

Fraîcheur de betterave basse température aux framboises, mousse de chèvre

Cette semaine je vous propose une entrée toute en fraîcheur que vous pouvez également proposer en amuse bouche. La betterave se marie particulièrement bien avec les framboises dont c'est la pleine saison...



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.



Fraîcheur de betterave basse température aux framboises,
mousse de chèvre

Matériel

- Pour cette recette il vous faut absolument un extracteur de jus ou une centrifugeuse. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



H.Koenig Extracteur Fruits et Légumes Vertical GSX22
Centrifugeuse Vitamin + sans BPA-82 mm Large Bouche-3 Tamis
pour jus Fin ou épais et Sorbet-Pression Douce 60 Tours, 400 W

- facultatif: un siphon. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous. Si vous n'avez pas de siphon vous pouvez utiliser une poche à douille.



iSi 1603 Siphon

- 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 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 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 la Fraîcheur de betterave (5 coupes individuelles)

Pour la mousse de chèvre

- 180 g de crème fraîche liquide entière
- 80 g de chèvre
- une cuillerée à soupe rase de curry
- sel et poivre

Pour les betteraves

- il vous faudra environ 3 grosses betteraves pour le jus de betterave (30 cl) qui servira à réaliser la mousse et une à deux betteraves pour la salade de betterave
- 80 g de framboises fraîches
- 4 g de gélatine
- 90 g de crème fraîche liquide entière
- quelques branches d'estragon (une vingtaine de feuilles)
- huile de noisette
- vinaigre de framboise: les vinaigres fruités sont plus sirupeux et moins translucides que les vinaigres habituels car ils contiennent de la pulpe. Ils sont également très parfumés. Vous en trouverez dans les épiceries fines. Je vous conseille les vinaigres de la marque Vom Fass que vous pouvez acheter en ligne en cliquant [ici](#). Ce sont des vinaigres d'excellence qui vont transformer vos plats! Pour mes amis Belges vous pouvez les trouver directement en boutique à Waterloo (Vom Fass, rue François Libert 19 A) où vous pourrez aussi trouver des huiles d'olive de grande qualité, des rhums, liqueurs et whiskys exceptionnels...Et on peut goûter avant d'acheter!
- sel, poivre

Préparation

Pour la mousse de chèvre au curry

- Versez tous les ingrédients de la mousse de chèvre dans une casserole et faites chauffer. Le fromage doit fondre et mélangez bien pour obtenir une préparation homogène. Rectifiez l'assaisonnement au besoin.



Versez tous les ingrédients de la mousse de chèvre dans une casserole et faites chauffer

- Passez la préparation au chinois et versez dans votre siphon. Fermez le siphon et insérez les cartouches de gaz. Pour plus d'explications sur la bonne utilisation d'un siphon cliquez [ici](#). Si vous n'utilisez pas de siphon laissez cette préparation au frais pendant une heure et lorsqu'elle est refroidie, montez-la en chantilly. Puis remplissez une poche à douille avec la crème montée et remettez au frais jusqu'au dressage.



Passez la préparation au chinois

Pour la cuisson des betteraves

- 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 90° pendant 1 h 30.



Mettez les betteraves sous vide

- Dès la cuisson terminée passez 3 à 4 betteraves à la centrifugeuse: il faut obtenir 30 cl de jus. Réservez.



Passez 3 à 4 betteraves à la centrifugeuse

- Surtout ne jetez pas la pulpe qui reste dans votre centrifugeuse: récupérez-la et étalez-la finement sur du papier cuisson ou un silpat.



Récupérez la pulpe de betterave et étalez-la finement sur du papier cuisson

- Enfournez la pulpe à 90° pendant 1 h 30. Elle doit être bien sèche et craquante.



Enfournez la pulpe à 90°
pendant 1 h 30

- Mixez la pulpe séchée finement. Vous obtenez une poudre fine. Réservez; cette poudre peut servir à assaisonner vos chantilly salées, vos vinaigrettes, servir d'assaisonnement saupoudrée sur un poisson...Elle se conserve parfaitement dans un petit bocal fermé.



Vous obtenez une poudre fine

- Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide.



Faire tremper la gélatine

- Montez la crème fraîche en chantilly. Réservez au frais.



Montez la crème en chantilly

- Chauffez les 30 cl de jus de betterave avec **40 g** de framboises fraîches (attention: vous avez 80 g de framboises en tout donc réservez-en la moitié pour la salade). Dès ébullition, coupez le feu. Ajoutez la gélatine et mixez finement. Puis passez au chinois pour ôter tous les petits grains de framboise qui pourraient rester. Laissez le mélange retomber à 28°.



Chauffez le jus de betterave

- Puis mélangez délicatement la chantilly au jus de betterave et framboise. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Commencez à remplir vos coupes individuelles de mousse de betterave et laissez prendre

au frais.



Mélangez délicatement la chantilly au jus de betterave et framboise

- Coupez 150 à 200 g de dés de betteraves dans la ou les betteraves qui vous restent.



Coupez la betterave restante en tout petits dés

- Coupez les 40 g de framboises restantes en petits dés. Gardez-en une entière pour chacune des verrines: elles serviront à la présentation.



Coupez les framboises en petits dés

- Ciselez l'estragon.



Ciselez l'estragon

- Mélangez la betterave, l'estragon et les framboises. Réalisez une vinaigrette avec l'huile de noisette, le vinaigre de framboise, sel et poivre. Intégrez la vinaigrette au mélange betterave, framboise et estragon. Il ne reste plus qu'à finir de dresser.



Mélangez la betterave,
l'estragon et les framboises

Dressage

- Sortez les verrines que vous avez mises au frais; la mousse de betterave doit être prise. Versez une à deux cuillerées de salade de betterave sur la mousse et terminez en pochant une noix de chantilly au chèvre. Saupoudrez avec la poudre de betterave et décorez avec quelques feuilles d'estragon et une belle framboise...



Versez une à deux cuillerée
de salade de betterave sur
la mousse et terminez en
pochant une noix de
chantilly au chèvre



Fraîcheur de betterave basse température aux framboises,
mousse de chèvre



Fraîcheur de betterave basse température aux framboises,
mousse de chèvre

Pizza au barbecue

Savez-vous qu'en dehors des traditionnelles brochettes et grillades de viande on peut cuisiner bien d'autres plats au barbecue y compris des gratins ou des desserts comme des tartes? Ce weekend ce sera Pizza au barbecue!

Une autre idée originale au barbecue?

