pâte pour qu'elles soient de la même dimension que les boudins.



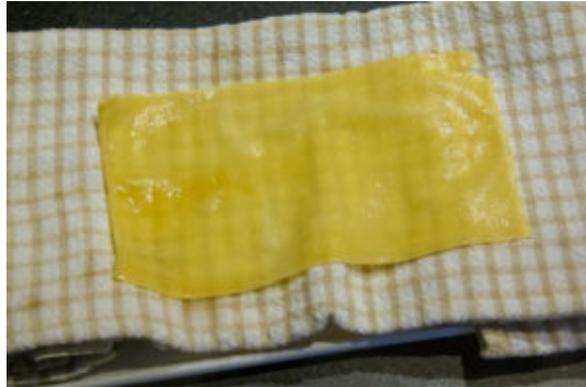
Découpez vos feuilles de pâte

- Cuisez vos feuilles de pâte à l'eau bouillante; cela prend juste deux à 3 minutes.



Cuisez vos feuilles de pâte à l'eau bouillante

- Sortez les feuilles à l'aide d'une écumoire et disposez-les sur un torchon propre.



Sortez les feuilles à l'aide d'une écumoire

- A l'aide d'un petit pinceau passez du beurre fondu sur les feuilles de pâte (dessus et dessous). Ôtez le film alimentaire et disposez un boudin de farce fine au bout de la feuille.



Ôtez le film alimentaire et disposez un boudin au bout de la feuille

- Roulez les cannellonis. Réservez-les.



Roulez les cannellonis

- Pour la sauce: faites réduire le fumet de poisson presque à glace avec les étoiles de badiane (il doit avoir la consistance d'un sirop...).



Faites réduire le fumet de poisson

- Ajoutez la crème et le pastis. Ôtez du feu et filmez: laissez infuser pendant 15 mn. Rectifiez l'assaisonnement et réservez.



Ajoutez la crème et le  
pastis

- Pour la garniture: épluchez les échalote et ciselez-les finement. Faites-les revenir avec un peu de beurre.



Faites revenir les échalotes  
avec un peu de beurre

- Ajoutez les fenouils coupés en tout petits dés. Salez et poivrez. Cuisez encore quelques minutes: le fenouil doit rester croquant. Réservez.



Ajoutez les fenouils coupés  
en tout petits dés

## **Finition et dressage**

- Ciselez le basilic.



Ciselez le basilic

- Réchauffez le fenouil et ajoutez le basilic ciselé.



Réchauffez le fenouil et ajoutez le basilic ciselé

- Repassez également les cannellonis 10 mn à la vapeur pour les réchauffer. Réchauffez également la sauce à feu très doux.



Repassez également les cannellonis 10 mn à la

vapeur pour les réchauffer

- Disposez le fenouil au fond de votre assiette et posez deux cannellonis par-dessus. Versez une louche de sauce puis pochez des petits points et des zigzags d'huile de basilic par dessus. Terminez par quelques feuilles de basilic fraîches.



Cannellonis à l'anguille, sauce anisée

---

# Velouté d'artichaut (recette vidéo au Thermomix)

Aujourd'hui je vous propose un sublime velouté d'artichaut réalisé très facilement et sans surveillance avec le Thermomix TM6, ce robot cuiseur exceptionnel . Et le petit plus c'est que vous pouvez suivre et réaliser cette recette avec la vidéo complète en fin d'article!

**Abonnez-vous à ma chaîne YouTube et suivez bientôt mes recettes live en direct!**



Velouté d'artichaut (recette vidéo au Thermomix)

Vous ne possédez pas encore de Thermomix et vous habitez en Belgique? Pour découvrir le TM6, le tout dernier Thermomix®, contactez -moi à l'adresse mail suivante:

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

Je me ferai un plaisir de vous proposer une démonstration en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous. Nous réaliserons tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'une limonade, un bon pain tout chaud, une entrée, un plat et un merveilleux sorbet...**Pour assister aux prochains cours et connaître les prochaines dates de démonstration cliquez ici.**

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

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous

# Mes Recettes Gourmandes au Thermomix

Best of - Tome 1



Danielle Lions

Mes Recettes Gourmandes au Thermomix: Best of - Tome 1

**Temps de préparation: 5 minutes**

**Temps de cuisson: 30 minutes**

**Difficulté: facile**

**Ingrédients pour 4 personnes**

- 60 g d'oignon
- 450 g de fond d'artichaut congelées ou frais
- 10 g d'huile d'olive
- 500 g de bouillon de légumes
- sel et poivre

**Préparation**

- Placez 60 g d'oignon et 10 g d'huile d'olive dans le bol et mixez 5 secondes/vit 5. Rabattez les projections sur

les parois du bol à l'aide de la spatule.

- Cuire 5 minutes/ 98°/ vit 1.
- Ajoutez les 450 g de fonds d'artichauts et 500 g de bouillon de légume dans le bol
- Cuire 25 minutes/100°/vit 1 et mixez 40 secondes/ vit 10. Salez et poivrez à votre convenance.

**Vidéo de la recette**

---

## **Butternut rôti en salade**

Une salade à servir tiède où la tendresse du butternut confit au four se marie délicatement avec l'acidité de la grenade, la douceur de la pomme et oignon rouge et le croquant des graines de courge caramélisées.



Butternut rôti en salade

## Ingrédients pour 4 personnes

Pour le butternut

- une courge butternut
- une pomme granny smith
- un oignon rouge
- 50 ml d'huile d'olive
- deux gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe de soja sucré
- une cuillère à soupe de mirin (dans les épiceries asiatiques)

Pour la garniture

- les grains d'une grenade
- salade de mâche
- 30 g de graines de courge

- 20 g de sirop d'érable
- 3 g de piment d'Espelette
- sel

Pour la vinaigrette

- 25 ml de soja sucré
- 25 ml de vinaigre de riz
- 50 ml d'huile noisette
- sel et poivre

## Préparation

- Préalablement mélangez les graines de courge avec le sirop d'érable , le piment et le sel. Etalez-les sur une surface anti adhésive. Enfournez à 180° pendant 10 minutes. Laissez retomber en température. Refroidies les graines doivent être bien croquantes. Réservez.



Refroidies les graines doivent être bien croquantes

- Ouvrir et détaillez la grenade: ôtez le chapeau avec le pédoncule.



Puis ôtez le chapeau de la grenade

- Vous pouvez voir que les graines sont séparées en segments de peau blanche ( 5 à 6 par grenade). Coupez alors l'extérieur de la grenade au niveau de chaque segment sans aller trop profondément.



