

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

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

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



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



Tomes 1,2,3,4

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

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

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

Matériel

- une mandoline pour obtenir facilement de fines lamelles de pommes. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



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

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



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

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



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

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



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

- Et pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité, permettant entre autre de mettre des liquides sous vide, je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant ici et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



Ingrédients pour 4 personnes

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

Pour la vinaigrette

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

Préparation

Pour les betteraves et les carottes:

- Épluchez les betteraves.



Épluchez les betteraves

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



Mettre la betterave sous vide

- Faites de même avec les mini betteraves.



Nettoyez les mini betteraves

- Mettez les mini betteraves sous vide et cuisez-les dans un bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 86° pendant 1 h.



Mettre les mini betteraves
sous vide

- Pelez les carottes et coupez les en brunoise (tout petits dés). Mettez les sous vide et cuisez-les dans un bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 86° pendant 1 h.



Découpez le restant des
carottes en fine brunoise

- Ouvrir et détaillez la grenade: pour en ôter facilement les graines commencer par faire 5 entailles sur le dessus de la grenade tout autour du pédoncule, comme sur la photo.



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

- Puis ôtez le chapeau avec le pédoncule.



Puis ôtez le chapeau de la grenade

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



Coupez alors la grenade au niveau de chaque segment

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



Puis avec les doigts ouvrez la grenade

- Il ne reste plus qu'à prélever les graines. Réservez. Réalisez la vinaigrette



Il ne reste plus qu'à

prélever les graines

- Pour la vinaigrette: versez 100 g de sucre , le jus de l'orange et son zeste, le vinaigre de datte (5 cl) et le poivre Sichuan dans une casserole.



Préparez la base de la vinaigrette

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



Le mélange doit devenir sirupeux

- Réalisez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive à la réduction (proportion: un tiers de réduction et deux tiers d'huile d'olive).



Réalisez la vinaigrette

- Finition: coupez la pomme en deux. Réservez une demi pomme et coupez l'autre demi pomme en brunoise. Ajoutez un peu de jus de citron pour éviter l'oxydation.



Réalisez une brunoise de pomme

- A l'aide de la mandoline réalisez de fines tranches de pomme avec la demi pomme restante. Citronnez-les pour qu'elles ne s'oxydent pas.



Réalisez des tranches fines
de pomme

- Ciselez la menthe.



Ciselez la menthe

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



Mélangez tous les
ingrédients

Dressage

- Dressez la salade dans l'assiette à l'aide d'un cercle puis disposez par dessus une mini betterave par personne, quelques lamelles de pomme et terminez par des petites feuilles de menthe. Puis déposez une goutte de

vinaigrette sur chaque lamelle de pomme et à l'aide d'une pointe de fourchette tirez la goutte vers l'extérieur pour dessiner des petites nervures rouges...comme une fleur.



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

Galette des rois version sucrée salée

L'Épiphanie, le temps des bonnes galettes. Il en existe de toutes sortes selon les régions (brioche aux fruits confits, galette feuilletée et frangipane, la franc comtoise à la pâte à chou, etc...). Mais cette année je vous en propose une version plus originale, pour changer un peu... Une version salée sucrée pour ceux qui ont envie de sortir un peu des sentiers battus: ma Galette des rois version sucrée salée, au poulet, oignon, menthe et raisin blond, version pastilla!

N'oubliez pas que pour faire une bonne galette maison il faut absolument faire sa pâte feuilletée... Hé oui l'excellence demande un peu d'effort mais ce n'est pas insurmontable! Donc pour commencer cette recette, je vous renvoie en premier sur mon article précédent: « La pâte feuilletée: tous les secrets de sa réussite » . Puis revenez me voir pour la suite de la recette...ou passez chez votre pâtissier pour en acheter.

Si vous désirez d'autres recettes de galette:

- Pour **la recette classique** cliquez [ici](#).
- Pour **l'étoile des rois mages, ma galette des rois aux fruits d'Orient**, cliquez [ici](#).
- Si vous aimez le chocolat vous choisirez **ma gourmande galette au chocolat et noisettes croquantes**. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Pour une version sucrée et pepsy vous aimerez **Ma galette des rois citron coco**. pour la recette cliquez [ici](#).

Ingrédients pour une Galette des rois version sucrée salée

- de la pâte feuilletée maison (environ 500 g) ou

- deux rouleaux de pâte feuilletée du commerce
- un bouillon de légumes (type Knorr marmite)
- 3 oignons
- 80 g d'amandes salées
- 80 g de raisin blonds
- 2 blancs de poulet
- 8 g de feuille de menthe
- une cuillerée à soupe de ras el anout
- sel, poivre

Materiel

- un silpat pour la cuisson de la galette. vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous
- des grandes spatules pour déplacer la galette

Préparation

- Faites pocher vos blancs de poulet dans une casserole d'eau parfumée avec un bouillon knorr (ou mieux un bouillon maison...) pendant 15 mn à tout petit feu et à couvert. Détaillez les blancs en tranches et réservez.
- Épluchez et ciselez finement les oignons.
- Faites revenir les oignons avec un peu d'huile et le ras el hanout. Puis couvrez les et poursuivez la cuisson à feu très doux jusqu'à ce que les oignons soient fondants.
- Rajoutez les raisins blonds et poursuivez la cuisson pendant 5 mn.
- En fin de cuisson ajoutez la menthe ciselée et mélangez bien. Réservez.
- Placez les amandes dans un sachet plastique et écrasez-les grossièrement avec un rouleau à pâtisserie.

