Fond d’artichaut farci et sa bisque de crevette, ail des ours

C’est la saison des artichauts alors profitons-en car c’est un produit délicieux et très fin qui malheureusement est un peu oublié de nos jours. Voici donc une recette qui va vous réconcilier avec ce légume riche en fibres et en anti oxydants. La bisque de crevette se marie tout en finesse à l’artichaut et apporte le côté gastronomique à la recette. Vous allez vous régaler! C’est un plat que je sers en entrée et qui remporte toujours un franc succès.

Fond d’artichaut farci et sa bisque de crevette, ail des ours

Ingrédients: pour 8 personnes

- 8 gros artichauts de Bretagne
- deux citrons jaunes
- un demi litre de fond de volaille
- 30 belles crevettes crues (pour la farce fine et le dressage) avec leurs têtes et carapaces (pour la bisque). Vous aurez un peu plus de crevettes que la recette n'en nécessite mais vous aurez besoin de touts les carapaces et têtes des 30 crevettes pour la bisque… : donc pour le surplus de crevettes, faites une petite mayonnaise c'est parfait pour une salade du soir.
- deux citrons vert (un pour le jus, un pour le zeste)

Pour la farce fine de poisson et crevettes

- 250 grammes de poisson blanc (merlan, cabillaud ou sole au choix)
- la chair d'une dizaine de crevettes mentionnées ci dessus
- un blanc d'œuf
- 250 g de crème fraîche liquide entière bien froide
- sel
- poivre ou piment d'Espelette
- quatre belles feuille d'ail des ours et 2 pour le dressage soit six en tout. L'ail des ours est une plante sauvage qui aime les ombrages humides de la forêt et ressemble fort au muguet. Ses feuilles et ses délicates petites fleurs blanches en étoile possèdent un sublime goût d'ail: toutes deux se prêtes à des préparations culinaires. C'est la saison alors on en profite! Vous pouvez en demander à votre vendeur de légumes ou en planter sur votre balcon ou jardin du moment que le plant soit à l'ombre. L'ail des ours repousse tout seul l'année suivante…

ail des ours

Pour la bisque de crevettes

- les têtes et carapaces des 30 crevettes mentionnées au dessus
- une carotte
- un blanc de poireau
- 3 échalotes
- un petit oignon
- un petit bulbe de fenouil
- quelques grains de poivre noir
- deux étoiles de badiane
- une branche de cèleri
- un bouquet garni (persil, vert de poireau, thym, laurier)
- deux cuillerées à café de concentré de tomate
- du fumet de poisson: environ 1/2 litre, sachant qu'il faut juste mouiller à hauteur. Pour la recette du fumet de poisson maison cliquez **ici**.
- une cuillerée à soupe de crème fraîche épaisse
- huile d'olive
- 15 cl de vin blanc
- 15 cl de cognac
- sel

Préparation

Commencez par la bisque de crevettes.

- Préparez le bouquet garni: dans une feuille verte de poireau enfermez une feuille de laurier, des queues de persil, une branche de thym. Ficelez bien le tout.

Préparez le bouquet garni

- Nettoyez, épluchez et taillez tous les légumes en petits morceaux: le poireau, la carotte, la branche de céleri, le fenouil, les échalotes et l’oignon.

Nettoyez, épluchez et taillez tous les légumes

- Enlevez la tête des crevettes 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. Terminez en ôtant la carapace qui s’enlève facilement. Réservez les crevettes au frais et gardez bien les têtes et carapaces pour l’étape suivante.

Tête et petit boyau

- Faites revenir les carapaces et les têtes de crevettes avec un peu d’huile d’olive dans une sauteuse.

Faites revenir les carapaces et les têtes de crevettes

- Puis ajoutez les légumes, le concentré de tomate et le bouquet garni. Faites revenir le tout quelques minutes.

Puis ajoutez les légumes, le concentré de tomate et le

bouquet garni

- Déglacez avec le vin blanc et le cognac puis mouillez à hauteur avec du fumet de poisson. Laissez cuire à petit feu pendant 20 mn.

Déglacez avec le vin blanc et le cognac puis mouillez à hauteur

- Passez au chinois en écrasant bien. Un petit truc: je mixe juste un peu le tout avant de la passer au chinois. **Attention** je n'en fait pas une purée mais j'utilise la touche « pulse » de mon mixeur un ou deux fois pendant une seconde!

Passez au chinois en écrasant bien

- Récupérez la bisque dans une casserole et portez à

ébullition pendant 3 mn pour la réduire un peu et ajoutez une cuillerée à soupe de crème fraîche; la bisque est prête, rectifiez l'assaisonnement et réservez-la.