Coupez alors la grenade au niveau de chaque segment

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



Puis avec les doigts ouvrez  
la grenade

- Il ne reste plus qu'à prélever les graines. Vous utiliserez environ la moitié des grains de grenade: gardez les reste pour une salade de fruits par exemple.



Il ne reste plus qu'à  
prélever les graines

- Réalisez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients. Réservez.



## Préparez la vinaigrette

- Pelez la pomme et coupez-la en petits dés.



Pelez la pomme et coupez-la en petits dés

- Coupez l'oignon en tranches.



Coupez l'oignon en tranches.

- Ôtez l'écorce du butternut. Coupez le butternut en tranches de 1 cm d'épaisseur. Déposez les tranches de butternut, les dés de pomme et d'oignon dans un grand plat avec l'huile d'olive, le soja sucré, le mirin, sel et poivre.



Coupez le butternut en tranches de 1 cm d'épaisseur

- Râpez les gousses d'ail finement sur l'ensemble et mélangez bien. Enfournez à 180° pendant 40 à 45 minutes en mélangeant de temps en temps régulièrement. Rectifiez l'assaisonnement et laissez retomber à température ambiante.



Râpez les gousses d'ail finement sur l'ensemble et mélangez bien

## Dressage

- Servez en disposant les tranches de butternut sur un lit de salade de mâche. Saupoudrez de graines de grenades et de graines de courge caramélisées et versez un trait de vinaigrette par dessus.



Butternut rôti en salade

---

## Flans petits pois menthe (recette Thermomix)

Ces petits flans salés cuits vapeur dans des petits bols à thé sont très faciles et rapides à faire. On peut y ajouter selon les goûts des champignons, du poulet, des crevettes, des morceaux de poisson, de l'anguille fumée...C'est une recette idéale à réaliser avec votre Thermomix!



Flans petits pois menthe (recette Thermomix)

Vous ne possédez pas encore de Thermomix et vous habitez en Belgique? Pour découvrir le TM6, le tout dernier Thermomix®, contactez -moi à l'adresse mail suivante:

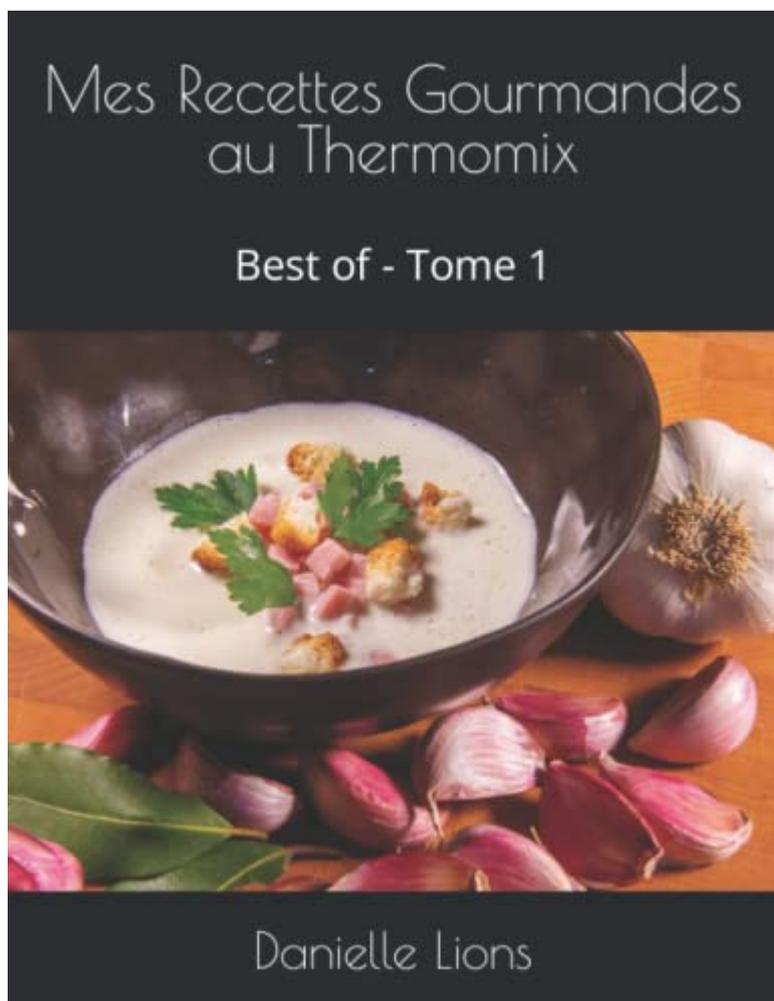
**[gourmantissimes@gmail.com](mailto:gourmantissimes@gmail.com)**

Je me ferai un plaisir de vous proposer une démonstration en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous. Nous réaliserons tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'une limonade, un bon pain tout chaud, une entrée, un plat et un merveilleux sorbet...**Pour assister aux prochains cours et connaître les prochaines dates de démonstration cliquez ici.**

Vous désirez concocter d'autres recettes gourmandes au Thermomix? Mon dernier livre « Mes recettes gourmandes au Thermomix vient de paraître. J'ai voulu avec ce livre, vous proposer un recueil de mes meilleures recettes au Thermomix et en particulier des « plats all in one » sains et goûteux,

réalisable en 30 à 40 mn, pour la plupart sans autre mode de cuisson que votre Thermomix et surtout sans avoir le nez dans vos casseroles! Ce livre permet de réaliser sans stress 100 recettes gourmandes dont 40 plats ou menus all in one.

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous



Mes Recettes Gourmandes au Thermomix: Best of - Tome 1

**Temps de préparation: 5 minutes**

**Temps de cuisson: 20 minutes**

**Difficulté: facile**

# Ingrédients pour 6 petits pots à thé (150 ml de contenance)

- 3 œufs
- 80 g de petits pois frais (sans gousses) ou surgelés
- 8 g de feuilles de menthe fraîche
- une cuillerée à café de sauce soja
- 12 tranches fines de chorizo piquant coupées en morceaux ( 2 tranches par pot)
- 2 petits oignons jeunes ciselés
- 250 ml de bouillon de légume

## Préparation

- Disposez des petits pois, des morceaux de chorizo et un peu d'oignon ciselé dans chacun des petits pots
- Versez les 3 œufs, les 8 g de feuilles de menthe, la cuillerée à café sauce soja sucrée et les 250 g de bouillon de légume dans le bol mixeur. Mixez 20 s / vit 3.
- Versez la préparation dans chaque petit pot à thé. Rincez le bol mixeur.
- Remplissez le bol de 500 ml d'eau. Placez les petits pots à thé dans le Varoma et recouvrez le tout avec une feuille de papier cuisson pour éviter que la vapeur ne retombe dans les pots pendant la cuisson. Positionnez le Varoma et son couvercle sur le bol mixeur. Cuisez vapeur 20 mn/ Varoma/ vit 1.