- Sortez la pâte feuilletée du frigo et coupez-la en deux.
- Abaissez le premier morceau en lui donnant une forme de carré sur un silpat ou papier cuisson.
- A l'aide du rouleau à pâtisserie déposez-la sur un silpat ou papier cuisson.
- Posez dessus un cercle à tarte de 26 cm de diamètre et découpez autour avec un couteau. Ôtez la pâte en trop et réservez la au frais. Vous pourrez retravailler ce surplus de pâte mais surtout ne l'utilisez pas pour des préparations montées (qui doivent prendre du volume) comme les bouchées à la reine ou une galette des rois.
- Battez un jaune d'œuf avec un peu d'eau froide.
- Saupoudrez l'intérieur du cercle de pâte avec des éclats d'amandes. Faites attention de ne pas en mettre sur le pourtour au risque que les bords de la galette ne se soudent pas.
- Déposez dessus la moitié des oignons aux raisins puis les tranches de poulet en rosace.
- Terminez avec le restant d'oignons aux raisins. **N'oubliez pas la fève!** Attention même conseil que tout à l'heure: le bord de la galette doit rester très propre au risque qu'il ne se soude pas correctement... Puis badigeonnez ce pourtour avec un jaune d'œuf battu avec un tout petit peu d'eau.
- Abaissez le deuxième morceau de pâte : abaissez-le **mais ne le taillez pas en rond. Gardez le entier.**
- Enroulez-le autour du rouleau à pâtisserie et déposez-le sur la première abaisse.
- Reposez le cercle à tarte de 26 cm parfaitement au dessus de la première découpe et recoupez tout autour avec un couteau.

- Puis à l'aide d'un petit couteau, chiquetez toute la bordure. Cela permet de bien souder les deux épaisseurs de pâte.
- A l'aide d'un pinceau, badigeonnez toute la surface de la galette avec un peu de restant du mélange jaune d'œuf et eau. Ne faites pas couler du jaune sur le silpat : cela peut empêcher à la galette de monter à la cuisson. Décorez le dessus de la pâte avec le point d'un petit couteau. Remettez le tout au frigo 30 minutes: c'est **important** de le faire, votre galette n'en montera que mieux.
- Enfournez environ 30/35 mn à 200°. A la sortie du four déposez la galette sur une grille à l'aide de grandes spatules.

Et voilà! Avec une petite salade cette galette fait également un plat du soir bien sympathique!

Cappuccino de champignons (recette Thermomix)

Aujourd'hui un divin cappuccino de champignons réalisé avec ce robot ménager si magique, le Thermomix® TM6...Une belle entrée facile, rapide et gourmande, pour vos repas de fêtes!

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

Je me ferai un plaisir de vous proposer cette 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 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

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Difficulté: facile

Ingrédients pour 4 personnes

- 250 g de champignons de Paris
- 50 g d'échalotes épluchées
- 10 g d'huile d'olive
- une gousse d'ail (5 g) épluchée
- 50 g de Porto
- 250 g de bouillon de légumes (réalisé maison c'est bien meilleur...)
- 100 g de crème fraîche liquide
- 20 g de beurre

Pour le dressage

- Quelques cèpes frais revenus simplement au beurre, sel et poivre

Pour les tuiles de parmesan

- du parmesan râpé: saupoudrez sur du papier cuisson ou une plaque anti adhésive (type silpat) le parmesan râpé. Enfournez à 180° pendant 10 à 12 mn suivant le four. Surveillez bien la cuisson de manière à éviter la surcuisson qui donne un goût amer. Après refroidissement utilisez une petite spatule coudée pour les décoller : attention elles sont fragiles.

Préparation

- Mettez l'ail et les échalotes dans le bol. Mixez 5 s/ vit 5; rabattre avec la spatule.
- Faites revenir les échalotes et l'ail dans le bol avec une noix de beurre 5 mn/ 100°/ vit-1 (petite cuillère)
- Ajoutez les champignons. Mixez 5 s/ vit 5. Cuire à 100°/8 mn/ vit-1 (petite cuillère).
- Ajoutez 50 g de Porto et 220 g de bouillon de légume. Cuire 14 mn/100°/ vit-1 (petite cuillère).
- Ajoutez 100 g de crème fraîche liquide et les 20 g de beurre. Mixez finement.
- Vous pouvez servir directement ou utiliser un siphon si vous souhaitez une préparation plus aérienne : dans ce cas passez le cappuccino au tamis et versez dans un siphon. Insérez les cartouches de gaz et servez immédiatement. Vous pouvez maintenir le siphon au bain marie si vous possédez un siphon ISI Thermo Whip. Pour plus de renseignements sur les siphons cliquez [ici](#).

Petit plus: pour rendre votre cappuccino encore plus festif vous pouvez rajoutez au moment du dressage des petits dés de foie gras mi-cuits...

Foie gras en crème brûlée, abricot, pistache

Rien de plus gourmand en entrée de fêtes qu'une recette à base de foie gras! Et vous ne serez pas déçu par ce Foie gras en crème brûlée, abricot, pistache...Un délice, à la fois moelleux et croquant...