Récupérez la bisque dans une casserole et portez à ébullition

Les artichauts

Préparez maintenant les artichauts. Une précaution importante: l'artichaut est un légume qui s'oxyde **immédiatement** à l'air. Il faut vous munir d'un bol d'eau dans lequel vous ajoutez le jus d'un citron et d'un autre citron coupé en deux avec lequel vous citronnerez très régulièrement vos artichauts pendant l'opération du tournage (tourner veut dire ôter les feuilles et tailler la base de l'artichaut pour lui donner une forme régulière).

- Coupez la tige de l'artichaut à ras.

Coupez la tige de l’artichaut à ras

- Puis ôtez une partie des feuilles vertes de l’artichaut jusqu’à arriver aux feuilles tendres.

Ôtez une partie des feuilles vertes de l’artichaut

- A l’aide d’un petit couteau de cuisine qui coupe bien et par un mouvement de va et viens tout autour de la base, arasez le restant des feuilles pour obtenir une surface lisse et régulière. N’oubliez pas de citronner au fur et à mesure de votre travail.

Arasez le restant des feuilles pour obtenir une surface lisse et régulière

- Coupez le haut des feuilles de l’artichaut. Puis à

l’aide d’une petite cuillère ou d’une cuillère parisienne ôtez le foin qui se trouve au cœur de l’artichaut.

Coupez le haut des feuilles de l’artichaut

Evidez le centre de l’artichaut

- Finissez le tournage de l’artichaut toujours à l’aide du petit couteau: il doit être blanc, sans trace de vert et de forme bien ronde. Au fur et à mesure que vous finissez de tourner vos artichauts réservez-les dans le bol d’eau citronnée.

Finissez le tournage de l’artichaut

Réservez les artichauts dans le bol d’eau citronnée

- Faites chauffer le demi litre de fond de volaille et à ébullition plongez-y les fonds d’artichauts. Cuire alors à feu doux pendant environ 20 mn: vous devez pouvoir planter la pointe d’un couteau dedans. Égouttez-les.

Égouttez les artichauts

La farce fine aux crevettes

- Faites revenir très rapidement les crevettes dans un peu de beurre, juste pour les colorer. Déglacez avec le jus du citron vert. Salez et poivrez.

Faites revenir très rapidement les crevettes

- Coupez **dix** crevettes en petits morceaux; puis coupez-en quatre en deux dans le sens de la longueur; réservez-en 8 entières.

Coupez dix crevettes en petits morceaux

- Ciselez finement les feuilles d’ail des ours. Réservez-en un peu pour le dressage.

Ciselez finement les feuilles d’ail des ours

- Coupez le poisson (ici du merlan) en petits morceaux et mixez le finement.

Mixez le poisson finement

- Ajoutez alors le blanc d’œuf, le piment d’Espelette ou poivre. Mixez de nouveau. Puis ajoutez la crème bien froide et mixez une dernière fois quelques secondes.

Ajoutez alors le blanc d’œuf, le piment d’Espelette ou poivre. Mixez de nouveau

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

Passez la farce fine au tamis

La farce fine est prête à être assaisonnée

- Versez la farce fine de poisson dans un grand bol; ajoutez l’ail des ours ciselé et les crevettes coupées en petits morceaux. Mélangez bien et goûtez pour

rectifier l’assaisonnement.

Ajoutez l’ail des ours ciselé et les crevettes coupées

- Garnissez chaque fond d’artichaut de farce fine et lissez bien le dessus. Placez une demi crevette sur chaque artichaut.Puis emballez chaque artichaut dans du papier film : cela évite qu’à la cuisson vapeur la farce soit recouverte de gouttelettes d’eau. Et ils en seront encore plus beaux…

Garnissez chaque fond d’artichaut de farce fine

Placez une demi crevette sur chaque artichaut et emballez chaque artichaut dans du papier film

- Cuire vapeur pendant 15 mn.

Cuire vapeur pendant 15 mn

Dressage

Vous n’avez plus qu’à réchauffer la bisque et à dresser dans des assiettes creuses.

Déposez un fond d’artichaut farci dans l’assiette et versez une louche de bisque tout autour. Posez une crevette entière contre l’artichaut; régalez-vous c’est trop bon…

Fond d’artichaut farci et sa bisque de crevette, ail des ours

Fond d’artichaut farci et sa bisque de crevette, ail des ours

---

Carpaccio saumon et cabillaud, perles de yuzu et sorbet fenouil

Beaucoup de fraîcheur dans cette entrée classique mais rehaussée par le très parfumé et étonnant sorbet au fenouil qui se marie parfaitement avec le poisson. La préparation d’une partie des ingrédients de cette recette se fait la veille en raison du passage en congélation ou du temps d’infusion.

