Thon en crème de petit pois, betterave acidulée (recette Basse Température)

Une belle assiette terre mer, où le thon cuit basse température est accompagné par une douce purée de petits pois, le tout relevé grâce aux betteraves parfumées aux framboises.

Pour plus de renseignements sur la cuisine sous vide basse température cliquez ici.

Thon en crème de petit pois, betterave acidulée (recette Basse Température)

Beaucoup d'entre vous, aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 » , « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » ,« Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4 » , « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 » et enfin le tout dernier « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 6 »

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
- Pour le Tome 5 cliquez ici
- Pour le tome 6 cliquez ici

Matériel

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

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

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

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

Ingrédients pour 4 personnes

4 steaks de thon (d’environ 180 g par personne)

- une cuillerée à café d’huile d’olive
- une cuillerée à café de soja sucré
- sel et poivre

Pour les petits pois

- 250 g de petits pois écossés
- 200 g de bouillon de légume
- un oignon

- sel et poivre

Pour les betteraves

- 10 framboises
- deux petites betteraves crues

Pour la vinaigrette

- 50 g de sucre
- 2,5 cl de vinaigre de framboise
- huile d’olive
- sel et poivre
- quelques framboises supplémentaires coupées en petits morceaux que vous rajouterez à la vinaigrette

Pour la garniture

- deux petites sucrines (variété de petites salades bien croquantes)

Préparation

- Pelez les betteraves et mettez-les betteraves sous vide avec les framboises. Cuisez-les dans un bain marie à l’aide de votre thermoplongeur à 86° pendant 1 h 30.

Mettez-les betteraves sous vide avec les framboises

- A la fin de la cuisson coupez les betteraves en fines

tranches. Prélevez trois tranches que vous allez couper en tout petits dés. Salez et poivrez, réservez au frais.

A la fin de la cuisson coupez les betteraves en tranches

- Blanchissez les petits pois deux minutes dans un bain d’eau chaude frémissante. Puis égouttez-les et réservez quelques petits pois de côté pour le dressage.

Blanchissez les petits pois

- Épluchez l’oignon et faites-le revenir à petit feu avec un peu d’huile d’olive jusqu’à ce qu’il soit bien tendre; rajoutez les petits pois et le bouillon de légumes. Poursuivez la cuisson encore une quinzaine de minutes.

Rajoutez les petits pois et le bouillon de légumes

- En fin de cuisson égouttez les petits pois mais réservez le bouillon. Mixez les petits pois en rajoutant progressivement un peu de bouillon jusqu'à obtenir la consistance d'une purée. Salez et poivrez.

Mixez les petits pois

- Pour la vinaigrette: versez le sucre et le vinaigre dans une casserole et laissez réduire des 2/3.

Laissez réduire la gastrique

- Mélangez cette réduction avec l’huile d’olive (un tiers de réduction et 2/3 d’huile); ajoutez les dés de framboises que vous avez réservées. Réservez la vinaigrette à température ambiante en attendant de dresser.

Réalisez la vinaigrette

- Coupez les sucrines en fines lamelles.

Coupez les sucrines en fines lamelles.

- Pour le thon: badigeonnez les steaks de thon d’un peu d’huile d’olive et soja sucré, salez et poivrez.

Badigeonnez les steaks de thon d’un peu d’huile d’olive

- Mettez le thon sous vide et cuisez-le au bain marie à l’aide de votre thermoplongeur à 52° pendant 10 minutes.

Mettez le thon sous vide

Dressage

- Coupez le thon en tranches un peu épaisses. Déposez un peu de purée de petits pois tiédie au milieu de l’assiette puis disposez les tranches de thon sur la purée ainsi que les tranches de betteraves. Arrosez le tout avec la vinaigrette framboise et ajoutez les petits pois entiers que vous avez réservés et la sucrine ciselée.

Thon en crème de petit pois, betterave acidulée (recette Basse Température)

Gambas Cameron et maïs en deux façons (recette basse température)

Les crevettes basse température c’est un petit délice et aujourd’hui je vous propose de les marier avec une crème douce de maïs relevée avec du paprika fumé. N’hésitez pas à utiliser un siphon pour servir cette délicate crème , elle n’en sera que plus aérienne et onctueuse. Pour plus d’information sur l’utilisation d’un siphon cliquez ici.

Gambas Cameron et maïs en deux façons (recette basse température)

Beaucoup d'entre vous, aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 » , « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » ,« Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4 » , « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 » et enfin le tout dernier « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 6 »

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
- Pour le Tome 5 cliquez ici
- Pour le tome 6 cliquez ici

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

Ingrédients pour 4 personnes

- 8 gambas Cameron (variété de très grosses crevettes d'environ 150 g pièce)
- un citron vert (zeste et jus)
- huile d'olive
- sel et poivre

Pour le siphon de maïs

- 25 cl de crème fraiche liquide entière
- 50 g de grains de maïs cuits
- 1 g de gélatine
- une cuillérée à soupe rase de paprika fumé
- sel

Pour la garniture

- une courgette
- deux carottes
- 300 g de grains de maïs cuits
- beurre
- sel et poivre
- un citron vert
- des nachos (biscuits apéritifs en grande surface)

Matériel

- un éplucheur à filaments pour tailler les légumes

TOPSALE Eplucheurs de Fruits en Acier Inoxydable Zesteur de Citron et de Orange Outil de Raper Eplucheur de legumes Couteau a peler de Zeste avec poignee en Acier Inoxydable

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

- un siphon. Je vous conseille grandement les siphons de la marque ISI…Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.

ISI CB502 Siphonà crème

- un mixeur plongeant ou un Thermomix, essentiel pour obtenir une préparation bien lisse pour votre siphon. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.

BLACK+DECKER BXHBA1000E - Mixeur plongeant multifonction 3 en 1 1000W, 20 vitesses + Turbo, anti-éclaboussures, verre doseur, bol hachoir, fouet, noir et inox anti-traces de doigts

Préparation

- Détaillez la courgette et les carottes en très fins filaments.