Ingrédients pour 6 personnes

Pour l'appareil à crème de foie gras

- 250 g de foie gras de canard cru et 12 petites tranches supplémentaires (comptez donc en tout un foie gras entier d'environ 600 g)
- 220 g de crème fraîche liquide entière
- 95 g de jaune d'œuf
- 8 g de sel et 4 g de poivre blanc
- 50 g d'abricot secs
- 50 g de pistaches (j'ai utilisé des pistaches d'Iran sans peau)
- de la cassonade; si vous le pouvez mixez-la finement, vous obtiendrez une meilleure caramélisation
- 2 tranches de pain aux noisettes

Matériel

- des ramequins ou des bols un peu évasés
- un emporte pièce rond de 3 cm de diamètre

- un chalumeau de cuisine ou le grill de votre four. Pour le chalumeau vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation

- Torréfiez les pistaches au four à 180° pendant 12 minutes. Réservez.
- Placez 3/4 des pistaches dans un sac plastic et concassez-les avec un rouleau à pâtisserie. Réservez 1/4 des pistaches entières pour le dressage.
- Coupez 250 g de foie gras cru en dés. Coupez également 12 petites tranches supplémentaires d'un centimètre d'épaisseur. Réservez-en 6 au frigo.
- Dans les 6 tranches restantes taillez une belle rondelle de foie gras à l'aide de votre emporte pièce . Réservez au frigo.
- Dans un grand récipient versez les dés de foie, la crème, les jaunes d'œuf, le sel et le poivre.
- Mixez très finement et passez au tamis.
- Dans chaque bol déposez une tranche de foie réservée ainsi que des pistaches concassées et des dés d'abricot. Coulez la préparation liquide au foie gras sur l'ensemble. Enfournerez au bain marie à 100° pendant 30 mn: assurez-vous que l'eau de votre bain marie est déjà chaude quand vous disposerez les bols dedans. Laissez refroidir. Vous pouvez préparez ce plat la veille et le terminer juste avant de servir.

Finition et Dressage

- Coupez le pain en tranches et faites-les revenir à la poêle pour les rôtir légèrement.

- Juste avant de servir faites revenir rapidement dans une poêle bien chaude les rondelles de foie gras restantes (30 secondes de chaque côté).
 - Saupoudrez de la cassonade à la surface de chaque bol.
 - Caramélisez le dessus des crèmes à l'aide de votre chalumeau ou passez rapidement au grill quelques secondes.
 - Terminez en ajoutant la rondelle de foie gras poêlée, des brisures de pistaches, des pistaches entières et le reste d'abricot... Disposez une tranche de pain sur le côté. C'est prêt. Et voici le résultat...
-

Mon tartare inattendu

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

Ingrédients pour 4 personnes

- 700 g d'aiguillette de magret de canard frais
- 150 g de sel
- 70 g de sucre
- vinaigrette: huile de sésame, soja sucré, vinaigre de riz, gingembre râpé, ail râpé, zeste de citron vert
- 60 g de graine de sésame
- 4 petites patates douces
- 4 œufs bien frais et un cinquième pour la panure

- farine pour la panure
- de la chapelure ou du pancô: le pancô est une panure asiatique, plus croustillante et plus légère. Vous pouvez en trouver au rayon asiatique de votre super marché ou dans les magasins bio. Si vous n'en trouvez pas utilisez de la chapelure traditionnelle
- pousse de shiso, de betterave, de roquette ou autres pour l'accompagnement
- pickles de radis. Pour les faire maison suivez la recette en cliquant [ici](#) en remplaçant les oignons rouges par des radis coupés en tranches
- Huile de persil: une grosse botte de persil plat, une gousse d'ail, 100 g d'huile de pépin de raisin ou d'une huile neutre, sel et poivre

Matériel

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

Préparation

- Commencez par mettre vos aiguillettes de magret dans le mélange de sel et sucre. Recouvrez bien le magret. Placez au frais pendant 2 h. Puis rincez **abondamment** à l'eau. Séchez dans un torchon pour ôter l'humidité.
- Pour l'huile de persil: faites chauffer l'huile à **80°** avec les feuilles de persil et la gousse d'ail pendant environ 10 minutes. Puis mixez et filtrez au chinois. Rectifiez l'assaisonnement.

- Versez dans une pipette et réservez. Cette huile se conserve au frais pendant plusieurs jours.
- Torréfiez les graines de sésame: passez-les au four à 180° pendant 10 mn. Réservez.
- Coupez les patates douces en cubes. Réservez-en 8 tranches pour les chips.
- Faites revenir les dés de patates douces avec de l'huile jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Salez et poivrez.
- Faites cuire les chips de patates douces dans un bain d'huile à 180°. Attention à ne pas les trop cuire, elles prendraient un goût amer.
- Salez et poivrez les chips juste à la sortie du bain après les avoir déposées sur un papier absorbant. Réservez dans un boîte hermétique.
- Sortez les aiguillettes du frigo et taillez-les en fin tartare au couteau.
- Préparez votre vinaigrette: mélangez de l'huile de sésame, du soja sucré, du vinaigre de riz. Rajoutez du gingembre frais râpé, de l'ail frais râpé et le zeste d'un citron vert. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.
- Mélangez le magret avec la vinaigrette.
- Faites chauffer une casserole d'eau et à ébullition plongez-y les œufs pour 5 minutes de cuisson.
- Pendant la cuisson des œufs, préparez un bain glacé avec de l'eau froide et des glaçons.
- Au bout des 5 mn de cuisson, plongez les œufs dans le bain glacé. C'est une étape importante à ne pas sauter car cela stoppe la cuisson des œufs. Puis écalez les œufs délicatement (ôtez la coquille).

- Au dernier moment: préparez les différents ingrédients de la panure: œufs battus, farine et chapelure (panco).
- Farinez l'œuf, passez-le ensuite dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure. Répétez l'opération une deuxième fois.
- Réservez au fur et à mesure sur un plat.
- Plongez les œufs dans un bain d'huile à 180° pendant une minute. Déposez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant et salez dès la sortie du bain.