Ingrédients pour 5 personnes:

1/le carpaccio de poisson

- 300 g de dos de saumon (à congeler la veille pour faciliter la découpe du poisson en tranche fines)
- 300 g de cabillaud ou de dorade (à congeler la veille pour faciliter la découpe du poisson en tranche fines)
- Une boite de perle de yuzu (si vous avez des difficultés pour le trouver, vous pouvez vous le procurer sur internet: http://www.meilleurduchef.com)

2/vinaigrette menthe

- 5 g de sucre brun
- 1 dl de jus de citron
- 5 cl de d'huile d'olive
- 10 g de menthe fraîche
- sel
- poivre

3/sorbet fenouil

- 3 ou 4 gros bulbes de fenouil pour obtenir : 30 cl de jus de fenouil
- 5 cl de jus de citron vert
- 5 cl d'eau
- 10 g de sucre
- poivre thymut (mais vous pouvez utilisez la variété que vous préférez)
- un blanc d'œuf

Matériel:

- passoire
- centrifugeuse
- sorbetière ou méthode manuelle (voir explication plus bas)

Préparation:

- La veille n'oubliez pas de congeler votre poisson pour

faciliter sa découpe en tranche fines

1/La vinaigrette (à faire la veille ou quelques heures à l'avance)

- Dans une casserole versez tous les ingrédients et portez à ébullition.
- Ôtez alors la casserole du feu. Recouvrez la casserole de film étirable ou d'un couvercle étanche et laissez refroidir à température (au moins 30 mn) .
- Filtrez la préparation refroidie; réservez au frais.

2/Le sorbet (à faire la veille)

- Détaillez le fenouil en morceaux.
- Passez le fenouil à la centrifugeuse pour obtenir 30 cl de jus de fenouil.
- Faire chauffer 5 cl d'eau et 10 g de sucre dans un casserole pour obtenir un sirop.
- Laisser refroidir à température ambiante.
- Pressez les citrons pour obtenir 5 cl de jus de citron .
- Ajoutez le jus de fenouil (30 cl) et le jus de citron (5 cl) au sirop refroidi.
- Montez le blanc d'œuf en neige.
- Dans la sorbetière versez le sirop de fenouil et citron. Turbinez.
- Quand le mélange a épaissi, incorporez délicatement le blanc en neige; assaisonnez de poivre selon votre goût.
- Le mélange terminé versez-le dans un récipient hermétique et mettre au congélateur.

Si vous n'avez pas de sorbetière la méthode suivante donne de bons résultats mais elle exige de la constance: versez le

sirop de fenouil et citron dans un récipient pouvant aller au congélateur. Recouvrez le au contact de film alimentaire et mettre au congélateur. Il va falloir surveiller cette préparation très régulièrement (toutes les 30 mn) et à chaque fois à l'aide d'une fourchette grattez la surface, des bords vers l'intérieur. A chaque fois recouvrez au contact de film alimentaire. Quand la préparation a un peu épaissi incorporez délicatement le blanc en neige; remettez au congélateur et renouvelez l'opération 4 à 5 fois (grattage) toutes les 30 mn. Couvrez laissez finir de prendre sans plus toucher.

3/Le carpaccio de poisson (préparation le jour même)

- Sortez le poisson du congélateur. Pour assurer une bonne tenue en main du poisson et évitez qu'il ne glisse, aidez vous avec un torchon.
- Détaillez les poissons en tranches assez fines avec un grand couteau qui coupe bien.
- Puis détaillez régulièrement les tranches en carrés de 2 cm sur 2 cm.
- Au fur et à mesure de la découpe disposez les carrés en damier dans l'assiette de présentation.
- Au fur et à mesure réservez les assiettes terminées au frais.

Dressage final:

- Sortez le sorbet du congélateur 10 à 15 mn avant de dresser de manière à ce qu'il soit facile à mouler avec une cuillère.
- Assaisonnez les assiettes avec la vinaigrette.
- Parsemez les damiers de carpaccio de perles de yuzu.
- Déposez au milieu un petit nid de cerfeuil et salade.
- Puis posez une boule de sorbet fenouil sur la

salade. Décorez avec des pluches de fenouil.

Le saviez vous?

Quand vous achetez de fenouil choisissez de préférence des petits bulbes, qui sont nettement plus tendres que les gros. Les feuilles , très fines, doivent être bien vertes et fraîches.

Le fenouil est un légume au goût anisé originaire du Sud de l'Europe et de l'Asie mineure, où il pousse toujours à l'état sauvage sur les terrains rocailleux et secs. Il est consommé dans ces régions depuis les temps les plus reculés. Cultivé par les Égyptiens, il était populaire chez les Grecs et les Romains.