Détaillez la courgette en très fins filaments

- Faites fondre une noix de beurre et versez une à 2 cuillerées à soupe d’eau ou de bouillon de légume. Ajoutez les filaments de carotte et laissez cuire doucement pendant 3 à 4 minutes. Les filaments doivent devenir assez souples pour être enroulées sur eux-mêmes. Ajoutez les filaments de courgette et poursuivez la cuisson pendant 2 minutes. Rectifiez l’assaisonnement et réservez.

Faites revenir les filaments de légumes avec du beurre

- Faites tremper la demi feuille de gélatine dans de l’eau froide.

Faire tremper la gélatine

- Faites colorer l’ensemble des grains de maïs (300 g et 50 g) dans une poêle avec une petite noisette de beurre et le paprika. Salez. Prélevez-en 50 g que vous allez utiliser pour le siphon de maïs. Réservez le reste.

Gambas Cameron et maïs en deux façons (recette basse température)

- Faites chauffer les 250 g de crème et ajoutez les 50 g de maïs réservés. Ajoutez la demi feuille de gélatine essorée et ôtez du feu. Mixez très finement et filtrez la préparation. Versez la préparation dans votre siphon et réservez au chaud au bain marie dans une casserole à feu très doux (40°).

Remplissez votre siphon

- Pour les gambas: ôtez la tête (gardez-les précieusement pour réaliser par exemple une bonne bisque…) et la

carapace. Incisez le dos légèrement jusqu’à la queue tout le long du dos. Ôtez l’intestin (le fil noirâtre qui se trouve sur le dos). Versez un peu d’huile d’olive, le jus d’un citron vert et son zeste, sel et poivre dans le sachet puis ajoutez les gambas et mettez sous vide. Cuire au bain marie à l’aide de votre thermoplongeur à 52 ° pendant 10 minutes.

Gambas Cameron et maïs en deux façons (recette basse température)

Dressage

Disposez les filaments de légumes en cercle et pochez un petit dôme de siphon de maïs au milieu. Posez les gambas par dessus et parsemez de grains de maïs tout autour. Pressez un petit filet de jus de citron vert sur les gambas et donnez un tour de fleur de sel. Si vous le désirez vous pouvez ajouter quelques nachos pour ajouter une note croquante au plat.

Gambas Cameron et maïs en deux façons (recette basse température)

Homard en couronne de lentilles, vinaigrette à la mangue

Le Homard en couronne de lentilles, vinaigrette à la mangue… Voilà un beau plat de menu de fêtes qui va ravir vos petits palais gourmands! Vous pouvez le servir froid ou légèrement tiède (cela développe les arômes…). Vous pouvez donc le préparer à l'avance et réaliser le dressage au dernier moment: un grand avantage quand on veut passer plus de temps avec ses invités qu'en cuisine!

Et pour encore plus d’ idées de menus de fêtes cliquez ICI.

Homard en couronne de lentilles, vinaigrette à la mangue

Matériel: le siphon n’est pas obligatoire mais il va rendre votre mayonnaise ultra légère….

- un siphon: j’utilise ceux de la marque ISI. Vous pouvez vous en procurer en cliquant sur la photo ci-dessous

iSi Gourmet Whip crème fouettée 1L

- deux petits cercles de diamètres différents pour le dressage

12pcs Emporte piece rond, 12 Tailles Emporte Piece Patisserie Rond Cercle Patisserie Biscuit Cookie Cutter pour Pâtes à Sucre, Gâteaux, Peau de Boulette

Ingrédients pour le Homard en couronne de lentilles, vinaigrette à la mangue (4 personnes)

- 4 homards. Vous pouvez demander au poissonnier de vous tuer les homards si vous n’aimez pas le faire. Demandez-lui de séparer la tête et les pinces du homard mais de garder le coffre entier.
- 1 sachet de bouillon de crustacés de la marque Ariaké. Vous pouvez en commander en cliquant ici

Pour les lentilles

- 200 g de lentilles vertes crues
- un oignon rouge
- 12 minis tomates
- un bouquet d’aneth

Pour la sauce

- 25 cl d’huile d’olive
- une cuillerée à soupe d’épice Chimichurri de la marque Terre Exotique (cliquez ici)
- deux cuillerées de vinaigre de mangue de la marque Maille
- sel, poivre

Pour la mayonnaise

- Faites une mayonnaise maison (20 cl d’huile de pépin de raisin, 2 jaunes d’œuf, une belle cuillerée à soupe de moutarde, une cuillerée à soupe de vinaigre de mangue, sel et poivre). N’oubliez pas de rectifiez l’assaisonnement en goûtant votre mayonnaise.
- un blanc d’œuf supplémentaire **seulement** si vous utilisez un siphon.

Préparation

Les lentilles

- La cuisson des lentilles ne nécessite pas de trempage préalable. Rincez-les rapidement à l’eau froide et placez-les dans une casserole avec 3 fois leur volume d’**eau froide non salée**. Portez à ébullition et laissez cuire à couvert 25 à 30 minutes.

Portez à ébullition et laissez cuire les lentilles à couvert 25 à 30 minutes

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

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

- Prélevez et ciselez les feuilles d’aneth.

Ciselez l’aneth

- Coupez les minis tomates en tout petits dés.

Coupez les minis tomates en tout petits dés.

- Ajoutez l’aneth, les mini tomates, l’oignon rouge aux lentilles égouttées.

Ajoutez l’aneth, les mini tomates, l’oignon rouge aux lentilles égouttées

La sauce

- Mélangez tous les éléments de la sauce et versez-en **les 4/5** sur les lentilles. Mélangez bien et goûtez pour rectifiez l’assaisonnement selon votre gout. **Gardez le 1/4** restant pour assaisonner les homards.

Mélangez tous les éléments de la sauce

La cuisson des homards

- Pochez le corps des homards pendant 10 mn dans une eau parfumée au bouillon de crustacés à 52° puis faites de même avec les pinces dans une eau à 55° pendant 15 mn.

Pochez le corps des homards puis leurs pinces dans une eau parfumée au bouillon de crustacés

- Décortiquez les queues et les pinces.

Décortiquez les queues et les pinces

Décortiquez les queues des homards

- Gardez tous les petits morceaux de chairs que vous allez extraire des pattes. Ajoutez-les aux lentilles.

Gardez tous les petits morceaux de chairs que vous allez extraire des pattes.