Dressage

- Déposez le cercle au milieu de votre assiette et remplissez avec le tartare. Saupoudrez le dessus avec des graines de sésame.
- Disposez tout autour les dés de patates douces, des tranches de pickles de radis, quelques pousses de roquette et des chips de patates douces. Posez l'œuf frit par-dessus. Parsemez de graines de sésame tout autour et ajoutez des points d'huile à l'ail et au persil...
- On ouvre l'œuf et oh surprise, il est bien coulant...Gourmand, non?

Version imprimable sans photos de la recette [cliquez ici](#)

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

Mousse de foie de volaille basse température, salade de petits pois acidulée

Que diriez-vous d'une mousse de foie de volaille ultra légère et fondante? La basse température va vous permettre d'obtenir cette texture idéale. Accompagnée d'une salade de saison aux petits pois et relevée de pickles bien fruités, ce plat va ravir vos petites papilles!

Pour plus d'informations 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](#)

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

Matériel

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

Ingrédients (6 mousses individuelles, cercles de 7,5 cm de diamètre et 4,5 cm de haut)

Pour les foies de volaille

- 3 échalotes
- une cuillerée à soupe rase de romarin en poudre: si vous n'en trouvez pas dans le commerce, prélevez des feuilles de romarins fraîches (surtout sans les branches), passez-les au four à 180° pendant 10 mn à 15 mn. Quand elles sont bien sèches mixez-les finement.
- une cuillerée à soupe de vin blanc
- 700 g de foie de volaille
- 2 œufs
- 1 belle cuillerée à soupe de crème fraîche épaisse
- sel, poivre
- 6 tranches de pain de mie

Pour la garniture

- 350 g de petits pois
- 2 carottes
- Huile d'olive
- vinaigre au citron calamansi. Vous pouvez en trouver en [cliquant ici](#).
- un centimètre de gingembre râpé (une cuillerée à soupe environ)
- quelques feuilles de menthe fraîche
- sel, poivre
- Pickles de radis, orange et oignon rouge: pour la recette cliquez [ici](#). Il vaut mieux les préparer un jour à l'avance. Ils se conservent parfaitement au frigo.

Préparation

- Épluchez les échalotes. Ciselez-les en toute petite brunoise (petits dés).
- Faites revenir les échalotes à la poêle avec un peu de beurre, le vin blanc et le romarin en poudre. Réservez.
- Nettoyez les foies de volaille: ôtez les petits nerfs et toute trace de fiel.
- Faites revenir les foies dans une poêle avec un peu de beurre; le but n'est pas de les cuire mais juste de les colorer. Réserver.
- Découpez des cercles dans le pain de mie de même diamètre que les cercles que vous allez utiliser pour le montage des mousses.
- Faites colorer les rondelles de pain de mie à la poêle avec un peu de beurre.
- Coupez les foies de volailles en morceaux. **Réservez-en un quart** de côté que vous ne mixerez pas.
- Mixez finement les foies de volaille (donc les 3/4 restants) avec la crème, les échalotes et les 2 œufs.

- Filmez le dessous de vos cercles.
- Versez de la mousse de foie de volaille à moitié dans vos cercles. Déposez quelques morceaux de foie de volaille que vous avez réservés. Recouvrez de mousse en laissant environ un demi centimètre pour pouvoir recouvrir le tout avec le pain.
- Terminez avec un cercle de pain de mie. Filmez complètement et bien serré.
- Mettez les mousses sous vide. Cuire au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 69° pendant 1h 30.
- Cuire au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 69° pendant 1h 30.
- Pendant ce temps préparez la garniture: écossez les petits pois. Plongez-les dans l'eau bouillante et laissez cuire 4 à 5 minutes. Égouttez et réservez.
- Épluchez les carottes. Taillez-les en tronçons.
- Coupez une tranche de côté sur chaque tronçon.
- Puis pivotez le tronçon de carotte de façon à ce qu'il repose sur le côté que vous avez coupé: ainsi votre bout de carotte sera beaucoup plus stable et vous pourrez terminer la découpe sans risque de vous couper.
- Réalisez de fines tranches de carotte sur chaque tronçon.
- Puis découpez les tronçons en bâtonnets, et les bâtonnets en petits dés...
- Ciselez la menthe.
- Mélangez les petits pois avec la menthe ciselée et les dés de carotte.
- Réalisez une vinaigrette avec tous les ingrédients:

huile d'olive, vinaigre de calamansi, gingembre râpé, sel, poivre. Assaisonnez les petits pois carotte avec cette vinaigrette.

- Tout est prêt: il ne reste plus qu'à dresser; N'oubliez pas vos pickles orange, radis et oignons rouges... Pour la recette cliquez [ici](#).

Dressage

- Quand les mousses sont bien refroidies, ouvrez le sachet, ôtez le film et décerclez en poussant doucement côté pain. Au besoin passez un petit couteau fin à l'intérieur des cercles pour décoller les mousses.
- Sur votre assiette centrez un cercle. Puis disposez autour le mélange petits pois carotte.
- Ôtez le cercle et disposez à la place et à l'aide d'une spatule votre mousse de foie. Puis parsemez de pickles. Servez avec de bonnes tranches de pain bien grillées!

Version imprimable sans photos de la recette cliquez [ici](#)

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

Ravioles de champignon, coulis de persil et cresson, crumble de parmesan

C'est la saison des champignons et il faut en profiter. Je vous propose donc cette recette gourmande de Ravioles de

champignon, coulis de persil et cresson, crumble de parmesan qui va vous enchanter. Vous pouvez la servir en entrée ou en plat.