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

Brochettes de caille au barbecue, gratin de courgette et fenouil au curry

Si vous aimez cuisiner au barbecue et que vous aimeriez maîtriser ce type de cuisson n'hésitez pas à participer aux cours de la Weber Grill Academy. Elle existe dans plusieurs pays (Belgique, France, etc...). Et pour avoir tester je recommande à mes amis belges la Weber Grill Academy de Waterloo. Superbe soirée en compagnie d'une équipe dynamique et très sympathique où nous nous sommes régalés en même temps que nous avons appris beaucoup sur ce type de cuisson! Et c'est la seule académie qui vous proposera un cours de poissons au barbecue. Pour vous inscrire à Waterloo:

<https://www.grillacademy.net/fr/waterloo.php>

Et pour les Français:

Ingrédients pour une pizza

- une pâte à pizza (si vous voulez la faire maison vous trouverez la recette en cliquant [ici](#))
- de la sauce tomate (pour la recette de la sauce tomate cliquez [ici](#)). Si vous faites de la sauce tomate maison, faites -la réduire d'un tiers pour qu'elle soit un peu plus épaisse et nappe bien le fond de votre pizza.
- une aubergine
- deux boules de mozzarella
- 10 tranches fines de chorizo piquant
- trois tranches de jambon blanc
- du thym ou encore mieux de l'origan
- une dizaine de champignons de Paris
- du basilic
- huile d'olive
- sel et poivre

Matériel

- un barbecue évidemment! La cuisson de la pizza se fait à 210° : il est donc préférable d'avoir un thermomètre intégré dans le couvercle de votre barbecue...
- une pierre à pizza: elle est **indispensable**. Vous devrez la faire chauffer dans le barbecue avant de déposer la pizza à cuire dessus. Il est indispensable que la pierre soit très chaude pour que la pizza soit « saisie » . La pâte sera ainsi bien croustillante.

Préparation

- Coupez la mozzarella en tranches. Réservez.
- Nettoyez et tranchez les champignons.

- Faites revenir les champignons à la poêle avec un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez en fin de cuisson. Je préfère pré cuire les champignons car si vous les mettez crus sur la pizza ils seront desséchés par ce mode de cuisson.
- Coupez l'aubergine en tranches.
- Cuisez les tranches d'aubergine à la poêle avec un peu d'huile d'olive. Si vous ne voulez pas que votre aubergine n'absorbe trop d'huile lors de sa cuisson à la poêle n'hésitez pas à précuire les tranches 15 mn à la vapeur. Vous diminuerez ainsi considérablement la quantité d'huile utilisée sans en altérer le goût. Égouttez-les sur du papier absorbant. Salez et poivrez.
- Coupez le jambon et le chorizo en petits morceaux. Tous les ingrédients sont prêts.
- Préparez votre barbecue en cuisson indirecte (les deux bacs de braises doivent être placées sur les côtés en dessous de la grille).
- Faites chauffer la pierre à pizza: placez-la sur la grille bien au milieu des deux bacs de braises.
- Puis refermez votre barbecue et attendez qu'il arrive à 210°.
- Pendant ce temps étalez la pâte à pizza et étalez une belle cuillerée à soupe de sauce tomate dessus.
- Puis disposez tous les éléments de la garniture: chorizo, jambon, aubergine, champignons, mozzarella, origan...Vous pouvez disposer un papier cuisson sous la pizza pour la glisser plus facilement sur la pierre.
- Quant le barbecue est bien chaud déposez la pizza sur la pierre à pizza, refermez et laissez cuire environ 15 à 20 mn.

- La pizza est cuite! Parsemez de feuilles de basilic, un peu d'huile piquante et à table!

Salade de poireaux basse température, saumon mariné et crevettes grises acidulées

Poireaux vinaigrette... Pas très tentant n'est-ce pas? Je vous propose aujourd'hui une Salade de poireaux cuits basse température accompagnée de saumon mariné et crevettes grises acidulées. Vous ne verrez plus les poireaux de la même façon!



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 la Salade de poireaux basse température, saumon mariné et crevettes grises acidulées (4 personnes)

Pour les poireaux

- 6 à 8 poireaux pas trop gros: choisissez-les les plus fins possible (2 à 3 cm de diamètre)
- huile d'olive
- sel et poivre

Pour le saumon

- 200 g de dos de saumon frais que vous aurez **congelé** au préalable: il sera plus facile à trancher finement...
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de vinaigre au calamansi. Le calamansi est une variété de citron. Je vous conseille grandement celui de la marque Vom Fass parfumé au citron calamansi, un pur bonheur qui va amener une autre dimension à votre plat et toutes vos vinaigrettes! Vous pouvez en commander en cliquant [ici](#).
- sel et poivre blanc

Pour la garniture

- 200 g de crevettes grises décortiquées
- huile d'olive, vinaigre de calamansi
- des tiges de ciboulette. Les fleurs que vous voyez sur la photo sont des fleurs de ciboulette. Vous n'en trouverez jamais en vente...Si vous en plantez sur votre balcon vous pourrez les récolter en mai, juin, juillet et avoir ainsi la chance de les déguster car elles se mangent comme la tige.
- un citron vert
- du citron caviar: c'est un citron qui a la forme de

petits cornichons. C'est un agrume étonnant, renfermant de petites billes translucides et croquantes. Rien de tel pour donner de la tonicité et de l'originalité à vos plats. Vous le trouverez dans les épiceries fines ou vous pouvez le commander chez votre légumier.

Matériel

Pour plus d'informations 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.
- 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:
- Et pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



Préparation

Pour les poireaux

- Coupez la partie verte des poireaux; Vous n'aurez besoin que du blanc pour la recette. Coupez le blanc des poireaux en tronçons de 5 à 6 cm. Badigeonnez-les d'huile d'olive et salez-les. Mettez -les sous vide et

cuisez-les à 85 ° pendant une heure à l'aide de votre thermoplongeur.

Pour le saumon

- Découpez le saumon congelé en tranches très fines à l'aide d'un couteau ou d'un trancheuse.
- Mélangez l'huile d'olive avec le vinaigre. Salez et poivrez.
- Versez les 3/4 marinade sur le saumon et réservez au frais pendant 30 mn. Réservez la marinade restante pour le dressage.

Pour la garniture

- Ouvrez le citron caviar et prélevez ses petits grains à l'aide d'une petite cuillère. Réservez.
- Assaisonnez les crevettes grises avec un peu d'huile d'olive, de vinaigre de calamansi, du sel et du poivre blanc.
- Ciselez finement la ciboulette.

Dressage

Sortez les poireaux du sachet; Enroulez chacun d'entre eux avec une lamelle de saumon mariné.

- Dressez 4 poireaux dans l'assiette. Déposez une cuillerée de crevettes entre chaque poireaux; Saupoudrez de ciboulette, de citron caviar. Versez un peu de reste de marinade sur les poireaux et décorez avec des fleurs de ciboulette.

Et voilà les poireaux vinaigrette revisités! Tellement meilleurs que ceux que je mangeais à la cantine...

Salade fruitée de moules multicolores, crackers aux algues

C'est la bonne saison pour profiter des moules de bouchot. On les prépare le plus souvent marinières mais il existe beaucoup d'autres manières de les préparer! Je vous les propose aujourd'hui en salade ultra rafraîchissante pleine de saveurs.

Ingrédients (pour 6 personnes):

Pour la cuisson des moules

- 2 kg de moules nettoyées
- une grosse échalote
- du thym
- une cuillerée d'huile d'olive
- 15 cl de vin blanc

Pour la salade

- deux tomates roma (allongées)
- un oignon rouge
- une mangue
- un avocat
- quelques brins de ciboulette
- quelques feuilles de coriandre

Pour la sauce: les quantités données sont à adapter à votre goût suivant que vous aimez les sauces plus citronnées, plus iodées ou plus sucrées...