- Coupez les queues des homards en tranches. Si vous avez des œufs sur vos homards surtout ne les jetez pas mais ajoutez-les à la sauce!

Coupez les queues des homards en tranches

- Badigeonnez les queues et les pinces des homards avec le 1/4 restant de sauce. Filmez en mettre au frais.

Badigeonnez les queues et les pinces des homards avec le 1/4 restant de sauce

La mayonnaise

- Faites votre mayonnaise. Puis seulement si vous utilisez un siphon rajoutez un blanc d'œuf à la mayonnaise. Mélangez bien au fouet puis mettez le tout dans votre siphon. Ajoutez deux cartouches (pour un siphon de 0.5 litre ou un litre) et secouez bien. Réservez au frais.

Versez l’ensemble dans un siphon

Dressage

- Disposez les deux cercles dans l’assiettes de présentation.

Disposez les deux cercles dans l’assiettes de présentation

- Remplissez avec la salade de lentilles et tassez un peu.

Remplissez avec la salade de lentilles et tassez un peu

- Ôtez les cercles délicatement et disposez la queue de homard en tranches sur le dessus du cercle de lentilles.

Ôtez les cercles délicatement et disposez la queue de homard

- Pochez la mayonnaise au centre avec le siphon. Puis disposez les pinces de homard au centre.

Pochez la mayonnaise avec le siphon

Puis disposez les pinces de homard au centre

Maintenant on se régale…

Homard en couronne de lentilles, vinaigrette à la mangue

Homard en couronne de lentilles, vinaigrette à la mangue

Pour une présentation plus simple avec un seul cercle…

Avec un seul cercle

Avec un seul cercle

Avec un seul cercle

Mousse de truite saumonée, poireaux en salade

Une très belle entrée, tout en finesse et légèreté: le mariage des poireaux et de la truite se trouve sublimé par l'estragon…

Et pour encore plus d' idées de menus de fêtes cliquez ICI.

Mousse de truite saumonée, poireaux en salade

Ingrédients pour 4 personnes

- 600 g de truite saumonée
- 100 g de crème fraîche liquide entière (50 g pour mixer avec la truite et 50 à monter en crème battue)
- 1 blanc d'œuf
- une quarantaine de feuilles d'estragon

- poivre blanc

Pour la garniture

- trois poireaux
- sel et poivre
- petites pousses de betteraves ou d’oseille

Pour la vinaigrette

- 15 cl huile d’olive (2/3 huile pour 1/3 de vinaigre)
- une vingtaine de feuilles d’estragon
- 5 cl de vinaigre de citron ou de riz
- sel et poivre (j’utilise du poivre de Timut)

Préparation

- Ciselez l’estragon (environ une quarantaine de feuilles). Réservez.

Ciselez quelques feuilles d’estragon

- Coupez la truite en petits cubes.

Coupez la truite

- Mixez finement le poisson bien froid avec le blanc d’œuf, un peu de poivre et de sel: votre farce doit être bien lisse. Ajoutez 50 g de crème bien froide et mixez encore juste quelques secondes.

Mixez finement le poisson bien froid avec le blanc d’œuf

- Si vous avez un tamis passez la préparation au travers de celui-ci: cela permet d’obtenir une farce sans petits nerfs. La farce en sera que bien meilleure.

Passez la farce fine au tamis

- Montez la crème dans laquelle vous aurez ajouté le jus d’un demi citron vert et son zeste.

Montez la crème

- Puis ajoutez la crème battue à la truite; mélangez bien avec une maryse. Ajoutez l’estragon ciselé. Goûtez et rectifiez l’assaisonnement si besoin. Réservez au frais.

Puis ajoutez la crème battue

et l’estragon

- Détaillez les poireaux en grandes lamelles . Cuire 15 minutes à la vapeur. Réservez au frais.

Détaillez les poireaux en grandes lamelles

- Chauffez le bouillon de légume. Réalisez au fur et à mesure des quenelles à l’aide de cuillères à soupe avec la farce de truite. Pochez-les 2 minutes dans le bouillon.

Pochez des quenelles

- Réservez au fur et à mesure sur un plat.

Réservez

- Réalisez la vinaigrette en mixant finement tous les ingrédients.

Préparez la vinaigrette

Dressage

- Disposez les poireaux dans l’assiette; assaisonnez avec la vinaigrette et disposez les quenelles de truite par dessus. Décorez avec quelques pousses de salade (betteraves ou autre) et des feuilles d’estragon. Pour rendre le plat plus coloré et encore plus festif vous pouvez y ajouter des œufs de truite.