Ingrédients pour les Ravioles de champignon, coulis de persil et cresson, crumble de parmesan (pour environ 20 ravioles)

Pour les ravioles

- un sachet de pâte à Woton: la pâte à wonton est utilisée dans la cuisine asiatique pour façonner des petites ravioles. Vous en trouverez dans les épiceries asiatiques. Les sachets contiennent environ une quarantaine de carrés de très fine épaisseur.
- 250 g de champignons de Paris
- 2 échalotes
- une belle noix de beurre
- une gousse d'ail
- deux cebettes (petits oignons jeunes)
- un peu de vin blanc
- 200 g de mini pleurotes
- 150 g de shimeji blancs (champignons asiatiques)
- un oeuf
- sel, poivre

Pour le coulis

- un oignon
- une noix de beurre
- une botte de persil plat
- une botte de cresson
- 15 cl de crème fraîche liquide entière
- sel et poivre

Pour le crumble

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

Matériel

- un emporte pièce rond de 7 cm de diamètre si vous désirez façonner des ravioles rondes.

Préparation

Pour le crumble de parmesan

- Versez tous les éléments du crumble dans un bol.
- Pétrissez avec vos doigts pour bien mélanger le tout.
- Étalez finement (2mm) sur une surface anti adhésive. Enfournez à 180 ° pendant environ 15 mn.
- Lorsque le biscuit est refroidi, brisez-le en petits morceaux et réservez dans une boîte hermétique.

Pour les champignons

- Nettoyez et taillez les champignons de Paris en fines tranches.
- Réalisez une brunoise à partir des tranches de champignons de Paris.
- Épluchez les échalotes et ciselez-les très finement avec le vin blanc et une noix de beurre.
- Ajoutez l'ail râpé et la brunoise de champignons de Paris.
- Recouvrez d'une feuille de papier cuisson aux dimensions de votre récipient et laissez cuire doucement.

- Ciselez les cibouilles.
- Quand les champignons sont cuits ajoutez les cibouilles et réservez votre duxelles de champignons.
- Nettoyez les autres champignons (pleurotes et shimejis). Faites-les sauter dans une poêle avec un peu de beurre. Salez et poivrez en fin de cuisson et réservez.

Pour le coulis persil et cresson

- Émincez l'oignon et faites le revenir avec une noix de beurre.
- Nettoyez le persil et le cresson. Ôtez les grandes tiges un peu dures.
- Faites blanchir le persil et le cresson deux minutes dans de l'eau bouillante. Égouttez mais gardez un peu d'eau de cuisson.
- Mixez les herbes avec deux cuillerées à soupe d'eau de cuisson et la crème fraîche. Rajoutez au besoin encore un peu d'eau de cuisson pour obtenir un mélange bien lisse à la texture d'une crème liquide. Rectifiez l'assaisonnement et réservez.

Pour les ravioles

- Disposez les ravioles sur votre plan de travail. Déposez au milieu **de la moitié** d'entre d'elles une cuillerée à café de duxelles de champignons.
- Battez le blanc et le jaune d'œuf ensemble.
- A l'aide d'un pinceau passez ce mélange sur les bords des ravioles. Il va servir à bien souder ces dernières.
- Recouvrez chaque raviole farcie d'un autre carré de raviole et soudez bien les bords avec vos doigts en essayant d'emprisonner le moins d'air possible.

- Si désirez des ravioles rondes emportepiecez-les.
- Réservez les ravioles au fur et à mesure sur une surface farinée;
- Faites chauffer une grande quantité d'eau et cuisez les ravioles. Comme la pâte à Woton est très fine ces ravioles cuisent très vite: environ 1 mn suffit. Sortez-les de l'eau avec une passette et posez-les sur un chiffon propre.

Dressage

- Pendant la cuisson des ravioles réchauffez l'ensemble des autres ingrédients (sauf le crumble). Puis versez une louche de crème dans vos assiettes et disposez les ravioles. Recouvrez le tout d'un peu de poêlée de champignons et de crumble. Et on se régale!

Tartare de poulpe et sa nage de poivron (recette basse température)

J'adore le poulpe mais la plupart du temps il est surcuit et sa chair devient très caoutchouteuse, désagréable à la dégustation. Et c'est là, qu'une fois de plus la cuisson sous vide basse température entre en jeu et le résultat est un poulpe extrêmement tendre à savourer...

Pour plus d'informations 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](#)

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

Ingrédients pour le Tartare de poulpe et sa nage de poivron (4 personnes)

- 600 g de petits poulpes nettoyés
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- le jus d'un citron vert pour la marinade (et son zeste après cuisson)
- sel et poivre blanc

Pour le coulis de poivron

- 3 poivrons (j'ai choisi des jaunes et rouges pour obtenir un beau coulis orangé)
- une échalote
- 50 g de tranches d'ananas frais

- une noix de beurre
- sel
- poivre du timut: c'est un poivre originaire du Népal également appelé "poivre pamplemousse", qui exhale des notes fraîches et acidulées

Pour le tartare de tomate

- 250 g de tomates cerises (j'ai utilisé des minis tomates jaunes et rouges pour donner de la couleur)
- 50 g de tranches d'ananas frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- un jus de citron vert et son zeste
- feuilles d'estragon fraîches
- sel et poivre

Matériel

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

Préparation

- On commence par la découpe des poivrons. Coupez le dessus des poivrons. A l'intérieur il y a le cœur avec les pépins; pour les ôter facilement coupez les parties

blanches qui relie le cœur à la chair puis ôter le cœur avec les doigts: tous les pépins viennent avec.