- 3 cuillerées à soupe d'une bonne huile d'olive
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre parfumé au citron: les

vinaigres fruités sont moins liquides et moins translucides que les vinaigres habituels car ils contiennent de la pulpe. Vous en trouverez dans les épiceries fines. Pour mes amis Belges la boutique « **VOM FASS** » à Waterloo en vend un absolument sublime parfumé au citron calamansi. Vous y trouverez également d'excellentes huiles d'olive, des vinaigres parfumés, une grande gamme de whisky et de liqueurs...Mais vous pouvez aussi commander directement sur leur site internet en cliquant [ici](#).

- une cuillerée à soupe de soja sucré
- deux ou trois belles cuillerées d'algues wakamé déshydratées (vous en trouverez facilement dans les magasins bio et même au rayon asiatique de votre supermarché)
- une à deux cuillerée à soupe de jus de cuisson réduit des moules: attention utilisez-le avec parcimonie car après réduction il est très salé!

Pour les crackers: je vous en rappelle les ingrédients et vous trouverez la recette en cliquant [ici](#). Ils sont très faciles à faire et ne nécessitent que 5 mn de préparation et 15 mn de cuisson...Ils apportent une touche très gourmande au plat et une superbe note iodée. Ils se conservent plusieurs jours dans une boîte hermétique.

- 40 g de farine de blé type 45
- 10 g de farine de sarrasin
- 50 g de beurre fondu
- 60 g de blanc d'œuf
- une pincée de sel
- des algues wakame déshydratées (au rayon asiatique de votre super marché)
- des graines de sésame

Préparation

Commencez par préparer les moules.

- Ciselez l'échalote.
- Faites revenir l'échalote avec l'huile d'olive, du thym, et les 15 cl de vin blanc dans une grande casserole.
- Puis ajoutez les moules et remuez de tant à autre pour bien mélanger les moules afin qu'elles s'ouvrent de manière uniforme.
- Quand les moules sont bien ouvertes, égouttez-les mais gardez le jus qu'elles ont rendu. Filtrez ce jus de cuisson et faites le réduire au 3/4.
- Pendant ce temps ôtez les moules de leurs coquilles. Gardez-en quelques unes dans leur coquille pour la présentation. Réservez les moules et le jus réduit.

Pour la salade

- Coupez les tomates en deux et ôtez-en les graines. Puis coupez les tomates en fines brunoise (petits dés).
- Épluchez l'oignon rouge, coupez-le en deux et réalisez une fine brunoise.
- Pelez la mangue et coupez-la en tranches fines. Puis de nouveau on coupe les tranches en petite brunoise.
- Faites de même avec l'avocat.
- Mélangez tous ces ingrédients dans un grand saladier.
- Ciselez la ciboulette.
- Prélevez les feuilles des tiges de coriandre.
- Ajoutez la ciboulette et la coriandre dans le saladier.

Pour la sauce

- Mélangez tous les ingrédients (huile d'olive, vinaigre, soja sucré, les algues déshydratées et un peu de jus réduit). Rectifiez en fonction de votre goût.
- Ajoutez les moules dans le saladier et versez la sauce. Mélangez bien et réservez au frais.

Dressage

- Disposez une petite louche de salade dans des bols individuels. Puis décorez avec quelques brins de ciboulette, des moules en coquilles, quelques feuilles de coriandre et si vous les avez réalisés, ajoutez en touche finale le crackers aux algues et sésame qui se mariera sublimement avec cette salade tout en fraîcheur!

Pétales de cabillaud basse température, fenouil , pommes et ravioles de pommes de terre à l'ail noir

Aujourd'hui je vous propose une belle entrée basse température tout en fraîcheur , croquante et fruitée: Voici mes Pétales de cabillaud, fenouil, pommes et ravioles de pommes de terre à l'ail noir. C'est un plat équilibré, diététique et qui saura égayer vos petites papilles par un beau soir d'été!



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

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

Ingrédients pour 4 personnes

Pour le cabillaud

- 750 g de dos de cabillaud
- une pomme Granny
- une poire
- un fenouil (une moitié pour la marinade du cabillaud et l'autre moitié pour la garniture)
- huile d'olive et fleur de sel pour le dressage

Pour la garniture

- une pomme Granny (donc deux pommes en tout)
- le demi fenouil restant

- sel et poivre du timut
- une excellente huile d'olive bien parfumée

Pour les ravioles de pomme de terre

- une grosse pomme de terre à chair ferme
- 3 dl de bouillon de légumes
- deux gousses d'ail noir: l'ail noir est difficile à trouver. Il est réalisé à partir de gousses d'ail frais mûrries une trentaine de jours à 80°. Cela leur donne une saveur caramélisée, non piquante qui rappelle un peu le vinaigre balsamique en beaucoup plus doux. Vous pouvez en acheter sur le site « L'île aux épices » en cliquant [ici](#).

Pour la sauce

- une grosse cuillerée de mayonnaise maison
- la réduction de la marinade du cabillaud

Matériel

- une centrifugeuse pour extraire le jus du fenouil, de la poire et de la pomme. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous

Pour la cuisson sous vide basse température

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

Anova mais vous pouvez en trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation

Pour la garniture

- Coupez le fenouil en deux parts; réservez-en une demi pour en extraire le jus (voir plus bas). taillez-le demi fenouil en toute petite brunoise (en tout petits dés). Gardez bien les petites feuilles du fenouil: elles vous serviront pour le dressage.
- Faites de même avec la pomme.
- Mélangez les brunoises de pommes et de fenouil. Assaisonnez avec l'huile d'olive ,sel et le poivre du timut. Réservez.

Pour les ravioles

- Épluchez la pomme de terre et détaillez-la en fines tranches (2 mm maximum). Prévoyez 6 tranches par personne. Si vous avez une mandoline utilisez-la pour obtenir une belle régularité d'épaisseur.
- Facultatif: utilisez un emporte pièce pour tailler vos tranches de manière à ce qu'elles aient toutes le même diamètre.
- Faites cuire les tranches de pomme de terre dans le bouillon de légume pendant environ 2 mn : les tranches doivent être cuites mais rester un peu croquantes.
- Au bout de 2 mn de cuisson prélevez les tranches à l'aide d'une écumoire: ne versez pas l'eau et les tranches dans une passoire car vous casserez à coup sûr les tranches de pommes de terre, d'où l'utilité de l'écumoire. Trempez tout de suite les tranches dans de l'eau froide pour arrêter la cuisson.

- Puis disposez les tranches sur un chiffon propre. Essuyez-les soigneusement pour ôter l'eau qui les entoure.
- Ouvrez deux gousses d'ail noir et prélevez-en l'intérieur.
- Écrasez l'ail noir dans un petit bol. Ajoutez un peu d'huile d'olive pour obtenir une pâte lisse. Rectifiez l'assaisonnement.
- Disposez une petite noix d'ail noir sur **la moitié** des tranches de pommes de terre et recouvrez avec les autres tranches. Réservez.