Mousse de truite saumonée, poireaux en salade

Mousse de truite saumonée, poireaux en salade

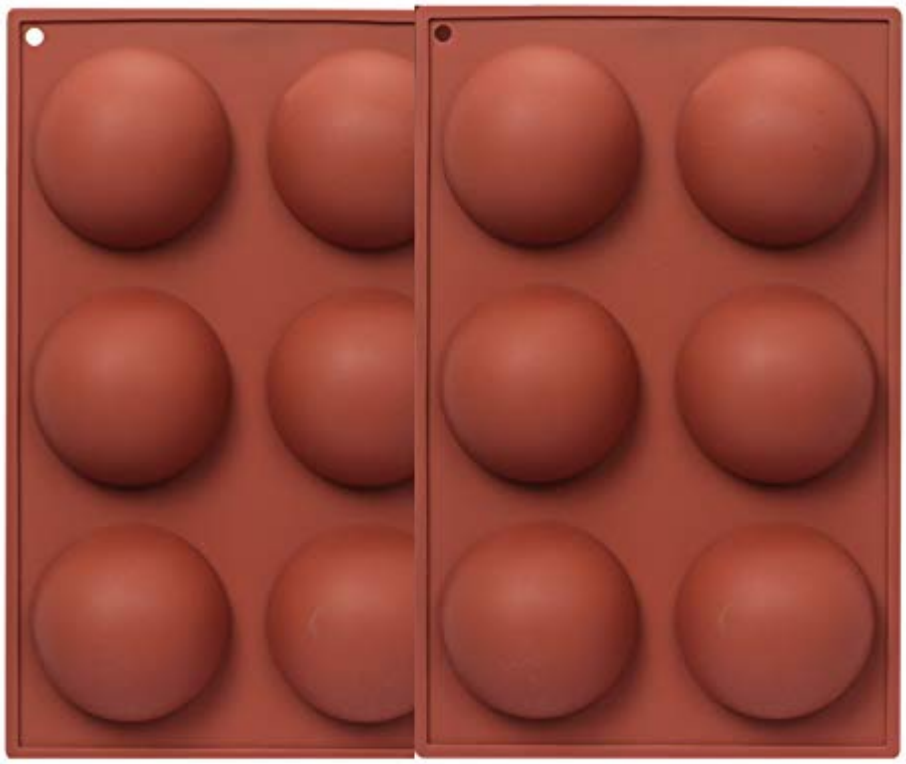
Mousseline de flétan et poivron

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

Mousseline de flétan et poivron

Matériel

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



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

Ingrédients pour 8 personnes

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

Pour la garniture et la sauce

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

Préparation

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

Hors feu ajoutez les 50 g de jaune d’œuf

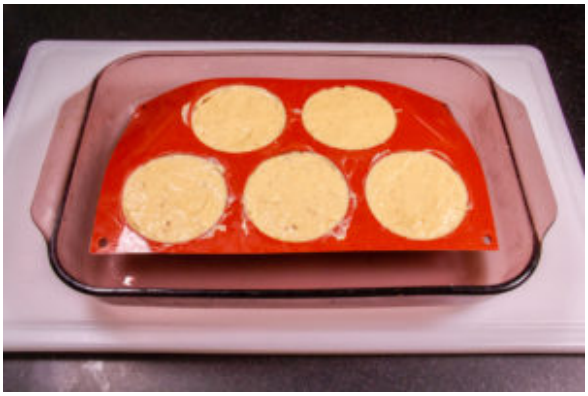
- Mixez finement le poisson avec 100 g de beurre pommade, les 3 œufs entiers et le curry.

Mixez finement le poisson

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

Mélangez les deux préparations

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



Remplissez vos moules avec la mousseline

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

Coupez les poivrons rouges en brunoise

- Ciselez l’échalote.

Émincez finement les échalotes

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

Préparez les poivrons

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

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

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

Démoulez délicatement les mousselines

Dressage

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

Mousseline de flétan et poivron

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

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

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

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

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

Tomes 1, 2, 3, 4, 5

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez ici
- Pour le Tome 2, cliquez ici
- Pour le Tome 3, cliquez ici
- Pour le Tome 4, cliquez ici
- Pour le Tome 5, cliquez ici

Matériel

Pour plus de renseignements sur la cuisine sous vide basse température cliquez ici.

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

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

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

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

Ingrédients pour 4 personnes

Pour le cabillaud

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

Pour la sauce vierge

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

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

Pour la purée petits pois, verveine

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

Préparation

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

Cuisez les petits pois

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

pédoncule, comme sur la photo.

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

- Puis ôtez le chapeau avec le pédoncule.

Puis ôtez le chapeau de la grenade

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

Coupez alors la grenade au niveau de chaque segment

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

Puis avec les doigts ouvrez la grenade

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

Coupez les mini tomates en fine brunoise

- Réalisez une brunoise avec l’oignon rouge.

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

- Prélevez la chair d’un demi citron.

Prélevez la chair d’u demi citron

- Prélevez les feuilles de coriandre.

Prélevez les feuilles de coriandre

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

Préparez la sauce vierge

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

Mettez le cabillaud sous vide

Dressage

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

Cabillaud Basse température, sauce vierge à la grenade, petits

pois verveine

Moules au curry rouge et coriandre (recette Thermomix)

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

Moules au curry rouge et coriandre (recette Thermomix)

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

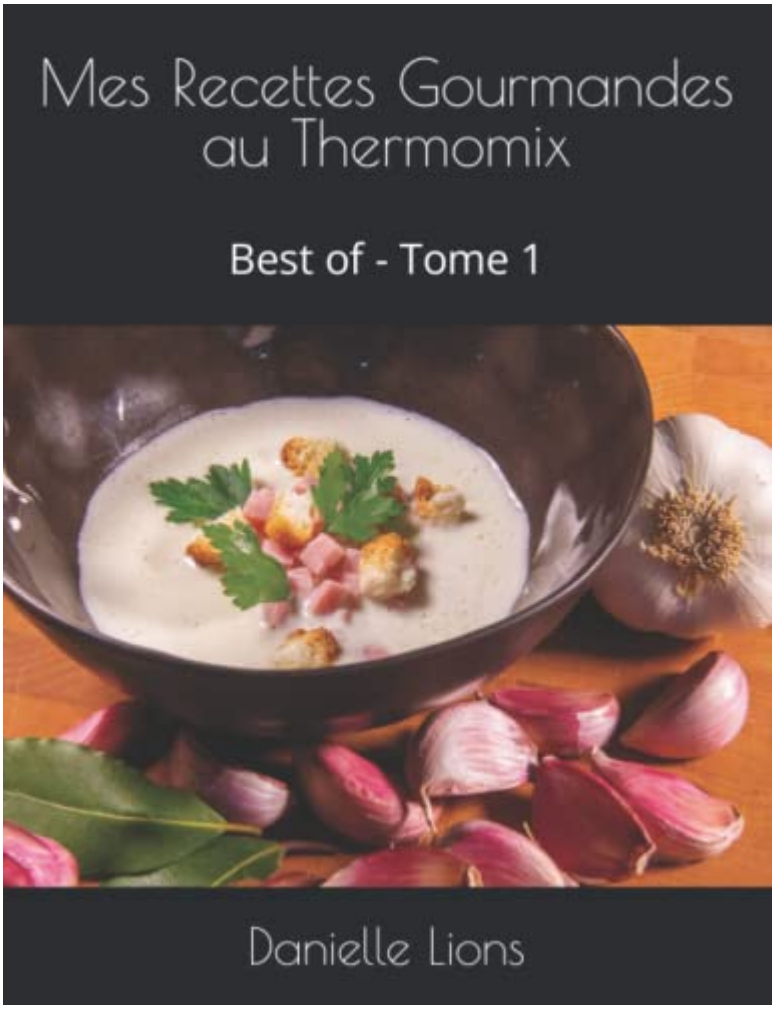
gourmantissimes@gmail.com

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

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

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous



Mes Recettes Gourmandes au Thermomix: Best of - Tome 1

Temps de préparation: 2 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Difficulté: facile