Recouvrez avec une feuille de papier cuisson

## Dressage

- Servez les tout chauds!



Flans petits pois menthe (recette Thermomix)



Flans petits pois menthe (recette Thermomix)

---

## Mousseline de flétan et poivron

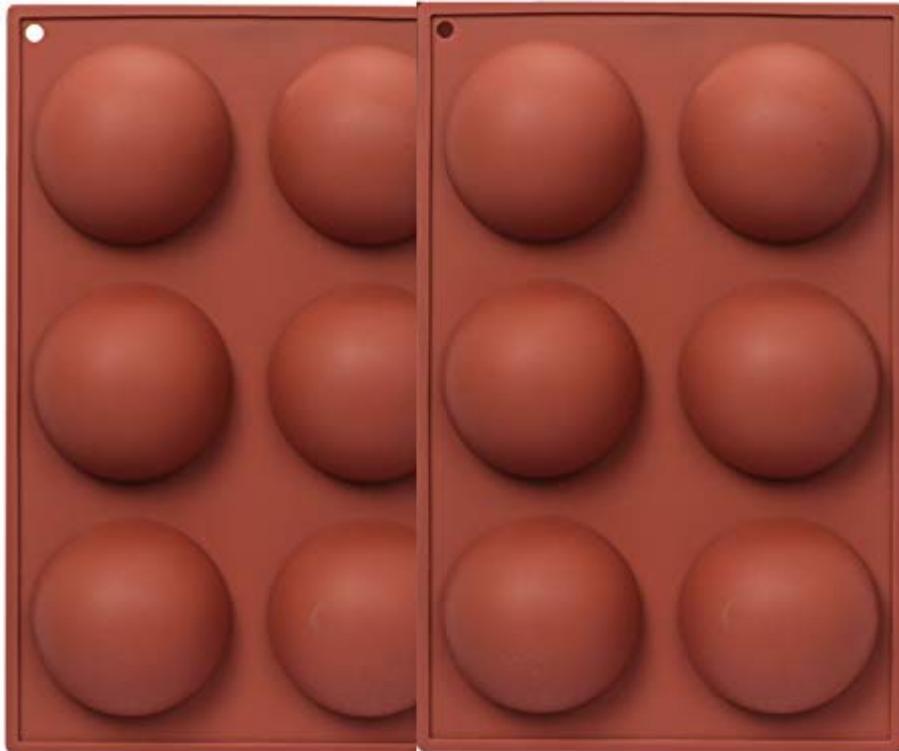
Encore un dernier parfum d'été avec cette jolie entrée que vous pouvez également servir en plat.



Mousseline de flétan et poivron

## Matériel

- moules demi sphere anti adhésif. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



FYY 2 pièces Moules à bonbons et chocolat silicone à 6 trous en forme de demi-sphère, pour chocolats, gâteaux, gelée, pudding, fondants en silicone antiadhésif pour la cuisson de au chocolat

## **Ingrédients pour 8 personnes**

- 50 cl de lait entier
- 50 g de beurre
- 65 g de farine tamisée
- 50 g de jaune d'œuf
- 350 g de filet de flétan
- 100 g de beurre pommade
- 3 œufs
- une cuillère à soupe de poudre de curry
- sel et poivre

## Pour la garniture et la sauce

- 3 poivrons
- 100 g d'échalote
- 4 gousses d'ail
- 50 ml de vinaigre balsamique blanc ( vous en trouverez un excellent en cliquant [ici](#))
- 200 ml de bouillon de dashi ( dans les épiceries asiatiques ou cliquez [ici](#))
- sel et poivre
- quelques feuilles de coriandre et quelques crevettes grises

## Préparation

- Faites chauffer le lait et les 50 g de beurre. Quand le beurre est fondu ajoutez la farine tamisée et mélangez continuellement jusqu'à ce que le mélange épaississe. Puis hors feu ajoutez les 50 g de jaune d'œuf. Réservez.



Hors feu ajoutez les 50 g de jaune d'œuf

- Mixez finement le poisson avec 100 g de beurre pommade, les 3 œufs entiers et le curry.



Mixez finement le poisson

- Mélangez les deux préparations. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre et curry.



Mélangez les deux préparations

- Remplissez vos moules avec la mousseline et faites cuire au bain marie au four à 180° pendant 40 minutes.



Remplissez vos moules avec la mousseline

- Pendant ce temps préparez la garniture et la sauce. Détaillez les poivrons en morceaux.



Coupez les poivrons rouges en brunoise

- Ciselez l'échalote.



Émincez finement les échalotes

- Faites revenir l'échalote avec un peu d'huile d'olive. Puis ajoutez les poivrons. En fin de cuisson déglacez avec le vinaigre. Salez et poivrez. Prélevez 200 g de poivron et réservez le reste pour le dressage.



Préparez les poivrons

- Mixez les 200 g de poivron avec 200 ml de bouillon dashi. Votre sauce est prête. Réservez.



Mixez les 200 g de poivrons  
avec 200 ml de bouillon  
dashi

- Sortez les mousselines du four et laissez-les retomber en température. Démoulez délicatement les mousselines en vous aidant d'un plat que vous poserez sur les moules et que vous retournerez d'un coup.



Démoulez délicatement les mousselines

## Dressage

- Versez un peu de sauce au fond de l'assiette et posez une mousseline par -dessus. Répartissez un peu de poivrons tout autour et décorer avec des feuilles de coriandre et quelques crevettes grises.



Mousseline de flétan et poivron

---

# Cabillaud basse température, sauce vierge à la grenade, petits pois verveine

Un recette tout en fraîcheur avec un cabillaud parfaitement cuit grâce à la cuisson sous vide basse température.