- Pelez le poivron: sa peau est indigeste et beaucoup de gens ont du mal à la digérer.
- Puis détaillez les poivrons en fine brunoise (tout petits dés). Réservez.
- Ciselez l'échalote.
- Détaillez l'ananas en tout petits dés. Vous aurez besoin de 50 g d'ananas pour le tartare de tomate et 50 g supplémentaires pour le coulis de poivron.
- Faites revenir l'échalote dans une poêle avec une noix de beurre. Ajoutez les poivrons, les 50 g d'ananas et laissez cuire doucement. Le tout doit être bien cuit.
- Mixez le tout finement en fin de cuisson pour obtenir un beau coulis bien lisse et rectifiez l'assaisonnement. Réservez.
- Ciselez quelques feuilles d'estragon.
- Préparez le tartare de tomates; pour cela coupez les tomates cerises en 8 et ôtez les pépins. Puis détaillez les morceaux en fines brunoise. Mélangez les dés de tomates avec les 50 g de dés d'ananas restants, l'estragon ciselé, l'huile d'olive et le jus de citron vert. Salez et poivrez. Réservez au frais.

Pour le poulpe:

- Détaillez vos poulpes nettoyés en petits morceaux.
- Mélangez les morceaux de poulpe avec l'huile d'olive, le jus d'un citron vert. Salez et poivrez. Si vous ne possédez pas de machine sous vide à cloche type Multivac (qui n'aspire pas les liquides) laissez mariner le poulpe pendant une heure au frais puis égouttez-le bien

avant de le mettre sous vide. Si vous possédez une machine type Multivac mettez directement le poulpe dans votre sachet avec un peu de marinade et mettez sous vide. Cuisez le poulpe sous vide au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 70° pendant 15 minutes.

- Après cuisson sortez le poulpe du sachet et égouttez-le.
- Zestez un citron vert sur le poulpe, mélangez et rectifiez assaisonnement.

Dressage

- Dressez votre tartare de tomate au fond de l'assiette à l'aide d'un petit cercle.
- Remplissez-le à moitié puis complétez avec le tartare de poulpe. Décorez avec des feuilles d'estragons entières;
- Et versez le coulis de poivron tout autour... Et voici une petite entrée tout en fraîcheur!

Omelette au brocciu et menthe, spaghetti de courgette

Après un petit séjour en Corse chez mon amie Corinne (de qui je tiens la recette du Fiadone) je vous ramène un petit plat

tout simple mais dont l'originalité tient à l'ajout d'un peu de menthe, là où on ne l'attend pas! C'est la recette de Josette et Renée qui tiennent un restaurant à Ota sur les hauteurs de Porto. Ce restaurant plein de charme est installé dans un vieux moulin à flanc de montagne, agrémenté de deux superbes terrasses surplombant le village. La qualité de la cuisine est à la hauteur du cadre: traditionnelle, gourmande et généreuse à l'image des propriétaires Josette et René. J'ai eu la joie de déguster cette divine omelette au brocciu et menthe tout en légèreté dont voici la recette mais également une des meilleures pizza que j'ai jamais mangée...de sublimes cannellonis et un gourmand tiramisu à la châtaigne. Bref un pur bonheur! Vous trouverez l'adresse de cet excellent restaurant en fin d'article...

J'ai accompagné cette omelette avec des spaghetti de courgette. Pour les préparer vous aurez besoin d'un cannelure zesteur comme sur la photo ci-dessous

Ingrédients pour l'Omelette au bruccio et menthe, spaghetti de courgette (4 personnes)

Pour l'omelette

- 8 œufs
- 200 g de brocciu frais
- une vingtaine de feuilles de menthe
- sel et poivre

Pour les spaghetti de courgettes

- deux courgettes
- une gousse d'ail râpée
- un peu d'huile d'olive
- une cuillerée à soupe persil haché
- sel et poivre

Préparation

Pour les courgettes

- Prélevez de fines lamelles de courgettes grâce au cannelure zesteur (aussi bien dans la partie verte de la peau que la partie blanche de la chair).
- Faites revenir les lamelles de courgettes quelques minutes dans un peu d'huile d'olive avec la gousse d'ail râpée. En fin de cuisson ajoutez le persil. Salez et poivrez. Les lamelles (ou spaghettis) doivent être encore un peu croquantes.
- Ciselez très finement vos feuilles de menthe.
- Coupez le brocciu en petits dés.
- Cassez les œufs dans un grand saladier ; ajoutez sel et poivre ainsi que la menthe. Battez les œufs à l'aide d'un fouet. Ils doivent mousser.
- Versez la préparation dans une poêle beurrée déjà chaude et ajoutez les morceaux de brocciu. Laissez cuire doucement et repliez délicatement l'omelette en deux.

Dressage

- Disposez les spaghettis de courgette dans le fond de l'assiette de présentation et glissez l'omelette par-dessus. Complétez éventuellement avec un peu de charcuterie (corse bien sûr!).

Mes bonnes adresses

Restaurant U Fragnu

Pizza et cuisine familiale corse

Réserveation recommandée

Quartier Casanova

20150 Ota

Corse

0495 26 560

0672 95 582

Fromagerie d'Alata

Et comme la Corse est un excellent pays de fromage je vous recommande également la fromagerie artisanale d'Alata sur les hauteurs d'Ajaccio. Vous y trouverez bien sûr le fameux brocciu mais également d'autres fromages de brebis et de chèvre affinés à la main, au croûtage naturel comme U Nustrale, U Pastore, L'Isulanu... Ces fromages ,réalisés dans la plus pure tradition, sont servis à la table du George V à Paris... Vous trouverez donc l'excellence dans cette fromagerie! Et en plus on vous les met gentiment sous vide pour faciliter leur transport...