Ingrédients pour 4 personnes

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

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

Préparation

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

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

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

---

Cocotte Saint Jacques, saumon

et chou-fleur

C’est le début de la saison des Saint Jacques! Alors on en profite, c’est tellement bon…

Cocotte Saint Jacques, saumon et chou-fleur

Ingrédients pour 4 cocottes

- 300 g de chou-fleur
- 200 g de saumon
- 12 coquilles Saint Jacques
- 1 œuf
- 150 g de crème fraîche liquide entiere
- 1 cuillerées à soupe rase de curry (à doser en fonction de la force de votre curry)
- une vingtaine de feuilles d’estragon et quelques unes supplémentaires pour le dressage

- sel

Préparation

- Détaillez 300 g de chou-fleur en petites sommités. Réservez-en 150 g de côté et cuisez le restant vapeur pendant 10 minutes.

Détaillez le chou-fleur en petites sommités

- Ciselez l’estragon.

Ciselez l’estragon

- Mixez le chou-fleur cuit vapeur avec l’œuf, la crème et le curry. Rectifiez l’assaisonnement et ajoutez l’estragon ciselé. Réservez la préparation au frais.

Mixez le chou-fleur

- Assaisonnez les Saint Jacques en sel et poivre. Réservez-en 4 sur lesquelles vous verserez un petit filet d’huile d’olive et que vous poêlerez minutes juste avant de servir.

Assaisonnez les Saint Jacques en sel et poivre

- Découpez le saumon en dés et assaisonnez en sel et poivre.

Coupez le saumon en petits cubes

- Remplissez vos cocottes en disposant un peu de sommités de chou-fleur, des dés de saumon et disposez deux Saint Jacques au milieu.

§ Remplissez vos cocottes

- Recouvrez avec la préparation à base d’œuf, crème et curry. Mettez les cocottes dans un bain marie (l’eau doit déjà être chaude) et enfournez à 180 ° pendant 30 à 40 minutes.

Recouvrez avec la préparation à base d’œuf, crème et curry

- Poêlez les Saint Jacques que vous avez réservées ou saisissez-les sur un grill.

Saisissez les Saint Jacques

- Sortez les cocottes du four, disposez une Saint Jacques grillée sur chacune et décorez avec un peu d’estragon. Servez tout chaud accompagné d’une bonne salade verte!

Cocotte Saint Jacques, saumon et chou-fleur

Cabillaud, purée de pois chiche et épinards au chorizo (recette sous vide basse température)

Cette semaine je vous propose une recette facile de tous les jours que vous pourrez proposer également lors d’un repas plus élaboré car elle allie gourmandise et délicatesse. Les pois chiches et épinards amènent un côté original et sont merveilleusement relevés par le chorizo légèrement piquant.

Cabillaud, purée de pois chiche et épinards au chorizo

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
- Pour le Tome 5, 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 en cliquant sur la photo ci dessous.

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

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

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

Ingrédients (pour 3 personnes)

- 360 g de dos de cabillaud (130 g par personne)
- une boîte de pois chiche de 400 g
- un gros oignon blanc ou jaune
- un oignon rouge
- 3 gousses d’ail
- trois poignées d’épinards et quelques pousses pour le

dressage
- une cuillerée à soupe de paprika
- 10 tranches fines de chorizo piquant et 9 tranches supplémentaires (pour les chips de chorizo)
- huile d’olive
- piment d’Espelette

Préparation

Commencez par préparer la garniture:

- Coupez les 10 tranches de chorizo en petites lamelles. Réservez.

Coupez les 10 tranches de chorizo en petites lamelles

- Émincez l’oignon blanc.

Émincez les oignons.

- Épluchez les gousses d’ail.

Épluchez l’ail

- Faites revenir l’oignon blanc et l’ail dans une poêle avec de l’huile d’olive pendant quelques minutes . Les oignons doivent devenir translucides.

Faites revenir l’oignon blanc et l’ail dans une poêle

- Rajoutez 80 g de pois chiches égouttés et la cuillerée de paprika. Faites chauffer encore quelques minutes.

Faites chauffer encore quelques minutes

- Versez le tout dans un mixeur avec 5 cl d’huile d’olive et mixez finement.

Versez le tout dans un mixeur avec 5 cl d’huile d’olive et mixez finement

- Remettez la purée dans la poêle avec le reste des pois chiches et le chorizo haché.

Ajoutez le reste des pois chiches et le chorizo haché

- Chauffez à feu doux en rajoutant les trois poignées d’épinards encore trois minutes: les épinards doivent être juste « chiffonés ». Réservez hors du feu en attendant de réchauffer le tout pendant la cuisson du poisson. N’oubliez pas de goûter et de rectifier l’assaisonnement en sel et poivre.

Chauffez à feu doux en rajoutant les trois poignées d’épinards

- Placez les tranches de chorizo restantes sur une surface anti adhésive et enfournez à 200° pendant 5 mn. Surveillez bien pour ne pas les faire brûler: elles doivent être croustillantes Réservez..

Placez les tranches de

chorizo restantes sur une surface anti adhésive et enfournez à 200°

- Coupez l’oignon rouge en fines rondelles.

Coupez l’oignon rouge en rondelles

- Faites revenir doucement les tranches d’oignon rouge dans une poêle avec un peu d’huile d’olive. Elles doivent rester croquantes. Réservez.

Faites revenir doucement les tranches d’oignon rouge dans une poêle

<u>Terminez par la préparation et la cuisson du cabillaud:</u>

- Coupez le dos de cabillaud en portions.

Coupez le dos de cabillaud en portions

- Faites mariner le cabillaud avec un peu d’huile d’olive et du piment d’Espelette.
    - Si vous ne possédez pas de machine sous vide à cloche type Multivac (qui n’aspire pas les liquides) laissez mariner le cabillaud pendant une heure au frais puis enveloppez-le dans du film alimentaire avant de le mettre sous vide. Puis cuisez-le au bain marie à l’aide de votre thermoplongeur à 52 degrés pendant 20 minutes.
    - Si vous possédez une machine type Multivac (qui n’aspire pas les liquides) mettez directement le cabillaud dans vos sachets avec un peu de marinade et mettez sous vide. Puis cuisez-le au bain marie à l’aide de votre thermoplongeur à 52 degrés pendant 20 minutes.