Cabillaud Basse température, sauce vierge à la grenade, petits pois verveine

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

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



Tomes 1, 2, 3, 4, 5

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

## Matériel

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

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



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

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



Aicok Cuiseur Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

## Ingrédients pour 4 personnes

Pour le cabillaud

- cabillaud: comptez 110 g par personne si vous servez ce plat en entrée ou 180 g si vous le servez en plat
- un filet d'huile d'olive
- le zeste d'un citron

Pour la sauce vierge

- 20 g d'oignon rouge
- 100 g d'huile olive

- 60 g de grains de grenade
- 80 g de mini tomate
- le jus et le zeste d'un demi citron
- la chair d'un demi citron jaune
- des feuilles de coriandre
- sel et poivre

Pour la purée petits pois, verveine

- 250 g de petits pois frais écosés
- 8 g de feuilles de verveine
- 50 g de chèvre frais
- 20 g d'huile olive
- une cuillère à café de vinaigre de riz
- sel et poivre

## Préparation

- Ecossez les petits pois et versez-les dans une casserole d'eau bouillante. Laissez cuire environ 10 minutes et égouttez. Mixez les petits pois avec les feuilles de verveine, le chèvre, l'huile d'olive et le vinaigre de riz. Rectifiez l'assaisonnement et réservez au frais.



Cuisez les petits pois

- Préparez la sauce: ouvrez et détaillez la grenade: pour en ôter facilement les graines commencer par faire 5 entailles sur le dessus de la grenade tout autour du

pédoncule, comme sur la photo.



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

- Puis ôtez le chapeau avec le pédoncule.



Puis ôtez le chapeau de la grenade

- Vous pouvez voir que les graines sont séparées en segments de peau blanche (5 à 6 par grenade). Coupez alors l'extérieur de la grenade au niveau de chaque segment sans aller trop profondément.



Coupez alors la grenade au niveau de chaque segment

- Puis avec les doigts ouvrez la grenade. Les segments se détachent alors facilement. Il ne reste plus qu'à prélever les graines.



Puis avec les doigts ouvrez la grenade

- Ouvrez les mini tomates en 4 et ôtez les graines. Coupez les tomates en petite brunoise (petits dés).



Coupez les mini tomates en  
fine brunoise

- Réalisez une brunoise avec l'oignon rouge.



Épluchez l'oignon rouge,  
coupez-le en deux et  
réalisez une fine brunoise

- Prélevez la chair d'un demi citron.



Prélevez la chair d'u demi  
citron

- Prélevez les feuilles de coriandre.



Prélevez les feuilles de coriandre

- Dans un bol mélangez l'oignon rouge, la chair de citron, la brunoise de tomate, les grains de grenade avec l'huile d'olive, les feuilles de coriandre, le jus de citron et son zeste. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Réservez.



Préparez la sauce vierge

- Versez quelques gouttes d'huile d'olive sur les morceaux de cabillaud et zestez un citron par dessus. Placez les morceaux de poisson dans un sac sous vide et cuire sous vide au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 52° pendant 10 minutes.



Mettez le cabillaud sous vide

## Dressage

- Réalisez une ou deux quenelles de purée de petits pois légèrement tiédie et déposez-les dans l'assiette. Versez une cuillère de sauce vierge et posez un morceau de cabillaud par-dessus.



Cabillaud Basse température, sauce vierge à la grenade, petits

pois verveine

---

# Tatin de tomate et polenta

Encore un petit air d'été avec cette recette de Tatin de tomate et polenta!



Tatin de tomate et polenta

## Matériel

- un cadre à pâtisserie carré d'environ 20 cm sur 20 cm. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



BESTONZON Moule à gâteau rectangulaire réglable en acier inoxydable - Outil de cuisson

- deux grandes spatules coudées pour vous aider à déplacer le gâteau de polenta sans le casser...Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



BrilliantDay Spatules Coudées à Pâtisserie, Lot de 3, Glaçage Coudée Spatule en Acier Inoxydable Spatule de Cuisine avec Poignée pour la Cuisson et la Décoration de Gâteau Sup

## Ingrédients pour une tarte de 16 cm sur 16 cm

- 140 g de polenta
- 500 g de lait
- 70 g de parmesan
- 1 cuillerée à café de sel
- 1 gousse d'ail
- sel et poivre
- une à deux cuillerées à soupe d'huile d'olive
- un œuf (jaune et blanc battu): il vous en faudra 45 g

Pour les tomates

- 7 tomates Roma
- 50 g de sucre en poudre
- 20 ml de vinaigre balsamique
- 20 g de beurre
- 4 belles branches de thym citron
- sel et poivre

## Préparation

- Pour la polenta: elle se commence la veille car il faut qu'elle soit bien froide et bien prise pour que sa découpe soit nette. Râpez deux gousses d'ail dans le lait et faites chauffer le lait.



Faites chauffer le lait

- Quand le lait est bien chaud versez la polenta en pluie avec une 1/2 cuillerée à café de sel. Mélangez continuellement.



Mélangez la polenta

continuellement

- Elle va se « dessécher » et finir par former une masse qui se détache de la paroi.



La polenta forme une boule

- Hors feu ajoutez alors le parmesan à la polenta.



Hors feu ajoutez alors le parmesan à la polenta

- Puis ajoutez l'œuf préalablement fouetté avec une fourchette ainsi que l'huile d'olive. Mélangez bien l'ensemble et rectifiez l'assaisonnement.



Puis ajoutez le jaune d'œuf  
à la polenta

- Versez la polenta dans votre moule (sur une épaisseur d'environ 2 à 3 cm maximum) en prenant soin de le filmer auparavant avec du film alimentaire par en-dessous. Lissez bien le dessus et mettez au frais en filmant aussi le dessus au contact avec du film alimentaire. Laissez 12 heures au frais.



Versez la polenta dans  
votre moule

- Pelez et épépinez les tomates: pour cela retirez le pédoncule et inciser le haut la tomate avec un petit couteau. Plongez-les 30 secondes dans l'eau bouillante.



Plongez les tomates dans l'eau bouillante

- Puis plongez-les immédiatement dans de l'eau froide. Ôtez alors la peau qui s'enlève alors facilement avec un petit couteau et coupez-les en deux pour ôter les pépins.



Coupez les tomates en deux

- Conservez quelques morceaux de peau de tomate que vous allez huiler légèrement et saler.



Conservez quelques morceaux  
de peau de tomate

- Enfourez les peaux à 90° pendant environ 30 minutes: elles doivent être croustillantes. Réservez dans une boîte hermétique.



Enfournez les peaux de  
tomate à 90 degrés

- Préparez le caramel: faites chauffer le vinaigre et le sucre. Vous devez obtenir un caramel puis hors feu ajoutez le beurre et mélangez bien jusqu'à complète dissolution de celui-ci.



Ajoutez le beurre au caramel

- Ajoutez les feuilles du thym citron.