Toutefois, le bulbe de fenouil (lequel n'est pas à proprement parler un bulbe, mais un renflement à la base de la tige) tel que nous le connaissons aujourd'hui n'existe pas à l'état sauvage. Il résulte plutôt d'un long processus de sélection entrepris par les Italiens, probablement en Sicile, où on le retrouve dans de nombreux plats traditionnels. L'Italie demeure le pays où on en consomme, produit et exporte le plus.

Sources:www.passeportsante.net

Top Chef 2016: l'épreuve du fumage

La semaine prochaine une des épreuves de Top Chef 2016 va porter sur le fumage. Voici une recette originale par son mode de cuisson, le fumage à chaud: ma truite fumée maison, aubergines en deux façons.

C’est un plat très goûteux comme je les aime où le fumé se marie sublimement avec les saveurs méditerranéennes de l’aubergine et des tomates confites! Vous pourrez la réaliser simplement avec une cocotte ou encore mieux avec un fumoir spécialement conçu à cet effet. Grâce à ce mode de cuisson vous allez pouvoir fumer et cuire en même temps ou fumer un aliment déjà cuit comme des légumes, viandes, saucisses…

Le fumage est l’une des manières très saine de préparer des aliments, car il n’utilise ni graisse ni huile. Il existe toute une variété de bois différents (chêne, érable, pommier, etc) pour varier les plaisirs mais vous pouvez également affiner le goût du fumage en ajoutant des herbes séchées ou des épices au bois de fumage. Vos aliments auront ainsi un délicat petit goût de fumé très particulier et bien plus fin que ce que vous pourrez trouver dans le commerce.

Pour 4 à 6 personnes:

- 2 aubergines pour le caviar d’aubergine et une aubergine pour la garniture de petits dés d’aubergine;;le jus d’un demi citron;;du thym;;huile d’olive;;sel, poivre et fleur de sel
- des tomates confites. Vous en trouvez facilement en super marché mais vous pouvez également les faire facilement vous même, surtout qu’elles se conservent longtemps dans l’huile. Voir la recette en cliquant **ici.**;;des petites olives;;de la coriandre fraîche;;des pignons;;de la crème d’ail. Comme les tomates confites vous en trouverez facilement en super marché au même rayon que ces dernières. Si vous en achetez détendez la un peu avec un peu de crème fraîche pour la rendre plus onctueuse. Toutefois la recette est très simple: épluchez une vingtaine de gousses d’ail, les faire cuire à feu très doux dans du lait pendant 20 mn (elles doivent être devenues tendres), égouttez les et mixer. C’est tout…La crème d’ail se conserve bien au frais

pendant une semaine, son gout est très doux et vous n’aurez pas les inconvénients digestifs qu’amène l’ail frais. Avec des pâtes, de l’agneau rôti ou ajoutée dans la vinaigrette c’est top…

- deux à trois beaux filets de truite;;des copeaux de chêne pour le fumage

Matériel:

- un fumoir à chaud avec poignées amovibles: il comprend le corps du fumoir, un plateau intérieur, une grille et un couvercle coulissant. Vous pouvez le trouver en vente sur les sites suivants au prix d’environ 70 euros. Toutefois si vous n’avez pas de fumoir vous pouvez également utiliser une cocotte: il vous faut donc une cocotte et son couvercle, mais également un ramequin métallique à poser dans la cocotte et une grille surélevée à poser dans le ramequin métallique: cette dernière servira à déposer l’aliment qui ne doit pas être en contact direct avec les copeaux de bois, ni avec le plateau intérieur ou la cocotte. Un couscoussier convient parfaitement.

www.pawispeche.com/fumoir-de-table-inox,fr,3,546.cfm

www.e-citizen.com/produits/fumoir-smoki-1-44593

Préparation:

Commençons par les deux préparations à base d’aubergines. Débutez par la découpe de deux aubergines pour le caviar d’aubergine et faites la découpe de la troisième aubergine en petits dés qui serviront pour le dressage. Vous pourrez ainsi cuire les deux préparations en parallèle.

1/préparation du caviar d’aubergine

- Couper deux aubergines en deux.
- Ciselez le dessus de chaque demi aubergine avec un petit couteau et placez les dans un plat qui passe au four. Versez un trait d’huile d’olive sur chaque et saupoudrez généreusement de thym. Enfournez à 180° pour environ 50 mn.
- Les aubergines cuites, ôtez-en la chair à l’aide d’une cuillère.
- Pressez le jus du 1/2 citron.
- Mixez l’aubergine avec le jus de citron. Salez et poivrez. Réservez. J’ai volontairement omis de mettre de l’ail dans ce caviar d’aubergine puisque le plat est déjà servi avec une crème d’ail.

2/ Préparation des petits dés d’aubergine

- Coupez la dernière aubergine en tranches.