Pour le cabillaud

- Découpez le dos de cabillaud en 4 portions.
- Utilisez votre centrifugeuse pour extraire le jus de la pomme, de la poire et du demi fenouil restant.
- Faites mariner les morceaux de cabillaud pendant deux heures au frais dans le jus que vous avez extrait.
- Sortez le poisson de la marinade. **Surtout ne jetez pas la marinade et réservez-la!** Emballez chaque morceau dans du film alimentaire pour en faire de jolis petits boudins bien serrés.
- Mettez les boudins de poisson sous vide et faites-les cuire pendant 20 mn à 52° à l'aide de votre thermoplongeur.

Pour la sauce

- Versez le jus de la marinade dans une casserole.
- Au fur et à mesure de la cuisson écumez régulièrement.
- Puis à mi-cuisson filtrez le jus pour enlever les dernières petites particules.

- Remettez sur le feu et faites réduire presque à glace.
- Laissez refroidir la réduction à température ambiante: c'est important car si vous intégrez la mayonnaise alors que la réduction est encore chaude, la mayonnaise va redevenir de l'huile...Mélangez la réduction avec deux cuillerées à soupe de mayonnaise maison.
- Versez la sauce dans une pipette (type Lekué comme sur la photo) ou une petite poche à douille et réservez au frais en attendant le dressage.

Finition et dressage

- A la fin de la cuisson sortez le cabillaud du sachet. Détaillez-le en petites pétales.

Il ne reste plus qu'à dresser:

Disposez la garniture fenouil et pomme en arc de cercle et posez les pétales de cabillaud par dessus. Versez un petit filet d'huile d'olive sur les pétales et assaisonnez avec un peu de fleur de sel. Décorez avec les feuilles de fenouil. Disposez les ravioles à l'ail noir et pochez des points de mayonnaise. Dégustez et régalez-vous avec ce plat tout en fraîcheur!

Tartelettes printanières aux petits pois et espuma au chorizo

Cette délicieuse recette printanière est grandement inspirée de celle du chef Nicolas Masse du restaurant « La

grand'Vigne », deux étoiles. Je l'ai repensée en fonction de mes goûts en remplaçant la compoté d'oignon et l'émulsion à l'ail confit proposées par le chef par une crème d'ail et un espuma au chorizo . Vous pouvez découvrir la recette originale du chef sur l'excellent magazine *Thuries gastronomie* n° 291, magazine que je recommande grandement à tous les passionnés de cuisine.

Ces Tartelettes printanières se servent tout juste tièdes.

Ingrédients pour 4 Tartelettes printanières

Pour la pâte brisée: pour 4 tartelettes

- 125 g de farine tamisée
- 90 g de beurre pommade (mou mais pas fondu)
- une grosse pincée de sel
- un jaune d'œuf
- 25 g de lait à température ambiante

Pour la purée de petit pois

- 160 g de petits pois écosés (poids net sans les gousses)
- un oignon blanc
- 1 dl de bouillon de légumes
- une belle noix de beurre

Pour les petits pois entiers

- 250 g de petits pois écosés (toujours poids net sans les gousses!): il vous faut donc 410 g de petits pois écosés au total pour la recette
- une cuillerée à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre blanc

Pour la purée d'ail

- 80 g d'ail frais (environ 10 à 12 grosses gousses)
- environ 30 cl de lait pour la cuisson des gousses d'ail
- sel

Pour l'espuma au chorizo

- 25 cl de crème fraîche liquide pour l'espuma de chorizo
- 80 g de chorizo

Pour le dressage

- quelques petites fleurs comestibles (par exemple de ciboulette ou de thym)
- quelques petits dés de chorizo

Matériel

- Facultatif: un siphon d'un demi litre pour l'espuma et deux cartouches (ou un siphon d'un quart de litre et une cartouche). Vous pouvez trouver cet article en cliquant sur la photo ci-dessous. Pour plus d'information sur la bonne utilisation des siphons cliquez [ici](#).
- des petits cercles à tarte de 10 cm de diamètre et 2 cm et demi de haut comme ceux de la photo ci-dessous.

Préparation

La pâte brisée

- Tamisez la farine et versez-la dans le bol de votre robot. Ajoutez le beurre, le sel, le lait et le jaune d'œuf.
- Mélangez bien jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Retirez -la du bol et formez un gros pâton. Mettez la pâton au frais pendant 2 heures.
- Abaissez la pâte sur une épaisseur de 3 mm et détaillez

des cercles. Puis foncez vos cercles à tarte préalablement posés sur un papier cuisson ou un silpat. Coupez à ras à l'aide d'un petit couteau l'excédent de pâte et remettez au froid pendant 1 heure. N'oubliez pas de piquer le fond des tartes avec une fourchette.

- Enfournez les tartelettes à 180° pendant 12 à 15 mn. Après refroidissement ôtez délicatement les cercles.
- Réservez sur une grille. Attention: les rebords des tartelettes sont fragiles donc on les manipule avec une spatule sans toucher les bords!

La purée de petit pois et les petits pois entiers

- Écossez **tous** les petits pois et plongez-les dans l'eau bouillante pendant deux minutes. Ils doivent rester croquants. Égouttez-les.
- Émincez l'oignon.
- Faites revenir l'oignon dans une casserole avec un peu de beurre et ajoutez **160 g de petits pois** et le fond de volaille (réservez les 250 g de petits pois restants). Laissez cuire à feu doux pendant 15 mn puis mixez bien le tout. Au besoin rajoutez un morceau de beurre pour bien lisser le mélange. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Réservez.
- Mélangez le restant des petits pois (250 g) avec un peu d'huile d'olive, sel et poivre blanc. Réservez.



La crème d'ail:

- Épluchez l'ail: il vous faut environ 10 gousses pour obtenir 80 g.
- Dans une casserole versez le lait puis vos gousses d'ail: le lait doit affleurer le dessus des gousses donc prenez une petite casserole pour ne pas utiliser trop de lait. Cuire à **feu doux** environ 20 minutes (attention au débordement du lait hors de la casserole). Quand les gousses sont bien tendres retirez-les du lait. L'ail ainsi cuit n'aura pas les inconvénients digestifs de l'ail frais et il perd son côté piquant sur le plan gustatif.
- Égouttez et mixez les gousses d'ail: au besoin rajoutez un peu de lait de cuisson. Salez et réservez. Cette petit crème d'ail est absolument délicieuse et se marie particulièrement bien avec l'agneau...





L'espuma au chorizo

- Coupez le chorizo en tranches puis en petits dés. Réservez quelques dés pour la décoration.
- Dans une casserole, versez la crème liquide et le chorizo. Amenez à ébullition et coupez de suite le feu. Filmez la casserole avec du film alimentaire et laissez infuser une dizaine de minutes. Puis filtrez pour ne garder que la crème.
- Versez la crème dans votre siphon et fermez-le avec le bouchon. Introduisez une ou deux cartouche de gaz selon le volume de votre siphon: à savoir deux cartouches pour un siphon d'un demi litre ou d'un litre ou une cartouche pour un siphon d'un quart de litre. Secouez le siphon. Introduisez une seconde cartouche. Secouez de nouveau. Réservez au frais. Pour plus de renseignement sur l'utilisation des siphons cliquez [ici](#).

Si vous n'avez pas de siphon montez la crème infusée au chorizo bien froide en chantilly. réservez-la au frais en attendant de servir.

asperges...une jolie douceur sucrée que vous allez découvrir!