Ajoutez le thym au caramel

- Démoulez votre polenta: pour vous aider passez un couteau fin sur les bords. Réservez. Nettoyez votre moule et chemisez-le par en-dessous avec du papier aluminium.



Chemisez le moule

- Disposez les demi tomates sur le fond et nappez avec le caramel.



Disposez les demi tomates

sur le fond

- Réinsérez le carré de polenta dans le moule au dessus des tomates en vous aidant avec deux grandes spatules coudées. Enfourez 15 mn à 200°.



Réinsérez le carré de polenta dans le moule

- Laissez bien refroidir avant de retourner le tout sur une assiette de présentation. Huilez légèrement le dessus avec de l'huile d'olive, un peu de fleur de sel et saupoudrez de feuilles de thym frais. Ajoutez les chips de peau de tomates que vous planterez dans la tatin juste avant de servir pour la décoration. Servez avec une salade fraîche agrémentée d'olives noires...



Tatin de tomate et polenta



Tatin de tomate et polenta

---

# **Beignets de fleur de courgette (recette de Thierry Marx)**

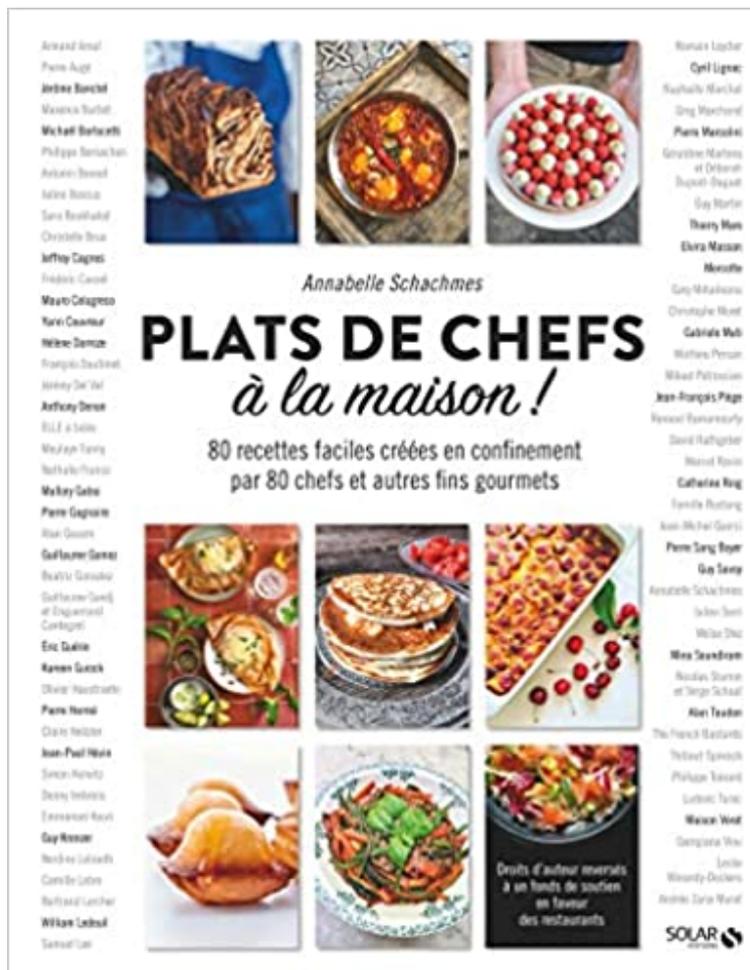
C'est bientôt la fin des vacances et des dernières fleurs de courgette. En promenade au merveilleux marché provençal du vieux Valbonne dans les Alpes maritimes j'ai trouvé ces petits diamants qui n'attendaient qu'à être cuisinés. Alors si ce n'est pas déjà fait on en profite vite en réalisant de délicieux beignets que vous servirez en apéritif ou en entrée!



fleur de courgette

Cette recette du chef Thierry Marx est tiré du livre « Plats de chefs à la maison » d'Annabelle Schachmes qui rassemble les plus belles recettes de chef créées à la maison, pour ceux qui aiment cuisiner... à la maison ! Vous y trouverez 80 recettes simples et gourmandes de chefs prestigieux.

Les droits d'auteur de ce livre seront versés au Groupement National des Indépendants Hôtellerie & Restauration dans le but d'aider plus spécifiquement les restaurateurs et les futurs restaurateurs ainsi que les apprentis que la crise du COVID-19 et le confinement ont particulièrement impactés. Pour commander le livre cliquez [ici](#).

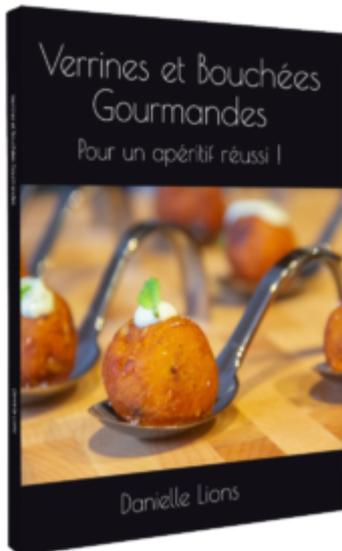


## Plats de Chefs à la maison

Et si vous êtes fatiguée des chips, tacos, cacahuètes, biscuits industriels, découvrez dans mon dernier livre mes recettes pour des mises en bouches variées, originales, exotiques, bref autant d'exquises petites préparations qui feront de votre début de soirée une véritable fête gourmande.

Le livre est disponible dès maintenant ici, en version brochée ou en version Kindle. Cliquez sur le lien ci-dessous pour le commander.

**« Verrines et bouchées gourmandes pour un apéritif réussi! »**



### **Ingrédients pour 4 personnes**

- 16 fleurs de courgette
- 3 œufs
- 250 g de farine
- 33 cl d'eau glacée
- Huile d'arachide ou de colza
- Sel et poivre

### **Préparation : 5 min (+cuisson 10 à15 minutes)**

- Préparez la pâte à frire: commencez par battre les œufs pour qu'ils moussent un peu, puis passez-les au chinois.
- Ajoutez la farine et mélangez.
- Ajoutez 1 pincée de sel et l'eau bien glacée, puis mélangez jusqu'à obtenir la texture d'une pâte à crêpes.
- Trempez les fleurs de courgette dans la pâte, égouttez bien puis faites-les frire dans l'huile (neuve) d'arachide ou de colza à 150 °C. Laissez-les 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les beignets soient bien dorés et croustillants.
- Déposez-les sur du papier absorbant pour retirer l'excédent d'huile.
- Assaisonnez de sel et de poivre immédiatement après les avoir sortis du bain d'huile, et servez aussitôt.