- Puis taillez chaque tranche en lanières et chaque lanière en petits dés.
- Faire revenir les petits dés d’aubergine à la poêle dans de l’huile d’olive jusqu’à ce qu’ils soient bien tendres. Réservez.

Passons au fumage de la truite:

- Découpez la truite en tranche puis chaque tranche en petits cubes de deux centimètres sur deux centimètres.
- Déposez les dés de truite sur une feuille de papier cuisson que vous poserez sur la grille de la cuve de fumage quand le fumoir sera chaud.
- Faire chauffer la cuve vide à feu vif. Pour l'instant ne mettez rien à l'intérieur , ni le plateau intérieur , ni la grille. La cuve (ou la cocotte) est chaude lorsqu'en projetant un peu d'eau dans celle-ci, l'eau forme des petites billes qui s'évaporent rapidement (très difficile à prendre en photo…).
- Déposez alors une belle poignée de copeaux de chêne dans la cuve (ou cocotte).
- Puis immédiatement posez le plateau intérieur (ou ramequin métallique) dans la cuve (ou cocotte) sur la sciure qui chauffe immédiatement très fort. Puis déposez la grille sur laquelle sur laquelle se trouvent les dés de truite dans le plateau intérieur (ou ramequin métallique). Fermez la cuve avec le couvercle.
- Laissez cuire pendant 2 mn à feu vif et baissez le feu de moitié. Laisser alors cuire 10 mn. La truite est prête. Réservez la au frais.
- Faire dorer les pignons à sec dans une poêle. Réservez.

Dressage:

Juste avant de dresser, deux dernières petites préparations:

- Détachez de leur tige quelques feuilles de coriandre.
- Coupez des jolis copeaux d'olive à l'aide d'un petit couteau.
- Égouttez les tomates confites.

Important pour faciliter le dressage: préparez dans des petits

bols individuels tous les ingrédients du dressage. A savoir les dés de truite, le caviar d'aubergine, les dés d'aubergine, les olives, les tomates confites, les pignons, les feuilles de coriandre ainsi que fleur de sel et poivre pour l'assaisonnement.

Et on commence!

- Dressez le caviar d'aubergine en arc de cercle sur l'assiette.
- Puis disposez dessus les dés d'aubergine.
- Puis quelques dés de truite…
- Poursuivez avec les copeaux d'olive et des tomates confites.
- Puis les feuilles de coriandre et les pignons.
- Faire un petit arc de cercle au centre de l'assiette avec la crème d'ail et décorez comme précédemment avec des olives, tomates confites et feuilles de coriandre.
- Salez avec de la fleur de sel sur les morceaux de truite… et c'est prêt. Un régal pour les yeux et les papilles!

Ravioles de gambas, sauce curry coco, emincé de mangue

et pomme granny

Cette recette est grandement inspirée d'une recette de Philippe Etchebest que j'ai vue dans une de ses émissions TV. Malheureusement les dosages n'étaient pas indiqués … Pourtant elle m'a donné l'eau à la bouche et je vous en livre aujourd'hui mon interprétation.

Elle est facile à faire, très goûteuse et fera une sublime entrée lors d'un repas de fête ou tout simplement pour se faire plaisir!

Vous pouvez également proposer ce plat en amuse bouche (une raviole par personne) ou en plat (3 à 5 ravioles par personne) accompagné d'un peu de riz au jasmin.

Vous aimez la cuisine de Philippe Etchebest? Vous aimerez aussi sa « Tartelette de boudin blanc, compote de pomme aux épices, sauce champagne ». Retrouvez la recette en cliquant **ici**.

Ingrédients (pour une entrée prévues pour 6 personnes):

Pour 3 ravioles par personne pour une entrée

- un sachet de pâte à ravioles asiatiques (un sachet contient environ 80 carrés donc de quoi faire 40 ravioles)
- une douzaine de gambas
- 1 échalote
- une demi mangue
- une demi pomme granny smith
- 20 cl de lait de coco
- 20 cl de fumet de poisson (si possible fait maison…)
- 6 bâtons de citronnelle
- des feuilles de coriandre ou pour plus d'originalité de la mélisse citronnée

Préparation:

- Épluchez les échalotes et coupez-les très finement.
- Coupez les bâtons de citronnelle en tranches fines. En coupant en petits morceaux, vous réduisez le temps de cuisson et l'aliment va plus facilement libérer ses arômes.
- Ciselez la mélisse (ou la coriandre). Gardez en quelques feuilles entières pour le dressage.
- Coupez la mangue en tout petits morceaux (brunoise de 2 mm sur 2 mm).
- Pelez la pomme et faire de même: petite brunoise.
- Mélangez la mangue et la pomme en ajoutant quelques gouttes de citron pour éviter que la pomme ne noircisse. Réservez au frais.
- Décortiquez les gambas: ôtez les têtes (dont vous aurez besoin pour la sauce) et les carapaces.
- Coupez chaque gambas en quatre morceaux. Gardez une gambas entière par convive.
- Mélangez les morceaux de gambas avec une partie de la mélisse ciselée (ou de la coriandre). Réservez les gambas au frais.
- Faites revenir les échalotes, la citronnelle et les têtes de gambas dans un peu de beurre pendant environ 5 minutes.
- Puis ajoutez le curry, le lait de coco et le fumet de poisson. Chauffez à feu doux pendant environ 10 mn.
- Ôtez du feu et incorporez la mélisse (ou la coriandre) : laissez infuser 10 minutes hors feu.
- Passez la sauce au chinois en écrasant bien avec une

cuillère pour en extraire tous les sucs. Réservez la sauce au frais.

Passons maintenant à la confection des ravioles.

- Posez quelques morceaux de gambas au milieu d'un carré de raviole. Puis à l'aide d'un pinceau mouillez les bords de la raviole avec un peu d'eau.
- Posez alors un autre carré de raviole par dessus et collez bien les bords en chassant le plus d'air possible (si vous laissez trop d'air les ravioles vont flotter à la surface de leur bain de cuisson). A l'aide d'un emporte pièce rond découpez les ravioles et pincez bien les bords entre deux doigts pour bien le fermer.
- Réservez les ravioles au fur et à mesure sur une surface lisse et légèrement farinée.

Cuisson: Juste avant de servir!

- Dans une grande casserole d'eau bouillante faites cuire les ravioles: 60 secondes suffises! Égouttez les bien.
- En même temps cuisez à feu doux avec un peu de beurre les gambas entières que vous avez réservées: une minute de chaque côté suffit. Salez et poivrez.

Dressage

- Réchauffez la sauce au micro onde.
- Dans un joli bol déposez une cuillerée de mangue et pomme.
- Puis nappez avec de la sauce réchauffée.
- Déposez les ravioles et posez au dessus une gambas. Remettez un peu de sauce et décorez avec quelques feuilles de mélisse (ou coriandre). C'est prêt!

Astuces:

- Faites préchauffer vos bols de présentation au four à 60°. Vous garderez ainsi plus longtemps le plat au chaud.
- Vous pouvez proposer ce plat en amuse bouche (une raviole par personne) ou en plat (5 ravioles par personnes) accompagné d'un peu de riz au jasmin.

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

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

Ingrédients: pour 6 personnes

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

Préparation:

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

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

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

- Saupoudrez le parmesan râpé sur du papier cuisson ou une plaque anti adhésive (type silpat). Enfournez à 180° pendant 10 à 12 mn suivant le four. Surveillez bien la cuisson de manière à éviter la surcuisson qui donne un goût amer.
- Sortez le parmesan du four et laissez refroidir. Réservez dans une boîte hermétique.

Le jour même:

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

de marinade. Puis zestez le citron vert sur le poisson. Filmez et réservez au frais.

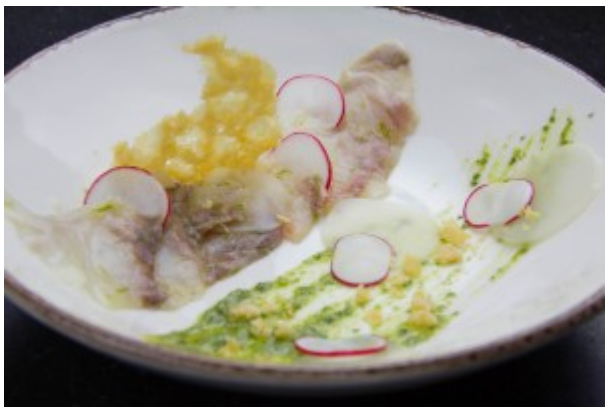
- Préparez le pistou; pour la recette cliquer **ici**.
- Puis rincez les radis et coupez les en tranches fines (si vous utilisez des radis longs coupez les dans le sens de la longueur).
- Réservez les dans un bol d’eau froide.

Dressage:

- Disposez les tranches de dorade marinée.

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

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



- Et voilà une belle entrée toute fraîche!

Maatjes ou Harengs nouveaux aux 3 oignons et framboises

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

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

Ingrédients: entrée pour 3 personnes

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

Préparation:

- Épluchez et coupez l'oignon en petite brunoise (en tout petits morceaux).
- Zestez le citron vert.

- Pressez le citron vert.
- Dans un récipients mélangez les 3 cuillerées à soupe d’huile d’olive, la cuillerée à soupe de vinaigre de riz, le zeste et le jus du citron, l’oignon blanc et poivrez.
- Déposez les maatjes dans cette marinade et recouvrez les bien de marinade. Filmez et mettez au frais pendant une heure.