Mettez-le à mariner pendant 15 mn

Dressage:

- Déposez la garniture de pois chiche et épinards dans le fond de l’assiette.

Déposez la garniture de pois chiche et épinards dans le fond de l’assiette

- Posez dessus le morceau de cabillaud.

Posez dessus le morceau de cabillaud

- Puis arrangez les tranches de chorizo tout autour et quelques rondelles d’oignon rouge sur le cabillaud.

Arrangez les tranches de chorizo tout autour et quelques rondelles d’oignon rouge sur le cabillaud

- Agrémentez de quelques pousses d’épinards crus.

Agrémentez de quelques pousses d’épinards crus

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…

Tartare de poulpe et sa nage de poivron

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 cuillerées 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:

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

- 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”**

Home de Multivac

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 relient le cœur à la chair puis ôter le cœur avec les doigts: tous les pépins viennent avec.

Coupez le dessus du poivron

- Pelez le poivron: sa peau est indigeste et beaucoup de gens ont du mal à la digérer.

Pelez le poivron

- Puis détaillez les poivrons en fine brunoise (tout petits dés). Réservez.

Puis détaillez les poivrons en fine brunoise (tout petits dés)

- Ciselez l’échalote.

Taillez l’échalote en tous petits dés

- 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.

Détaillez l’ananas en tout petits dés

- 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.

Ajoutez l’ananas et les poivrons

- Mixez le tout finement en fin de cuisson pour obtenir un beau coulis bien lisse et rectifiez l’assaisonnement.Réservez.

Mixez le tout finement

- Ciselez quelques feuilles d’estragon.

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.

Coupez les tomates en quatre et ôtez les pépins. Coupez les en brunoise

Pour le poulpe:

- Détaillez vos poulpes nettoyés en petits morceaux.

Détaillez vos petits poulpes 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.

Mélangez les morceaux de poulpe avec l’huile d’olive, le jus d’un citron vert

- Après cuisson sortez le poulpe du sachet et égouttez-le.

Égouttez le poulpe après cuisson

- Zestez un citron vert sur le poulpe, mélangez et rectifiez assaisonnement.

Zestez un citron vers dans le poulpe

Dressage

- Dressez votre tartare de tomate au fond de l’assiette à l’aide d’un petit cercle.

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;

Complétez avec le tartare de poulpe

- Et versez le coulis de poivron tout autour… Et voici une petite entrée tout en fraîcheur!

Versez le coulis tout autour

Croquettes de sole, sauce gribiche

Régalez-vous aujourd’hui avec ces classiques mais néanmoins délicieuses croquettes de soles (également appelées goujonnettes) servies avec une sauce gribiche. Vous pouvez servir ces croquettes en plat complet en y ajoutant par exemple une salade de riz, une salade ou quelques petits

légumes mais c’est également une très bonne idée pour l’apéritif. Les enfants comme les grands vont les adorer!

Goujonnettes de sole, sauce gribiche

Vous pouvez transformer ce plat en fish and chips en le servant avec des pommes de terre en éventail bien croquantes et super faciles à faire… Pour la recette cliquez ici.

Pommes de terre en éventail

Ingrédients: pour 4 personnes

- filets de sole: comptez 160 g à 180 g de filet de sole par personne pour un plat et environ 70 g pour un apéritif. Demandez à votre poissonnier de vous lever les filets.
- une bonne mayonnaise maison
- cornichons (2 ou 3)
- câpres
- un œuf dur
- des herbes aromatiques: un mélange de persil, estragon, cerfeuil et coriandre hachés
- une échalote hachée (à ajouter au dernier moment à la sauce gribiche)
- sel, poivre
- huile d’arachide pour friture

Pour la panure

- 100 g de farine
- deux blancs d’œuf
- 100 g de chapelure japonaise (Panko). Cette chapelure, contrairement à la chapelure classique, est grossièrement moulue et donc beaucoup plus croustillante; elle absorbe également moins le gras. Si vous avez du mal à en trouver vous pouvez en acheter en cliquant sur la photo ci-dessous:

Yutaka chapelure panko 300 g

Préparation

Commencez par préparer votre mayonnaise maison.

- Puis hachez finement les herbes (persil, estragon, cerfeuil et coriandre) . Puis faites de même avec les cornichons et une ou deux cuillerées à café de câpres (selon votre goût). Comptez trois bonnes cuillerées à soupe de ce mélange d’herbes, cornichons et câpres.

Hachez finement les herbes (persil, estragon, cerfeuil et coriandre)

- Hachez votre œuf dur finement à l’aide d’une fourchette.

Hachez votre œuf dur finement

- Mélangez l’œuf dur et les herbes hachées à la mayonnaise. C’est à vous de doser selon votre goût. Salez et poivrez. Réservez au frais.

Sauce gribiche

- Ciselez l’échalote en petite brunoise et réservez au frais. Vous ajouterez l’échalote à la sauce mayonnaise (gribiche) au tout dernier moment.

Ciselez l’échalote

La panure et la cuisson des filets de sole:

- Coupez les filets de soles en deux dans le sens de la longueur.

Coupez les filets de soles en deux dans le sens de la longueur

- Paner n’est pas difficile mais demande une **bonne organisation**. N’hésitez pas à utiliser des gants jetables qui vous permettront de ne pas vous mettre du blanc d’œuf mélangé à la panure plein les doigts (c’est

particulièrement collant!). Préparer trois récipients dans l’ordre suivant: un pour la farine, un pour les blancs d’œuf et un pour la chapelure ainsi qu’un grand plat pour y déposer les filets de poisson panés prêts à cuire.

Organisez votre plan de travail pour la panure

- Battez les deux blancs d’œuf légèrement. Ils doivent être un peu mousseux.

Battez les deux blancs d’œuf légèrement. Ils doivent être un peu mousseux.