Recette extraite de l'ouvrage *Plats de chefs à la maison !* d'Annabelle Schachmes chez Solar éditions (18€)

---

# Moules au curry rouge et coriandre (recette Thermomix)

Une délicieuse recette de moules, réalisée simplement et parfaitement grâce à votre Thermomix ...



Moules au curry rouge et coriandre (recette Thermomix)

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

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

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

Pour connaître les prochaines dates de démonstration cliquez [ici](#).

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

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous

# Mes Recettes Gourmandes au Thermomix

Best of - Tome 1



Danielle Lions

Mes Recettes Gourmandes au Thermomix: Best of - Tome 1

**Temps de préparation: 2 minutes**

**Temps de cuisson: 25 minutes**

**Difficulté: facile**

**Ingrédients pour 4 personnes**

- 2,5 kg de moule (ce plat est une entrée donc on compte environ 600 g de moule par personne)
- 2 belles échalotes
- 2 gousses d'ail
- 10 g de beurre

- 25 g de pâte de curry rouge
- 2 g de feuilles de kaffir ou combava sèches (au rayon asiatique de votre super marché)
- 2 tiges de citronnelle
- 350 g de bouillon dashi ou de fumet de poisson; le bouillon dashi est un bouillon japonais réalisé à base de bonite . Vous en trouverez en cliquant [ici](#).
- 10 g de vinaigre de riz. Vous en trouverez en cliquant [ici](#).
- 3 jaunes d'œuf
- 50 g de lait de coco
- Quelques brins de coriandre pour la présentation: prélevez les feuilles et ciselez-les.

## Préparation

- Epluchez les 2 échalotes et les 2 gousses d'ail. Placez-les dans le bol avec les 2 g feuilles de kaffir, les tiges de citronnelle et mixez 5 secondes/vit 5. Rabattez les projections sur les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Ajoutez les 10 g de beurre, les 10 g de vinaigre de riz et les 25 g de pâte de curry rouge; mijotez 5 mn/ 98°/ vit 0,5.
- Placez les moules dans l'ensemble Varoma en les répartissant sur les deux étages.
- Ajoutez les 350 g de bouillon dashi dans le bol et placez l'ensemble Varoma contenant les moules sur le couvercle.
- Faites cuire 12 mn/ Varoma/ vit 0,5.
- Réservez les moules dans un récipient.
- Versez le bouillon du bol au travers d'une passoire pour en ôter tous les petits morceaux de feuille de combava et de citronnelle. Remplacez le bouillon filtré dans le bol, ajoutez les 3 jaunes d'œuf et le lait de coco. Placez le fouet dans le bol et cuire pendant 8 minutes/ vit 3,5/ 85°.

- Pendant la cuisson de la sauce, ôtez le dessus de coquille de chaque moule et placez les demi coquilles restantes contenant les moules dans votre plat de présentation. Ciselez les feuilles de coriandre.
- En fin de cuisson ôtez le fouet et mixez la sauce 20 secondes/ vit 10. Votre sauce est prête: versez-la sur vos moules. Saupoudrez de feuilles de coriandre ciselées et servez immédiatement.



Moules au curry rouge et coriandre (recette Thermomix) au curry rouge

---

## **Œuf et chou-fleur façon Eric**

# Fréchon: une recette 3 étoiles hyper simple!

Lors de la dernière saison Top Chef 2021 le chef triplement étoilé et meilleur ouvrier de France Eric Fréchon a proposé une recette étonnante à base d'un œuf cuit par congélation pendant 24 heures et servi avec une crème de chou-fleur.

Cette recette, tout en simplicité, à servir en entrée m'a donné envie et j'ai tenté de la refaire...Le jaune de l'œuf, après congélation se transforme en une sorte de boule très crémeuse dont la consistance rappelle celle d'une pâte de fruit. Le blanc n'est pas utilisé pour cette recette: vous pouvez l'employer pour une recette sucrée ou tout simplement une omelette faite rien qu'à base de blancs dans laquelle vous rajouterez des oignons, des lardons, un reste de pommes de terre sautées, des poivrons selon votre inspiration...



Œuf et chou-fleur façon Eric Frechon: une recette 3 étoiles hyper simple!

## Matériel

- une râpe micro plane. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous: cette râpe est la plus efficace et elle est utilisée par les professionnels.



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

- un excellent mixeur: pour tous renseignements sur le Thermomix cliquez [ici](#)
- une spatule coudée. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



EasyCake | Spatule à Pâtisserie Coudée en INOX | Réussir  
Glaçage et Lissage Gateaux | Matériel Professionnel |  
Entretien et Lavage Facile | Lot de 3 | Satisfait Ou Remboursé  
30j

### **Ingrédients pour 4 personnes**

- 4 œufs
- 200 g de chou-fleur
- 20 g de beurre
- sel et poivre
- 35 g de truite fumée ( le chef utilise du haddock)
- 100 g d'œuf de truite (le chef utilise du caviar)

Pour la tuile à l'encre de sèche:

- 80 g d'eau
- 20 g de farine
- 30 g d'huile

- 2 g d'encre de seiche (chez votre poissonnier)

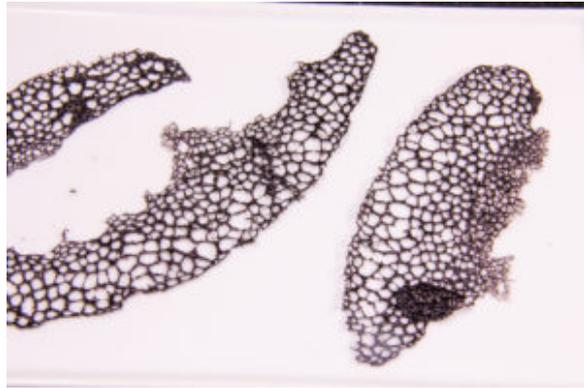
## Préparation

- La veille placez vos 4 œufs (avec leur coquille) au congélateur. Le jour même sortez vos œufs du congélateur une heure avant de servir. Plongez-les quelques minutes dans un bol d'eau pour que la coquille puisse s'enlever facilement. Puis déposez les œufs encore congelés sans coquille dans un récipient. Quand le blanc est redevenu liquide, prélevez les jaunes qui ne se casseront pas: ils forment alors une jolie bille moelleuse.