Pendant ce temps préparez la vinaigrette:

- Mixez une quinzaine de framboise avec une cuillerée à soupe d’huile d’olive, une cuillerée à café de vinaigre de riz, une pincée de sel.
- Filtrez la préparation pour en ôter les petits grains qui seront désagréables à la dégustation. Réservez.
- Épluchez l’oignon rouge et coupez le en tranches très

fines. Réservez.

- Coupez les oignons jeunes (cébettes) en rondelles fines.
- Coupez trois framboises en quartier. Conservez-en trois entières. Réservez.

Dressage:

- Déposez une cuillerée de sauce à la framboise dans l’assiette et étalez la avec le dos de la cuillère.

- Couchez deux maatjes dans l »assiette. Ajoutez les morceauxde framboise et une framboise entière.

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

Le saviez vous?

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

D’où vient le terme ‘maatjes’?

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

Les vrais maatjes sont salés et fermentés, d’où leur saveur

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

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

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

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

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

Vous pouvez également servir ces moules pour un apéritif.

Ingrédients: pour 4 personnes (en plat principal)

- environ 3 kg de moules: comptez 700 gr de moules par personne pour un plat principal ou 300 gr par personne pour une entrée. Demandez à votre poissonnier de vous les laver.
- 30 cl de crème fraîche liquide
- 3 grosses échalotes
- 5 gousses d'ail: n'ayez pas peur de la quantité d'ail. L'ail va cuire dans la crème et perdra alors ce goût agressif.
- 2 citrons
- 25 cl de fumet de poisson (si possible fait maison, c'est tellement meilleur…)
- une dizaine de branches de thym frais

Matériel

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

Préparation:

Commencez par préparer la sauce.

- Versez le fumet de poisson dans une casserole et faites le réduire de moitié.
- Coupez les échalotes en petite brunoise (tout petits morceaux).

- Faites de même avec les gousses d’ail.
- Prélevez les petites feuilles de thym frais.
- Quand le fumet a réduit, versez la crème dans le fumet de poisson avec la brunoise d’échalote, l’ail, et les feuilles de thym frais.
- Zestez le citron dans cette préparation.
- Puis pressez le jus du citron. Versez le dans le mélange crème, fumet de poisson.
- Remettez sur le feu et cuire 15 minutes à petit feu. Ôtez du feu et réservez. Vous réchaufferez la sauce pendant la cuisson des moules.
- Préparez les braises de votre barbecue. Quand elles sont prêtes, déposez les moules dans le plat ajouré et posez le sur la grille.

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

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

Gambas basse température , fraîcheur d’avocat et salicorne au wasabi

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

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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 3 à 5 gambas par personnes selon votre gourmandise
- deux citrons verts
- une cuillerée à café d'huile d'olive
- un ravier de salicorne (vous en trouverez assez facilement au rayon poisson des grandes surfaces ou bien à commander chez votre poissonnier). La salicorne est une petite plante comestible de la baie de Somme qui ressemble un peu aux haricots verts. A la fois douce, salée et croquante elle peut tout aussi bien se déguster froide que chaude.
- deux avocats
- environ un centimètre de gingembre frais rappé
- un petit pot d'œufs de saumon
- une mayonnaise maison (c'est bien meilleur!) : deux jaunes d'œufs, 15 cl d'huile d'arachide, une cuillerée à

café de vinaigre de riz, une bonne cuillère à café de wasabi, du gingembre frais râpé et du sel)

Matériel

Pour plus de précision sur la cuisson sous vide basse température cliquez ici.

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

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

Préparation:

Commençons par la préparation et la cuisson des gambas.

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

- Décortiquez les gambas et gardez la queue.

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

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

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

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

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

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

Dressage:

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

disposant des œufs de lump.

Il n’y a plus qu’à déguster.

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

Timbale de poisson Thaïlandaise ou Mok Pa

J’ai goûté récemment au marché Thaïlandais de Waterloo des petits pâtés de poisson qui étaient particulièrement savoureux et dont voici la recette. Ce plat, cuit à la vapeur, est servi traditionnellement dans des petits paniers de feuilles de bananier. Celles ci étant parfois difficiles à trouver, vous pouvez cuire ces timbales dans des ramequins en aluminium ou des coupelles à flan.

Ces petites bouchées font un excellent apéritif ou une entrée

exotique colorée et goûteuse (à servir avec une cuillère car la feuille de banane n’est pas comestible).