Cette Glace étonnante et inattendue va vous surprendre et ravira les amateurs de fraîcheur pas trop sucrée. La recette me vient d'un de mes restaurants préférés en Belgique (une étoile): le restaurant « Philippe Meyers » à Braine l'Alleud tenu par le chef du même nom. N'hésitez pas à faire le le détour pour déguster une cuisine exceptionnelle et rencontrer ce chef aussi généreux dans ses assiettes que dans ses partages gastronomiques!

C'est une recette très simple à réaliser mais il vous faut toutefois une sorbetière. Vous pouvez servir cette glace aussi bien en dessert qu'au milieu d'un repas avant le plat principal, un peu comme un trou normand non alcoolisé.

Ingrédients pour un demi litre de glace

- soit les épluchures de 3 asperges blanches et 3 vertes, soit la tige (sans la pointe) de 2 grosses asperges blanches et 2 vertes. Aujourd'hui j'ai utilisé les tiges et non les épluchures pour cette recette.
- quelques mini asperges ou la pointe des asperges précédentes: elles serviront à décorer la glace. Il vous faut donc une à deux tranches de tête d'asperges par bol de présentation **ou** deux/trois mini asperges par invité
- 250 ml de lait entier
- 250 ml de crème fraîche liquide entière
- 5 jaunes d'oeuf
- 85 g de sucre

Pour le sirop

- 100 g d'eau
- 50 g de sucre

Matériel

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

Préparation

- Coupez les têtes des mini asperges. Si vous n'avez pas de mini asperges qui sont assez fines, prélevez les têtes de vos asperges et tranchez-les en trois dans la longueur. Ces têtes d'asperges vont être confites dans un sirop. Elles serviront à décorer la glace. Il vous faut donc une à deux tranches de tête d'asperge par bol de présentation...

ou

- Faites un sirop avec 100 g d'eau et 50 g de sucre. Faites chauffer. A frémissement versez-le sur vos têtes d'asperges. Laissez refroidir puis récupérez le sirop et renouvelez l'opération au moins trois fois: on chauffe le sirop et on le verse sur les têtes d'asperges, on attend le refroidissement total et on recommence...Puis réservez à température ambiante.

ou

- Coupez les tiges des grosses asperges en tronçons.
- Versez les morceaux de queues d'asperges dans une

casserole avec le lait et la crème. Cuire à feu doux pendant 30 mn. Puis mixez finement et passez le mélange au tamis. Si vous avez la chance d'avoir un Thermomix n'hésitez pas à l'utiliser: dans ce cas cuire à 90° pendant 30 mn et mixez finement puis tamisez.

- Battre au robot les jaunes et le sucre pendant 8 mn: le mélange doit vraiment blanchir.
- Versez les jaunes et sucre blanchis sur le mélange encore chaud d'asperge et bien mélanger. Réservez au frigo jusqu'à **complet refroidissement**.
- Quand le mélange est bien froid versez le dans le sorbetière et turbinez. Puis soit servez immédiatement ou réservez au congélateur.

Dressage

- Réalisez de belles boules de glace que vous placerez dans des bols individuels et décorez avec les têtes d'asperges au sirop et quelques petites fleurs en sucre.

Gambas en robe d'oseille, sauce au Noilly Prat, cuisson basse température

Le saumon à l'oseille est un plat emblématique et légendaire de la gastronomie française que l'on doit à la non moins célèbre maison Troisgros.

Après avoir vu le chef Thierry Marx revisiter cette recette lors de l'émission « Les carnets de Julie » j'ai eu envie

d'adapter ce plat en réalisant une belle entrée à base de Gambas en robe d'oseille de mon jardin. C'est la pleine saison de l'oseille donc on en profite pleinement. En plus c'est un pur délice!



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 20 gambas
- un bouquet de feuilles d'oseille (12 feuilles pour les gambas et le reste pour la salade en garniture)
- huile d'olive
- citron vert (jus et zeste pour la marinade)

Pour la sauce

- deux grosses échalotes
- 20 cl de Noilly Prat: c'est un un vermouth français, c'est-à-dire un apéritif à base de vin blanc et d'un

- mélange secret de plantes aromatiques
- 20 g de beurre
- un petit glaçon d'eau minérale

Pour la salade d'oseille

- feuilles d'oseille
- huile d'olive: choisissez-en une de très bonne qualité, bien fruitée
- sel, poivre
- citron vert: une cuillerée à café de jus

Matériel

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

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

Préparation

Décortiquez les gambas.

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

- Puis ôtez les pattes du restant de la carapace. Terminez en ôtant la carapace qui s'enlève facilement. Faire de même avec les autres gambas. Ne jetez pas les têtes: utilisez-les pour réaliser une bonne sauce ou bisque.
- Versez un petit filet d'huile d'olive et les zestes et le jus du citron vert sur les gambas. Mélangez bien. Réservez au frais pendant une heure;
- Blanchissez 20 feuilles d'oseille. Pour cela plongez-les dans une casserole d'eau bouillant juste quelques secondes. Procédez une feuille à la fois (contrairement à la photo où il y en a deux...): plongez une feuille et retirez-la aussitôt à l'aide une petite passoire.
- Aussitôt immergez cette feuille dans un bol d'eau bien froide pour stopper la cuisson. Faites de même avec les 19 autres feuilles.
- Égouttez-les sur un papier absorbant et réservez-les.
- Et maintenant on habille les gambas pour le dîner...Roulez délicatement chaque gambas dans une feuille après en avoir ôté la tige centrale.

La cuisson des gambas:

- Mettez sous vide les gambas.
- Cuisez les gambas basse température à 52° pendant 20 mn.

Pendant que les gambas cuisent préparez la sauce et la chiffonnade d'oseille.

- Hachez les échalotes finement.
- Versez les échalotes ciselées avec le Nouilly Prat dans une casserole et faire réduire le tout.
- Hors feu ajoutez le petit glaçon d'eau minérale;

laissez-le fondre en mélangeant puis ajoutez le beurre. Émulsionnez bien avec un petit fouet.

- Passez la sauce au travers d'un chinois. La sauce est prête. Au besoin gardez-la au chaud au bain marie. Personnellement j'adore les échalotes donc j'en garde un peu que je mélange dans la chiffonnade d'oseille que vous allez préparer en garniture.

Il ne reste plus qu'à préparer la chiffonnade d'oseille.

- Coupez les feuilles d'oseille crues restantes en fines lamelles. Mélangez-les avec un peu d'huile d'olive, le jus de citron vert, du sel et poivre et éventuellement un peu d'échalotes restantes de la sauce.

Il n'y a plus qu'à dresser...

- Sortez les gambas du bain de cuisson et ôtez-les du sachet. Un peu de sauce dans le fond du plat, les gambas et la chiffonnade d'oseille...Très très bon et pas difficile à faire!

Mousse de chèvre au thym et ses billes de melon rôties

Voici une recette que vous pouvez servir soit comme une entrée pleine de fraîcheur soit en fin de repas car elle marie subtilement fromage et dessert fruité. La mousse de chèvre, présentée dans une corolle croquante comme une petite tartelette, est délicatement parfumée au thym et les billes de melon amènent une petite pointe de douceur relevée par un léger assaisonnement. En plus c'est une recette sans difficulté technique!