Déposez les œufs encore congelés sans coquille dans un récipient

- Pour les tuiles d'encre de sèche: mixez tous les ingrédients (attention l'encre de seiche tache énormément!). Puis versez en une petite quantité dans une poêle bien chaude: laissez cuire jusqu'à ce que la tuile forme des petits trous. Décollez-la avec une spatule coudée et réservez.



Préparez les tuiles d'encre  
de seiche

- Détaillez le chou fleur en sommités ; gardez-en une ou deux pour les râper à cru lors du dressage sur vos assiettes. Faites cuire vapeur 200 g de sommités de chou-fleur. Puis mixez-les finement en ajoutant 20 g de beurre et les 35 g de truite fumée.



Détaillez le chou fleur  
blanc en petites  
« florettes » ou sommités

## Dressage

- Disposez un trait de purée de chou-fleur dans l'assiette. A côté, dressez quelques œufs de truite à l'aide d'un petit emporte pièce et posez le jaune confit par-dessus. Râpez un peu de chou-fleur cru par dessus

l'ensemble et posez une tuile dans l'assiette.



Œuf et chou-fleur façon Eric Frechon: une recette 3 étoiles hyper simple!

---

## **Gaspatcho    tomate    ananas estragon (recette Thermomix)**

L'été démarre en beauté et tout en fraîcheur avec cette recette de gaspacho fruité réalisée rapidement avec votre Thermomix, bien sûr!



Gaspacho tomate ananas estragon (recette Thermomix)

Vous ne connaissez pas encore le Thermomix®, ce robot ménager le plus vendu en Europe et que tout le monde rêve d'avoir dans sa cuisine?

Si vous habitez en Belgique et vous souhaitez découvrir ce fabuleux appareil qui va changer votre vie culinaire au quotidien, contactez -moi à l'adresse mail suivante:

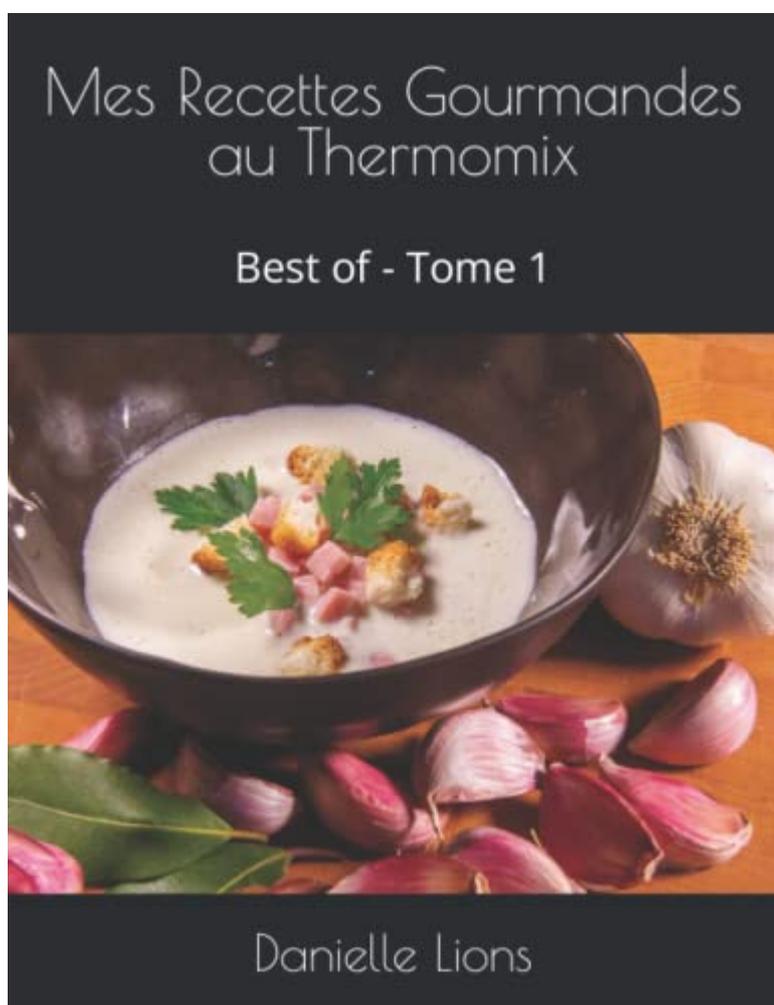
**[gourmantissimes@gmail.com](mailto:gourmantissimes@gmail.com)**

Je me ferai un plaisir de vous proposer une démonstration gratuite et sans obligation d'achat en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous. Nous réaliserons tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'un bon pain tout chaud, une entrée, un plat et un merveilleux sorbet...Pour connaître les prochaines dates de démonstration cliquez [ici](#).

Vous désirez concocter d'autres recettes gourmandes au

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

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous



Mes Recettes Gourmandes au Thermomix: Best of - Tome 1

**Temps de préparation: 5 minutes**

# Temps de cuisson: 5 minutes

## Difficulté: facile

### Ingrédients

- 60 g d'oignon épluché
- 2 gousses d'ail
- 5 g d'huile d'olive
- 700 g de tomates ananas coupées en deux
- 250 g d'ananas frais
- 10 g de feuille d'estragon frais
- deux cuillérées à soupe de vinaigre balsamique blanc
- sel et poivre

### Préparation

- Placez les 60 g d'oignon et les deux gousses d'ail dans le bol. Mixez 5 secondes/ vit 5.
- Rabattez les projections sur les parois du bol à l'aide de la spatule. Cuisez 5 minutes/ 98°/ vit 1.
- Placez tous les autres ingrédients dans le bol. Mixez 1 min/vitesse 10.
- Servez tout de suite!

---

# Tomates d'été, tartare de truite, basilic

Une recette qui paraît toute simple mais qui demande un peu de travail pour une explosion de saveur! Elle est signée du chef Piet Huysentruyt, chef étoilé du restaurant Likoké à Les Vans

en France. Elle se commence la veille pour obtenir une eau de tomate savoureuse et limpide...et des tomates super parfumées.