Fromagerie D'Alata

Ouvert tous les matins sauf dimanche et jour fériés

Chemin du moulin de la Trouva

20167 Alata

0495 22 87 77

Salade petits pois, édamamés, vinaigrette à la coriandre

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

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

Ingrédients pour 4 personnes

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

Pour la chips de riz

- du riz asiatique gluant
- sel et poivre

Préparation

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

mn. Égouttez et réservez.

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

Dressage

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

Oeuf surprise et cacahuètes

Voici aujourd'hui une recette basse température très originale à servir à l'apéritif ou en amuse bouche...Le jaune, cuit dans sa coquille au bain marie, est servi avec un espuma aux cacahuètes... Une association hyper gourmande qui fait mouche et dont vous allez me donner des nouvelles!



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 pour 10 œufs

- 10 œufs extra frais

Pour l'espuma:

- 200 g de beurre
- 75 g de blancs d'œuf
- 50 g de bouillon de légume: un oignon, deux carottes, un poireau, deux branches de céleri, un bouquet garni et quelques grains de poivre
- 2 cuillérées à café de pâte ou beurre de cacahuètes non

- sucrée
- sel et poivre
- des cacahuètes salées pour apéritif

Matériel

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

- 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:
- Absolument indispensable pour cette recette: un toque œuf. Cet outil particulier va vous permettre d'ôter parfaitement et de manière très nette le chapeau des œufs crus ou à la coque: il sera en effet coupé net.
- un siphon. Je vous recommande grandement la marque ISI. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.

Préparation

- Commencez par le bouillon de légumes: nettoyez tous les légumes, coupez-les en morceaux et versez-les avec le bouquet garni et les grains de poivre dans une grande casserole. Recouvrez d'eau à hauteur et laissez cuire à couvert pendant une heure à feu doux.
- Filtrez votre bouillon de légumes et réservez. Vous aurez besoin que de 50 g de ce bouillon pour cette recette. Vous pouvez congeler le reste pour une utilisation ultérieure.
- Concassez quelques cacahuètes salées; pour cela disposez les dans un sachet et écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie. Réservez.

- Toquez les œufs; posez votre œuf dans un coquetier ou dans la main, la pointe vers le haut . Appliquez le toque œuf sur la pointe, soulevez le poids et laissez le retomber d'un coup sec. Au besoin renouvelez l'opération. Puis à l'aide de la pointe d'un petit couteau, ôtez le chapeau qui s'enlève facilement. Videz vos œufs et séparez les blancs des jaunes. Pour plus de compréhension voir la vidéo en fin d'article...
- Nettoyez les coquilles à l'eau puis disposez dans chacune un jaune d'œuf. Posez les coquilles dans votre bain marie chauffé à l'aide de votre thermoplongeur: elles doivent flotter. Cuisez-les pendant 8 minutes à 62 °.
- Préparez le beurre noisette: faites fondre le beurre à feu doux. Votre beurre va commencer par mousser et faire un petit bruit: on dit qu'il « chante ». Il va alors prendre une jolie couleur dorée plus foncée et dégager une bonne odeur de noisette. Attention surveillez-le bien pour qu'il ne brûle pas!
- Filtrez votre beurre pour en ôter les petites impuretés qui ont pu se former.
- Laissez le beurre retomber en température et mixez-le avec les 75 g de blanc d'œuf, le bouillon et le beurre de cacahuètes. Rectifiez l'assaisonnement et remixez un peu. Filtrez la préparation au travers d'un tamis puis versez-la dans votre siphon. Ajoutez deux cartouches de gaz (pour des siphons de 1/2 l a 1 l). Vous pouvez utiliser cette préparation immédiatement ou la préparer un peu à l'avance et la garder au chaud au bain marie à 50° maximum en attendant de servir. Pour plus de précisions sur l'utilisation des siphons cliquez ici.
- Pochez votre espuma dans vos coquilles, saupoudrez avec un peu de cacahuètes salées et concassées et servez immédiatement. Vous pouvez les disposer sur des

coquetiers ou les servir sur un lit de gros sel pour les stabiliser...

Comment toquer un oeuf...

Bavarois d'asperge, crevettes grises et parmesan

Pleine saison des asperges alors on se régale avec cette entrée originale à base de ces délicieuses petites pousses si délicates en goût. Ce Bavarois d'asperge, crevettes grises et parmesan est une recette du talentueux et passionnée chef Belge Philippe Meyers (Restaurant « Philippe Meyers », une étoile, à Braine L'Alleud en Belgique) dont les plats sont toujours de purs ravissements pour mes petites papilles!

L'avantage de cette recette est que vous pouvez tout préparer la veille!

Ingrédients pour le Bavarois d'asperge, crevettes grises et parmesan (6 personnes)

Pour les tuiles de parmesan

- parmesan râpé

Pour le bavarois

- 180 g de queues d'asperges vertes (gardez les pointes des asperges vertes pour un autre plat: une salade par exemple accompagnée d'œufs durs et de mayonnaise). Pour ce bava­rois vous pouvez également faire un mélange de queues d'asperges vertes et blanches...Comme ça vous utiliserez les queues des asperges blanches de la garniture.
- 25 cl de crème fraîche liquide
- 25 cl de lait entier
- 4 feuilles de gélatine

Pour la crème d'oignon, pomme de terre et parmesan

- 1 oignon blanc
- 1 petite pomme de terre
- deux cuillerées à soupe de parmesan
- 30 cl de crème fraîche liquide
- 30 cl de bouillon de volaille
- thym frais
- sel et poivre