Petite astuce: la Mousse de chèvre au thym peut commencer à être préparée la veille: elle sera encore plus parfumée!

Ingrédients pour la Mousse de chèvre au thym (6 personnes) :

Pour le melon

- un beau melon
- sel
- une noix de beurre
- poivre long moulu: c'est un poivre très parfumé mais qui ne se broie pas avec un moulin (il est trop dur). Il faut donc le pulvériser dans un petit mixeur et le conserver moulu dans une boîte hermétique. Vous pouvez aussi choisir à la place du poivre du timut qui a un petit parfum d'agrumes...

Pour le chèvre

- 160 g de chèvre frais
- quatre belles branches de thym frais
- 160 g de crème liquide entière
- sel
- des feuilles de pâte filo (une à deux par personne en fonction de leur grandeur)
- beurre
- quelques feuilles d'épinards ou de salade pour la présentation si vous servez ce plat en entrée

Matériel

- un siphon. Pour en savoir plus sur la bonne utilisation des siphons cliquez [ici](#). Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.
- une cuillère parisienne. Vous pouvez en trouver en

cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation

Pour le melon

- Coupez le melon en deux et ôtez les graines.
- Prélevez des billes de melon à l'aide de la cuillère parisienne. Réservez les billes au frais.

Pour le chèvre:

- Faites chauffer le chèvre avec la crème et le thym. Puis quand le mélange est chaud, ôtez du feu et recouvrez de film alimentaire. Laissez infuser 20 mn.
- Au bout des 20 mn filtrez la préparation , mixez-la rapidement juste pour qu'elle soit bien fluide, rectifiez l'assaisonnement et réservez au frais.
- Quand la crème est bien froide versez la dans votre siphon (pour tout connaitre sur la bonne utilisation d'un siphon cliquez [ici](#)). Vous pouvez préparer cette crème au thym la veille: dans ce cas laissez-la au frais toute la nuit sans ôter le film alimentaire de la casserole et filtrez-la juste avant de la verser dans votre siphon.

On s'occupe maintenant des feuilles de filo.

- Beurrez les feuilles de pâte filo à l'aide d'un pinceau.
- Pliez les feuilles en deux ou en quatre selon leur grandeur et disposez-les dans des moules en silicone ou en inox bien beurrés. Enfournez à 180° degrés pendant 10 à 15 mn suivant les fours.

Finitions et dressage

- Faites revenir rapidement les billes de melon avec une noix de beurre , sel et poivre long. Le but n'est pas de les faire cuire mais juste de les tiédir et de les enrober de beurre assaisonné.

Il ne reste plus qu'à dresser: disposez un petit panier en pâte filo et remplissez-le de mousse de chèvre; saupoudrez de quelques petits feuilles de thym frais. Disposez des billes de melon tout autour ainsi que quelques feuilles d'épinards...Et on se régale!

Soufflé de saumon à l'oseille

Le saumon à l'oseille est un plat gastronomique français emblématique que le chef Pierre Troisgros a créé en 1962. Et c'est enfin la saison de l'oseille: je viens juste d'en cueillir les premières feuilles dans mon petit potager. Comme j'adore cette association saumon et oseille, j'ai eu envie de revisiter ce plat en le présentant sous forme de soufflé. Voici donc mon Soufflé de saumon à l'oseille!

Ingrédients pour 4 personnes

- 30 g de saumon fumé et une petite tranche entière
- 30 g de saumon frais
- environ 100 g de feuille d'oseille. Vous aurez besoin de 40 g de feuilles d'oseille pour le soufflé et 40 g pour la chiffonnade, feuilles d'oseille dont vous aurez ôter la tige centrale...
- 10 g d'échalote ciselée
- 40 g de parmesan râpé

- 75 g de beurre (50 g et 25 g)
- 50 g de farine
- 25 cl de lait
- 4 jaunes d'œuf et 5 blancs
- sel, poivre
- huile d'olive
- vinaigre parfumé au citron

Préparation

- Ciselez l'échalote.
- Coupez le saumon frais et le saumon fumé en petits morceaux (n'oubliez pas de garder une tranche entière de saumon fumé pour le dressage).
- Ôtez la tige centrale des feuilles d'oseille et ciselez les feuilles grossièrement. Gardez la moitié des feuilles (40 g) pour la chiffonnade que l'on préparera au dernier moment.
- Faites revenir l'échalote à la poêle avec un peu de beurre puis rajoutez le saumon frais et le saumon fumé.
- Puis ajoutez les feuilles de d'oseille (20 g).
- Versez alors le lait et portez à ébullition. A ébullition stoppez le feu et recouvrez la casserole de film alimentaire pour laisser la préparation infuser pendant 15 mn.
- Puis mixez le tout en ajoutant le parmesan râpé.

Pendant ce temps préparer la base du soufflé:

- Faites fondre 50 g de beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et laissez cuire 2 mn.
- Ajoutez alors la préparation mixée (lait, saumon, oseille, parmesan). Mélangez en permanence pour éviter

la formation de grumeaux. Laissez cuire toujours en remuant pendant environ 5 mn. La sauce doit avoir la consistance d'une béchamel. Salez et poivrez.

- Laissez refroidir légèrement et ajoutez les jaunes d'œuf un par un à l'aide d'une spatule.
- Montez alors les blancs en neige.
- Incorporez délicatement les blancs à l'appareil à soufflé.
- Versez 20 g de feuilles d'oseille ciselées dans l'appareil à soufflé. Mélangez bien et mettez la préparation dans une poche à douille.
- Beurrez les moules à soufflés à l'aide d'un pinceau et remplissez-les aux 3/4 avec la préparation.
- Enfournez à 200° pendant 25 mn. Surtout n'ouvrez pas la porte du four avant la fin de la cuisson.

Dressage

- Mélangez le restant (40 à 50 g) des feuilles d'oseille coupées en chiffonnade avec l'huile d'olive et le vinaigre. Salez et poivrez. Puis détaillez la tranche de saumon fumé en lanières de manière à les enrouler sur elles mêmes pour former des petites fleurs.
- Dressez la chiffonnade d'oseille et une fleur de saumon fumé sur l'assiette.

Quand les soufflés sont prêts disposez-les à côté de la chiffonnade et servez immédiatement: les soufflés ne souffrent pas de retard!

Délice tout carotte, coulis de betterave à l'orange (recette basse température)

La cuisine végétarienne... Pour beaucoup d'entre nous elle n'est pas synonyme ni de gourmandise ni de gastronomie. Et pourtant!

Aujourd'hui je vous propose une sublime recette autour de la carotte que l'on va cuisiner de différentes manières: sous vide basse température pour exhauster son goût, en douce et onctueuse purée, en petites rondelles croquantes crues et acidulées, le tout relevé par un coulis betterave et orange. Vous allez ainsi découvrir la carotte dans tous ses états et c'est absolument divin. Vous pouvez servir ce plat en entrée chaude comme je l'ai fait ou comme accompagnement de votre plat principal que ce soit du poisson ou de la viande.