Tomates d'été, tartare de truite, basilic

## Matériel

- filtre à confiture pour l'eau de tomate



Tala Kit confiture Filtration

## Ingrédients pour 4 tomates

Pour l'eau de tomate: à commencer la veille

- 4 grosses tomates
- une gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de ketchup
- un bouquet de basilic
- sel et poivre blanc
- quelques gouttes de tabasco

Pour les tomates de présentation (à mariner pendant 8 heures dans l'eau de tomate)

- 4 grosses tomates pour la présentation
- eau de tomate préparée la veille

## Pour le chutney

- une tomate
- une échalote
- une gousse d'ail
- 4 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique blanc
- une cuillerée à soupe de sucre
- sel et poivre (poivre sichuan)

## Pour l'huile de basilic

- 1 dl d'huile de pépin de raisin
- une belle poignée de basilic
- une gousse d'ail

## Pour le tartare

- 200 g de truite saumonée crue
- 125 g de truite saumonée fumée
- le chutney que vous avez réalisé
- sel et poivre sichuan
- une belle cuillerée à soupe d'huile d'olive

# Préparation

- Pour l'eau de tomate: à commencer la veille! Coupez grossièrement les 4 tomates et mixez-les avec une gousse d'ail, 4 cuillerées à soupe de ketchup et le bouquet de basilic. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Ajoutez quelques gouttes de tabasco. Vous obtenez une purée que vous allez passer au travers d'un linge pendant tout une nuit pour obtenir votre eau de tomate. Le lendemain prélevez une douzaine de cuillerées d'eau de tomate et réservez-les au frais: cette eau de tomate servira au dressage et le reste servira à faire mariner vos tomates de présentation.



Passez la purée au travers d'un tamis

- Le matin pour le soir: préparer les tomates à mariner. Émondez les tomates (les 4 pour la présentation et celle pour la brunoise du chutney): pour cela incisez en croix le dessus des tomates au niveau du pédoncule avec un petit couteau et plongez-les dans un bain d'eau bouillante pendant 30 secondes.



Plongez les tomates dans l'eau bouillante pendant 30 à 40 secondes

- Puis sortez les tomates et plongez-les immédiatement dans un bain d'eau froide et ôtez la peau. Réservez quelques morceaux de peau de tomate: vous allez en faire des chips. Badigeonnez les peaux de tomate d'un peu d'huile d'olive, sel et poivre. Passez au four à 180° pendant environ 10 minutes. Réservez.



Réalisez les chips de peau de tomate

- Coupez les tomates pelées au deux tiers de manière à en ôter le chapeau (côté pédoncule) et ôtez l'intérieur (graines et pulpe).



Coupez les tomates au deux tiers de manière à en ôter le chapeau

- Réservez 4 tomates évidées pour la présentation. Détaillez les chapeaux ainsi que la dernière tomate en toute petite brunoise qui vous servira pour la réalisation du chutney.



Coupez le reste des tomates  
en brunoise

- Faites mariner les tomates évidées dans le reste d'eau de tomate pendant 8 heures.



Faites mariner les tomates  
évidées dans le reste d'eau  
de tomate

- Pour l'huile de basilic: faites chauffer l'huile, l'ail et le basilic à 70° pendant 10 minutes. Puis mixez et filtrez. Versez dans une pipette.



Filtrez l'huile de basilic

- Pour le chutney: ciselez l'échalote et la gousse d'ail. Faites revenir le tout avec un peu d'huile d'olive. Quand l'échalote est translucide ajoutez la brunoise de tomate. Laissez cuire encore 5 minutes à feu doux puis déglacez avec le vinaigre et ajoutez le sucre. Poursuivez la cuisson jusqu'à obtention d'une texture un peu épaisse. Réservez.



Réalisez le chutney

- Pour le tartare: coupez le poisson en petits dés et mélangez avec le chutney et une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.



Mélangez le poisson coupé  
avec le chutney

## Dressage

- Remplissez vos demi tomates avec le tartare de poisson, retournez-les en les posant sur l'assiette de présentation. Versez l'eau de tomate tout autour et posez quelques gouttes d'huile de basilic sur l'eau de tomate. Décorez avec des feuilles de basilic et les chips de tomate.



Tomates d'été, tartare de truite, basilic

---

## **Terrine aubergine poivron et gelée au coulis de tomate et basilic**

Une belle semaine de soleil en perspective! Que diriez-vous d'une terrine bien fraîche aux aubergines pour accompagner votre barbecue?



Terrine aubergine poivron et gelée au coulis de tomate et basilic

## Matériel

- un mixeur plongeant. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



Taurus Robot 600 Plus Inox - Mixeur plongeant multifonction 3 en 1 600W, 20 vitesses réglables + Turbo, anti-éclaboussures, bol mesureur, bol hachoir et Fouet

- une terrine en silicone (18 cm de long/ 11 cm de large / 7 cm de hauteur). Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



Boxiki Kitchen Moule à Pain Antiadhésif en Silicone avec Cadre en Acier - Parfait pour la Cuisson de Pain de Banane, de Pain de mie, de Quatre-quarts et de Viande Hachée

## **Ingrédients pour une terrine ( j'ai utilisé une terrine de 18 cm L/11 cm l/7 cm h)**

- deux aubergines
- deux boîtes poivrons rouges ou 3 poivrons frais dont vous aurez ôté la peau (ébulliez-les dans l'eau pendant 20 minutes, puis enlevez la peau et ôtez les pépins).
- 125 ml de coulis de tomate (maison c'est tellement meilleur: pour la recette cliquez [ici](#))
- 120 g de miettes de thon au naturel

- 15 g de feuilles de basilic frais
- une cuillerée à soupe de vinaigre balsamique blanc
- gélatine 6 g (3 feuilles)
- huile d'olive
- sel et poivre

## Préparation

- Taillez les aubergines en lamelles fines.



Taillez les aubergines en lamelles fines

- Passez-les à la poêle avec de l'huile d'olive l'huile. Elles doivent être tendres. Salez et poivrez.



Passez les aubergines à la poêle

- Coupez les poivrons en lamelles.



Coupez les poivrons en lamelles

- Humidifiez la gélatine en la plongeant dans de l'eau froide pendant 10 minutes.



Faire tremper la gélatine

- Réchauffez la sauce tomate maison. Ajoutez la gélatine égouttée et les feuilles de basilic. Rectifiez assaisonnement en sel et poivre et ajoutez une cuillerée à soupe de vinaigre balsamique blanc. Mixez finement.



Mixez la sauce finement

- Dressez la terrine. Procédez par couches successives que vous recouvrirez chacune au fur et à mesure avec le coulis de tomate: poivron, thon, aubergines, poivron, etc.



Dressez la terrine

- Laissez au frais toute une nuit.



Laissez reposer la terrine

- Servez avec une bonne salade et vos viandes grillées au barbecue!



Terrine aubergine poivron et gelée au coulis de tomate et basilic