Pour l'huile de basilic

- 30 g de feuilles de basilic
- 10 g d'une très bonne huile d'olive
- une cuillerée à café de vinaigre velouté parfumé au citron (comme par exemple le « Velours de vinaigre aux agrumes » de Maille)
- sel
- poivre

Pour la garniture

- 6 asperges blanches
- des crevettes grises: environ 200 g

Matériel

- une poche à douille
- des petits cercles de 7 cm de diamètre
- un ruban de rhodoïd de la même hauteur que vos cercles ou légèrement plus haut (mais pas plus bas!)
- une pipette pour réserver l'huile de basilic

Préparation

- Déposez quelques cuillerées à café de parmesan râpé sur une feuille de papier cuisson anti adhésive en formant des petits cercles.
- Si vous désirez réaliser des tuiles bien régulières utilisez des petits cercles à entremets.
- Enfournez à 180° pendant 8 m. Puis démoulez (si vous avez utilisé les cercles) et réservez les tuiles à température ambiante (si vous les préparez la veille mettez-les dans une boîte hermétique pour éviter leur ramollissement).

Pour la garniture

- Rincez les asperges blanches à l'eau puis pelez les tiges des asperges blanches: tenez l'asperge bien à plat sur le plan de travail et posez l'économe à trois centimètres de la pointe puis d'un geste sec ôtez la peau sur toute la longueur. Coupez les pointes (il vous en faut 6). Cuisez les pointes à la vapeur (environ 10 à 12 mn) et réservez-les.

Préparez maintenant les bavarois d'asperges

- Faites tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
- Rincez les asperges vertes à l'eau. Coupez les têtes et

reservez-les pour une autre recette. Coupez les queues en tronçons.

- Versez les 180 g de queues d'asperge (vertes et blanches) dans une casserole. Puis ajoutez le lait et une pincée de sel dans une casserole. Cuisez à feu doux pendant environ 25 mn.
- En fin de cuisson ajoutez la gélatine et mixez finement. Réservez au frigo pendant environ une demi heure: le mélange doit être froid pour y intégrer la crème fouettée.
- Battez la crème fraîche comme pour une chantilly légère.
- Mélangez délicatement la chantilly avec la préparation refroidie des asperges mixées. Rectifiez l'assaisonnement.
- Versez le tout dans une poche à douille.
- Chemisez vos cercles avec le ruban de rhodoïd.
- Remplissez les cercles à l'aide de la poche à douille avec la mousse d'asperge.
- Lissez bien le dessus. Mettez au frais jusqu'au lendemain.

Pour la crème d'oignon, pomme de terre et parmesan

- Épluchez l'oignon et coupez le en fines lamelles.
- Épluchez la pomme de terre et coupez-la en petits dés. Plus les dés de pommes de terre seront coupés petits (et l'oignon coupé fin) plus ils cuiront vite...
- Faites revenir les lamelles d'oignons dans un peu d'huile avec une pincée de sel et la branche de thym frais.
- Quand l'oignon est translucide ajoutez les dés de pommes

de terre.

- Rajoutez le bouillon de volaille, le parmesan et la crème. Faites cuire à feu doux jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien tendres (environ 15 à 20 mn). Après avoir ôté la branche de thym mixez le tout en fin de cuisson et réservez au frais.

Pour l'huile de basilic

- Mixez finement tous les ingrédients (huile d'olive, sel, poivre, basilic et vinaigre). Réservez au frais dans une pipette.

Dressage

- Démoulez les bavarois mais **n'ôtez pas encore** la bande de rhodoïd. Utilisez une spatule pour les déposer dans les assiettes de présentation.
 - Ôtez alors la bande de rhodoïd avec précaution.
 - Si vous l'avez gardé au frais, réchauffez légèrement la crème d'oignon et pomme de terre (elle doit être à température ambiante: attention, trop chaude, elle fera fondre votre bavarois...). Versez-la autour du bavarois. Posez quelques gouttes d'huile de basilic sur la crème pour faire de jolies taches vertes. Puis disposez les crevettes grises sur le dessus du bavarois avec la pointe d'une asperge blanche ainsi que la tuile de parmesan. Et bon appétit!
-

Oeufs brouillés... sans œufs (recette végétarienne)

Les Oeufs brouillés... sans œufs? Mais non je ne suis pas tombée sur la tête! Il s'agit là d'une recette végétarienne, ultra rapide, facile à préparer et surtout étonnante car elle remplace agréablement les classiques œufs brouillés. La texture est tout aussi fondante et vous pouvez les parfumer au fromage de votre choix, aux herbes (ciboulette, basilic...), aux épices (curry, paprika fumé...). Pour cette recette j'ai choisi l'ail des ours car c'est la pleine saison et le curcuma.

Ingrédients pour 2 personne (entrée)

- 360 g de tofu soyeux (vous en trouverez facilement dans les épiceries bio)
- deux cuillerées à soupe rase de farine de pois chiche
- une cuillerée à café rase de curcuma
- sel et poivre
- quelques feuilles d'ail des ours (et leurs fleurs pour le dressage)

Et en accompagnement une petite salade...

Préparation

- Mélangez l'ensemble des ingrédients (sauf l'ail des ours) à l'aide d'une fourchette ou d'un petit fouet. Laissez reposer 20 minutes: la farine de pois chiche va ainsi se gorger de l'humidité du tofu.
- Ciselez les feuilles d'ail des ours.
- Ajoutez-les au mélange précédent et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.

- Faites fondre un peu de beurre dans une poêle et versez le mélange . Faites cuire comme vous feriez cuire des œufs brouillés, en mélangeant régulièrement, pendant quelques minutes.
- Il ne reste plus qu'à servir avec une bonne salade.