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 » et « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 ». 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.

Ce plat m'a été inspiré par une recette du chef Christophe Coutanceau (La maison Coutanceau à La Rochelle) que j'ai découvert dans l'excellent magazine « Yam », la revue des grands passionnés de cuisine. Le chef sert ces carottes avec un filet de lieu jaune et il n'utilise pas la cuisson basse température mais cette dernière permet de concentrer le goût des carottes de manière extraordinaire et le plat n'en est que plus goûteux.

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

Ingrédients pour le Délice tout carotte, coulis de betterave à l'orange (4 personnes)

Pour les carottes basse température

- 8 carottes fanes (comptez deux carottes par personne)
- le zeste d'une orange
- une noix de beurre
- sel, poivre

Pour la purée

- 450 g de carottes orange pour la purée de carotte
- un oignon
- sel, poivre

Pour les rondelles de carottes crues

- une carotte jaune, une orange et une rouge de gros calibre pour faire les rondelles
- de l'huile d'olive
- du vinaigre de calamansi. Le calamansi est une variété de citron. Je vous conseille grandement celui de la marque Vom Fass parfumé au citron calamansi, un pur bonheur qui va amener une autre dimension à votre plat et toutes vos vinaigrettes! Vous pouvez en commander en cliquant [ici](#).
- sel, poivre

Pour le coulis de betterave

- 800 g de betteraves cuites (ou crues si vous préférez les cuire basse température vous-même)
- 5 framboises fraîches ou surgelées
- 20 cl de jus d'orange
- 40 g de beurre

Pour la poudre de betterave

- les restes de la purée de chair de betterave que vous récupérerez après l'avoir passée à la centrifugeuse

Pour la décoration

- des fanes de carottes
- quatre tranches de pain d'épice

Matériel

- une centrifugeuse pour extraire le jus des betteraves. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous

Pour la cuisson sous vide basse température

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

- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



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

Préparation

On commence par le coulis de betterave.

Si vous désirez cuire vos betteraves sous vide basse température vous -mêmes:

- Épluchez les betteraves. Attention les betteraves contiennent un colorant assez tenace donc mettez des gants et un tablier si vous ne voulez pas vous retrouver avec des taches. Coupez-les en 4.
- Mettre les betteraves sous vide et les cuire les betteraves à 87° pendant 2 heures.
- **Si vous utilisez des betteraves du commerce déjà cuites, gardez- en un morceau (un gros quart de betterave) que vous allez mixer finement: il vous servira à faire la poudre de betterave.** Puis centrifugez les betteraves cuites pour en obtenir le jus: 800 g de betteraves cuites donnent environ 40 ml de jus de betterave. Surtout gardez la pulpe de betterave laissée dans la

centrifugeuse pour en faire de la poudre (voir ci-dessous). Versez le jus dans une casserole et laissez réduire de moitié: il vous reste 20 cl. Rajoutez alors les 20 cl de jus d'orange et les framboises. Laissez réduire pour qu'il vous reste 15 cl de jus. Si vous utilisez des betteraves du commerce déjà cuites gardez-en un morceau (un quart de betterave) que vous allez mixer finement: il vous servira à faire la poudre de betterave

- Passez ce jus au tamis et réservez. Vous le monterez avec 40 g de beurre au tout dernier moment.

Pour la poudre de betterave

- Étalez sur une petite épaisseur la pulpe de betterave sur une surface anti adhésive. Laissez sécher au four à 90° au moins deux heures (plus l'épaisseur sera fine moins il vous faudra de temps...).
- La pulpe doit être bien sèche avant de la mixer.
- Mixez finement. Réservez.

Pour les carottes fanes basse température

- Épluchez les carottes fanes. Gardez quelques fanes pour en faire des chips (voir plus bas).
- Zestez l'orange.
- Mettez les carottes sous vide avec le zeste de l'orange, une noix de beurre et une pincée de sel. Cuire les carottes à l'aide de votre thermoplongeur à 85° pendant une heure. Réservez en les laissant sous vide.

Pour les rondelles de carotte

- Préparez un vinaigrette avec de l'huile d'olive et du vinaigre de calamansi, sel et poivre.
- Épluchez les carottes de couleur. Attention les carottes

rouges sont comme les betteraves: elles contiennent un colorant assez tenace. Donc même précaution que pour les betteraves!

- Tranchez chaque carottes en fines tranches.
- Si vous voulez perfectionner votre plat retaillez chaque rondelle avec un emporte pièce pour que les rondelles soient toutes du même diamètre... Et oui c'est ça la rançon du succès!
- Enrobez les rondelles de carottes de vinaigrette. **Surtout ne mélangez pas les carottes rouges avec les autres** car elles pourraient teindre en rouge les autres carottes...Réservez.

Pour la purée de carotte

- Épluchez l'oignon et coupez-le en brunoise (petits dés). Faites-les revenir dans une sauteuse avec une noix de beurre jusqu'à ce que l'ensemble des morceaux soient bien translucide.
- Épluchez les 450 g de carottes. Coupez-les en petits dés: plus vous les couperez petits plus les carottes cuiront vite!
- Ajoutez les carottes à l'oignon. Salez et poivrez.
- Recouvrez d'eau à hauteur et laissez cuire doucement à couvert jusqu'à ce que les carottes soient bien tendres. Mixez alors les carottes et oignons **sans jus de cuisson** s'il vous en reste. Rectifiez l'assaisonnement. Votre purée est prête : réservez-la au frais. Vous la réchaufferez au micro onde au moment de servir.

Pour la décoration

On commence par les chips de fanes de carotte.

- Prélevez les petites fanes. Rincez-les et essuyez-les

soigneusement.

- Filmez soigneusement une assiette avec du film alimentaire.
- Disposez les fanes sur le film de l'assiette et enrobez-les d'un peu d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Puis refilmez le tout pour bien enserrer les fanes entre les deux épaisseurs de film alimentaire. Passez au micro onde pendant 2 à 3 minutes.

Puis on finit avec le pain d'épice

- Coupez les tranches de pain d'épice en petits dés et faites-les revenir à la poêle avec un peu de beurre comme des croûtons.

Dressage

Comme tout plat basse température je vous conseille de préchauffer vos assiettes à 70°.

- Passez les carottes fanes 3 mn à la poêle avec un peu de beurre.
- Réchauffez la purée au micro onde.
- Finissez la sauce: réchauffez le coulis de betterave et hors feu ajoutez le beurre coupé en petit morceaux en fouettant en permanence.
- Dessinez une spirale de coulis de betterave à l'aide d'une cuillère sur l'assiette.
- Déposez une longue quenelle de purée de carotte.
- Disposez deux carottes tête bêche sur la purée.
- Puis recouvrez les deux carottes avec les rondelles multicolores.
- Finissez avec les chips de fanes de carottes, les dés de

pain d'épices et quelques rondelles de carottes tout autour. Saupoudrez de poudre de betterave. Et voilà comment faire un plat gastronomique végétarien absolument délicieux!