- Passez soigneusement tous les filets de soles d’abord dans la farine et ôtez-en l’excédent.

Passez soigneusement les filets de soles d’abord dans la farine

- Puis trempez les filets dans le blanc d’œuf. Mélangez bien.

Puis trempez les filets dans le blanc d’œuf

Mélangez bien les filets de sole et les blancs d’œuf

- Enfin passez les filets de sole un à un dans la chapelure.

Enfin passez les filets de sole un à un dans la chapelure

Enrobez bien les filets de sole de panure

- Déposez-les dans un plat propre les uns à côté des autres sans se chevaucher; quand une couche est terminée, filmez avec un film alimentaire et recommencez jusqu’à épuisement.

Déposez les filets dans un plat propre

- Faites frire les filets de sole dans une huile préchauffée à 160°.

Faites frire les filets de sole

- A la sortie du bain de friture déposez les filets de sole sur un papier absorbant. Salez et poivrez à la sortie du bain.

A la sortie du bain de friture déposez les filets de sole sur un papier absorbant

- Servez tout chaud avec la sauce gribiche (n’oubliez pas d’y ajouter l’échalote juste avant de servir). C’est-y pas gourmand???

Croquettes de sole sauce gribiche

Croquettes de sole sauce gribiche

Croquettes de sole sauce gribiche

Huîtres mi-cuites, crème d’estragon et perles de la mer

En apéritif pour votre réveillon voici les Huîtres mi cuites, crème d’estragon et perles de la mer, inspirées d’une recette du chef Eric Briffard du célèbre Institut d’arts culinaires et de management hôtelier de Paris . Vous pouvez proposer ces huîtres soit en amuse bouche à l’apéritif, soit directement en entrée.

C’est une recette facile à faire (même l’ouverture des huîtres est grandement facilitée par leur pochage préalable): elle peut être préparé le matin pour le soir. Ce plat fait partie de mon menu de fêtes 2018 dont voici le déroulé:

- **En apéritif**: Huîtres mi-cuites, crème d’estragon et perles de la mer.
- **En entrée:** Mon foie gras de Gala. Pour la recette cliquez ici.
- **En plat de résistance**: Caille basse température, butternut, morille, sauce au vin et aux figues. Pour la recette cliquez ici
- **Le fromage**: Nems de chèvre et poire aux noix. Pour la recette cliquez ici.
- **Et la bûche**, la bûche Mangananas. Pour la recette cliquez ici.

Huîtres mi-cuites, crème d’estragon et perles de la mer

Et pour d’autres idées de recettes gourmandes pour votre réveillon 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” ,“Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4” et enfin “Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5”.

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
- Pour le Tome 5 cliquez ici

Ingrédients pour les Huîtres mi-cuites, crème d'estragon et perles de la mer (6 personnes/ 3 huîtres par personne)

- 18 huîtres spéciales n°2
- 250 g de lait de soja
- 2 g d'agar agar
- 15 g d'de feuilles d'estragon
- 5 g d'aneth effeuillé
- 25 g d'œuf de lump ou du caviar…

En plus des ingrédients précédents j'ai rajouté à la recette du chef ces ingrédients

- deux belles échalotes
- un citron yuzu frais (difficile à trouver; vous pouvez le commander chez votre légumier ou à Paris vous en trouverez à La Grande Épicerie par exemple). Sinon vous pouvez utiliser le zeste d'un citron vert.

Et du gros sel pour pouvoir stabiliser les huîtres sur vos assiettes…

Préparation

- Ciselez les échalotes finement.

Taillez les échalotes en tous petits dés

- Faites revenir les échalotes avec un peu d’huile à la poêle. Salez et poivrez.

Faites revenir les échalotes avec un peu d’huile à la poêle

- Prélevez les feuilles d’estragon et les petits filaments d’aneth de manière à ne pas avoir de morceaux de tiges.

L’estragon

- Lavez les huîtres et pochez-les entières avec leur coquille, 20 secondes dans un bain d’eau bouillante. Sortez-les et laissez-les reposer deux minutes à température ambiante.

Lavez les huîtres et pochez-les 20 secondes dans un bain d’eau bouillante

- Ouvrez les huîtres et ôtez-les de leur coquille. Nettoyez bien l’intérieur des coquilles et réservez-les.

Ouvrez les huîtres et ôtez - les de leur coquille

- Faites chauffer le lait de soja et ajoutez l’agar agar en pluie. Fouettez délicatement constamment et laissez cuire 1 minute.

Faites chauffer le lait de soja et ajoutez l’agar agar en pluie

- Mixez finement le lait de soja avec l’estragon et l’aneth. Rectifiez l’assaisonnement en sel et poivre. Puis passez cette préparation au tamis pour la filtrer.

Mixez le lait de soja avec l’estragon et l’aneth

- Installez vos coquilles d’huîtres sur un tapis de gros sel de manière à les stabiliser. Déposez un peu d’échalote dans le fond des coquilles et recouvrez de crème d’estragon et aneth.

Versez alors la crème d’estragon et aneth dans les coquilles

- Puis déposez une huître dans chaque coquille.

Puis déposez une huître dans chaque coquille

- Il ne reste plus qu’à poser un peu d’œuf de lump ou de caviar sur le dessus et de zester un peu de citron sur chaque huître. Mettez au frais au moins une heure le temps que la crème prenne.

Posez un peu d’œuf de lump ou de caviar sur le dessus et de zester un peu de citron sur chaque huître

Huîtres mi-cuites, crème d’estragon et perles de la mer

Huîtres mi-cuites, crème d’estragon et perles de la mer

Saumon Gravlax à ma façon et sa salade croquante fruitée

Le saumon Gravlax, tout le monde connait et adore, mais peu de d'entre vous ose le préparer. Et pourtant c'est une recette ultra facile et surtout sans cuisson! Donc n'hésitez plus et lancez-vous. A la maison c'est souvent un plat que je sers le soir avec une salade fruitée et qui est très apprécié car le saumon cuisiné de cette manière est vraiment ultra fondant et parfumé. Attention c'est une recette qu'il faut préparer à l'avance car il faut environ 36 à 48 h pour que le saumon « cuise » dans le sel et le sucre.

Saumon Gravlax à ma façon et sa salade croquante fruitée

Et si vous aimez le saumon, voici d’autres propositions gourmandes!

- Blanquette de saumon aux saveurs asiatiques. Pour la recette cliquez ici.
- Choux apéro au tartare de saumon et guacamole. Pour la recette cliquez ici.
- Saumon basse température, compoté de tomate et oignon rouge. Pour la recette ici.
- Saumon basse température en nage de persil. Pour la recette cliquez ici.
- Fleurs de courgette farcies au saumon et aubergine, petite ratatouille croquante. Pour la recette cliquez ici.
- Saumon en deux façons, carpaccio de betteraves arôme framboise. Pour la recette cliquez ici.
- Saumon confit à l’huile basse température, compoté d’oignons rouge et fenouil, pistou coriandre noisette. Pour la recette cliquez ici.

Ingrédients: pour 6 personnes

Pour le saumon

- 1 cœur de filet de saumon de 500 g avec la peau et sans arêtes
- deux ou trois cuillerées à soupe de coriandre moulue
- 200 g de gros sel
- 220 g de sucre en poudre
- un bouquet d’aneth

Pour la salade

- une pomme granny smith
- un peu de jus de citron
- deux belles pommes de terre à chair ferme
- un demi concombre
- de la moutarde en grain

- une cuillerée d’huile d’olive
- sel, poivre

Pour la crème

- 20 cl de crème fraîche liquide
- 100 g de mascarpone
- un petit bouchon de pastis
- une cuillérée à soupe rase de moutarde au miel
- sel, poivre

Matériel

- un couteau à découper le saumon: il est vraiment utile pour ne pas déchirer la chair délicate du saumon mariné. Vous pouvez en trouvez en cliquant sur l’image ci-dessous.

HOME Professional Couteau à Saumon, Acier INOX, Noir, 28 cm

Préparation

- Commencez par rincer le dos de saumon et verifiez qu’il n’y a plus d’arêtes. Essuyez-le soigneusement. Coupez le dos de saumon en deux.

Coupez le dos de saumon en deux

- Préparez la marinade sèche en mélangeant le gros sel, le sucre, la coriandre en poudre et quelques brins d’aneth coupés finement.

Préparez la marinade sèche

- Filmez le fond d’un grand plat.

Filmez le fond d’un grand plat

- Versez un peu de marinade sèche au fond du plat. Déposez le premier filet de saumon dans le plat, côté peau sur le fond.

Déposez le premier filet de saumon dans le plat

- Recouvrez de marinade sèche.

Recouvrez de marinade sèche

- Déposez le second filet par dessus, côté peau sur le dessus. Et couvrez avec le restant de marinade sèche.

Déposez le second filet par dessus

- Rabattez le film alimentaire sur l’ensemble. Emballez le tout dans un deuxième film alimentaire. Posez par dessus un petite plaque (ou un petit carton) sur le poisson avec un poids quelconque par dessus (par exemple des boites de conserve) pour maintenir le filet bien pressé dans la marinade sèche. Mettez au frais 48 h. Un liquide va régulièrement suinter du saumon: je vous conseille de l’enlever régulièrement matin et soir et de retourner le saumon également matin et soir.

Rabattez le film alimentaire sur l’ensemble

La salade fruitée

- Pelez les pommes de terre. Coupez-les en petits dés et cuisez-les à la vapeur. Si vous possédez un themoplongeur n’hésitez pas à cuire les pommes de terre à basse température en intégrant une cuillerée à soupe de moutarde ancienne dans le sachet (90° pendant 1 h): cuites ainsi, leur texture sera parfaite pour une salade. Si vous désirez en savoir plus sur la cuisson sous vide basse température cliquez ici.

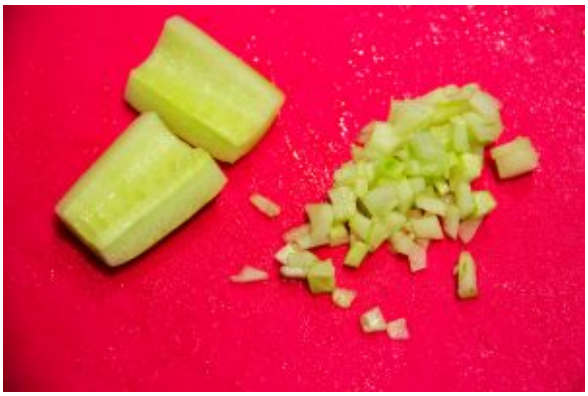
Cuisez les pommes de terre basse température

- Pelez et coupez la pomme en petits dés. Ajoutez un peu de jus de citron aux dés de pommes pour leur éviter de s’oxyder.

Coupez la pomme en petits dés

- Pelez le concombre. Ôtez les graines. Coupez un tiers

concombre en petits dés. Réservez le reste pour une autre utilisation. Versez les dés de concombre dans une passoire et salez-les. Laissez-les égoutter pendant une demi heure. En fin d'égouttage ne les rincez pas mais déposez-les dans un torchon propre pour les essuyer.



Coupez le concombre en tous petits dés

- Mélangez les dés de pommes de terre, de pomme et de concombre. Rectifiez l'assaisonnement en rajoutant huile olive, moutarde à l'ancienne, sel et poivre.

Mélangez les dés de pommes de terre, de pomme et de concombre

- Fouettez le mascarpone pour le rendre plus crémeux.

Montez la crème en chantilly

- Ajoutez la crème et mixez le tout en chantilly en y intégrant un bouchon de pastis. Ajoutez la moutarde au miel et rectifiez l’assaisonnement.

Montez la crème et mascarpone en chantilly

- Mettez la chantilly dans une poche à douille. Réservez au frais.

Mettez la chantilly dans une

poche à douille

Dressage

Ôtez le film alimentaire du saumon et rincez-le à l’eau. Puis posez le sur un linge propre pour en ôter toute l’humidité. Découpez le saumon en tranche fine à l’aide du couteau. Disposez la salade au centre d’un grand plat. Dressez les tranches de saumon tout autour et pochez la chantilly; parsemez de pluches d’aneth.

Saumon Gravlax à ma façon et sa salade croquante fruitée

Saumon Gravlax à ma façon et sa salade croquante fruitée