Comment réaliser d'excellentes pâtes maison (Recette du chef Simone Zanoni)

Que diriez-vous de connaître les secrets des chefs en cuisine? Eh bien aujourd'hui je vous révèle le secret du chef italien Simone Zanoni (restaurant 2 étoiles le « George » de l'Hotel George V à Paris) pour réaliser d'excellentes pâtes maison absolument sublimes...Le secret du chef: il n'utilise que des jaunes d'œufs dont la belle couleur dorée va donner un sublime éclat à vos pâtes. En plus du côté gourmand sa recette est un équilibre parfait entre les jaunes, la farine et l'huile d'olive...Mais attention: quand vous aurez goûté ces pâtes vous ne pourrez plus revenir en arrière...

La préparation de la pâte se fait la veille car il faut

qu'elle repose pendant 12 heures. Vous la laminerez le jour même.

La pâte est très facile à réaliser au robot mais vous aurez absolument besoin d'un laminoir pour obtenir des pâtes régulières. Je vous conseille soit un laminoir manuel (et surtout que vous pouvez accrocher à votre plan de travail) soit un laminoir électrique: si vous possédez déjà un robot pâtissier type KitchenAid ou Kenwood vous pouvez acheter l'accessoire laminoir qui vous est proposé dans leur gamme respective. J'utilise depuis plusieurs années celui du Kenwood et il est parfait.

Ingrédients pour réaliser d'excellentes pâtes maison: 5 à 6 personnes (en accompagnement. Si vous désirez les servir en plat principal ,sans accompagnement, les quantités suivantes seront pour 3 personnes)

- 225 g de farine type 45
- 175 g de jaune d'oeuf
- 3 g de sel
- 3 g d'huile d'olive: choisissez une excellente huile bien fruitée avec un goût bien prononcé

Matériel

- un laminoir. Il est indispensable car sinon la pâte est difficile à étaler de manière régulière au rouleau...Vous en trouverez en cliquant sur la photo ci-dessous:
- Si vous avez un KitchenAid: le laminoir de

l'appareil. Vous en trouverez en cliquant sur la photo ci-dessous:

- Un suspensoir à pâtes. Vous en trouverez en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation

- Versez tous les éléments dans la cuve de votre robot **sauf l'huile d'olive**. Mixez et quand le tout est bien mélangé, ajoutez l'huile d'olive: mixez encore un peu; la pâte a d'abord un consistance type crumble. Débarrassez le « crumble » sur votre plan de travail.
- Puis amalgamez le crumble et travaillez-le pour former une belle boule.
- Abaissez la boule pour lui donner déjà une forme rectangulaire. Filmez la pâte et mettez la au frais pour une douzaine d'heures.
- Après le temps de repos passez la pâte au laminoir: commencez par l'écartement le plus large (N°1). Repliez la pâte sur elle-même et repassez-la au laminoir au même écartement.. Renouvelez l'opération une ou deux fois au N°1: vous obtiendrez une pâte bien homogène. Puis diminuez progressivement l'écartement et repassez la pâte au laminoir une fois à chaque numéro jusqu'à l'épaisseur désirée: je vais jusqu'à 8...
- Au fur et à mesure votre bande originelle va s'étirer considérablement. Elle sera peut-être trop longue pour la travailler. N'hésitez pas à la couper en deux voir en quatre pour pouvoir plus facilement la passer au laminoir.
- La pâte doit être assez fine et vous devez pouvoir voir vos mains par transparence (difficile à rendre sur la photo...).

- Quand vous avez terminé avec le laminoir et fini de façonner vos bandes vous avez deux possibilités: soit votre laminoir possède aussi une lame de coupe spéciale pour découper des tagliatelles soit il n'en a pas... Dans le deuxième cas farinez très légèrement les bandes et enroulez chaque bande sur elle-même.
 - Coupez alors des bandes de 4 à 5 mm de large avec un couteau.
 - Il ne reste plus qu'à dérouler et vos tagliatelles sont prêtes!
 - Au fur et à mesure déposez vos tagliatelles sur votre suspensoir.
 - Façonnez des petits nids en enroulant les pâtes sur elles-même. Faites des petits nids d'environ 65 g (proportion pour une personne en garniture d'une viande. Pour une portion plat unique doublez le poids).
 - Débarrassez au fur et à mesure dans un plat. Vos pâtes sont prêtes à cuire. Avec juste un peu de parmesan et du pécorino, une noix de beurre, un soupçon de zest de citron et quelques feuilles de basilic c'est un vrai bonheur. Ces pâtes se congèlent parfaitement: dans ce cas mettez les petits nids **sans les superposer** dans des sachets congélation). Vous n'aurez plus qu'à les sortir au fur et à mesure de vos besoins et de les cuire directement dans l'eau bouillante à la sortie du congélateur.
-

Fleurs d'oignon, sauce fraîche

Ce weekend je vous propose une recette végétale toute simple mais pleine de fraîcheur et gourmandise. J'accompagne cette « Fleur d'oignon » à la fois tendre et croustillante d'une sauce grecque vous connaissez tous, le tzatziki. Ce petit association donne un plat très original visuellement qui va ravir vos yeux autant que vos papilles. Si vous désirez y ajouter des protéines animales optez pour du saumon fumé qui se marie particulièrement bien avec cette recette.

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 gros oignons doux (un par personne)
- 200 g de farine
- 20 g de curry
- de l'huile de friture
- quelques feuilles de sucrine (variété de petite salade bien croquante) pour la présentation

Pour la sauce

- un yaourt onctueux
- un demi concombre
- une quinzaine de feuilles de menthe
- le zeste et le jus d'un demi citron jaune
- une cuillerée à soupe d'une excellente huile d'olive
- sel et poivre

Préparation pour les Fleurs d'oignon, sauce fraîche

Commencez par la sauce.

- Épluchez le concombre et coupez-les en deux dans le sens

de la longueur. Ôtez les graines à l'aide d'une cuillère.

- Coupez **une moitié** de concombre en fine brunoise. Filmez le demi concombre restant et réservez au frais pour une autre utilisation.
- Mélangez tous les ingrédients de la sauce (yaourt, brunoise de concombre, feuilles de menthe ciselées, jus de citron et zeste, huile d'olive, sel et poivre selon votre goût). Réservez au frais.

Pour l'oignon

- Épluchez soigneusement les oignons en gardant bien le pédoncule à la base. Puis coupez les oignons en 8 parts égales en faisant attention de le couper presque jusqu'au pédoncule mais sans l'atteindre. Si vous coupez trop loin les feuilles extérieures ne tiendront plus...
- Mélangez la farine et le curry de manière bien homogène.
- Ouvrez délicatement l'oignon. Puis déposez l'oignon dans ce mélange et recouvrez soigneusement toutes les feuilles du mélange farine curry. Au besoin aidez -vous à l'aide d'un petit tamis.
- Faites chauffer votre bain d'huile (180°). Insérez la fleur d'oignon dans une louche puis plongez-la dans l'huile chaude pour quelques minutes. Au sortir du bain déposez-la sur du papier absorbant et salez-la.

Dressage

- Si vous désirez apporter des protéines animales au plat déposez une tranche de saumon fumé dans le fond de l'assiette.
- Détachez les feuilles de sucrine et versez un peu de sauce dedans. Puis disposez les feuilles de sucrine et

la sauce tout autour de l'oignon. Dégustez!