Difficulté: facile

Ingrédients (pour environ 6 à 8 ramequins ou 12 à 16 petites bouchées en feuille de bananier)

- un petit chou chinois
- de la pâte de curry rouge (ou vert selon votre goût): environ deux belles cuillerées à soupe
- 50 cl de lait de coco (25 cl pour le mélange et 25 cl pour la réduction)
- 2 bâtons de citronnelle
- 2 échalotes
- 3 œufs
- une cuillerée à soupe de nuoc mâm
- une cuillère à soupe de sucre de palme (le sucre de palme se présente sous forme de galet à râper; si vous n’en trouvez pas utilisez du sucre en poudre)
- du basilic thai (il a une saveur légèrement anisé)
- 5 feuilles de kaffir (feuilles de citron combava)
- 400 gr de dos de cabillaud
- des feuilles de bananier (facultatif)

Tous ces ingrédients particuliers s’achètent dans les boutiques asiatiques. Les feuilles de kaffir sont généralement surgelées ainsi que les feuilles de bananes mais parfois on peut en trouver des fraîches…

Matériel: (pour la préparation des paniers en feuilles de bananiers)

- une sous tasse à café
- des petites piques apéritives

Préparation:

Si vous optez pour la préparation en feuille de bananier il vous faut préparer les petits paniers.

- Découpez dans la feuille de bananier à l'aide d'une sous tasse des cercles d'environ 12 cm de diamètre.
- Puis formez les 4 coins en repliant la feuille de bananier sur elle même et piquez un cure dent en bois dans la feuille repliée (un cure dent pour chaque coin) pour la maintenir en place.
- Cliquez sur la photo ci dessous pour obtenir un agrandissement de l'image: cela vous permettra de mieux voir le pliage des coins.
- Coupez grossièrement les tiges de citronnelle.
- Épluchez l'échalote et faire de même.
- Râpez le sucre de palme (environ une cuillerée à soupe).
- Coupez le cabillaud en petits dés.
- Dans un mixeur réunissez les éléments suivants: les échalotes, la citronnelle, le lait de coco, les œufs, la pâte de curry, les feuilles de kaffir dont vous aurez ôté la tige centrale, le nuoc mam et le sucre. Mixez bien le tout.
- Puis rajoutez les dés de cabillaud au mélange précédent. Réservez au frais.
- Coupez les feuilles de chou en fines lamelles.
- Faites chauffez de l'eau à ébullition et plongez y les feuilles de chou 2 minutes pour les ramollir.
- Égouttez les feuilles de chou et essorez les bien pour en extraire le maximum d'eau.

- Émincez quelques feuilles de basilic thaï. Réservez.
- Dans chaque petit panier (ou ramequin) déposez un peu de chou et un peu de basilic thaï puis remplissez avec le mélange poisson, lait de coco, curry rouge. Cuire 10 à 15 mn à la vapeur (au choix: panier chinois, four vapeur, couscoussier, appareil vapeur…)

- Pendant la cuisson du poisson faire chauffer le lait de coco (25 cl) pour le réduire de moitié.
- A la sortie de la cuisson vapeur, videz l'eau résiduelle de cuisson des paniers, s'il y a lieu. Puis versez un peu de lait de coco réduit sur chaque panier et déposez un peu de feuilles de basilic thai ciselées. C'est prêt! Ces petites bouchées font un excellent apéritif ou une entrée exotique colorée et goûteuse. La feuille de bananier ne se mange pas donc servez les avec une petite cuillère.

Truite fumée maison, aubergines en deux façons

La semaine prochaine une des épreuves de TopChef 2016 va porter sur le fumage.Voici un recette originale par son mode

de cuisson: le fumage à chaud. C'est un plat très goûteux comme je les aime où le fumé se marie sublimement avec les saveurs méditerranéennes de l'aubergine et des tomates confites! Vous pourrez la réaliser simplement avec une cocotte ou encore mieux avec un fumoir spécialement conçu à cet effet. Grâce à ce mode de cuisson vous allez pouvoir fumer et cuire en même temps ou fumer un aliment déjà cuit comme des légumes, viandes, saucisses…

Le fumage est l'une des manières très saine de préparer des aliments, car il n'utilise ni graisse ni huile. Il existe toute une variété de bois différents (chêne, érable, pommier, etc) pour varier les plaisirs mais vous pouvez également affiner le goût du fumage en ajoutant des herbes séchées ou des épices au bois de fumage. Vos aliments auront ainsi un délicat petit goût de fumé très particulier et bien plus fin que ce que vous pourrez trouver dans le commerce.

Pour 4 à 6 personnes

Ingrédients:

- 2 aubergines pour le caviar d'aubergine et une aubergine pour la garniture de petits dés d'aubergine
- le jus d'un demi citron
- du thym
- huile d'olive
- sel, poivre et fleur de sel

- des tomates confites. Vous en trouvez facilement en super marché mais vous pouvez également les faire facilement vous même, surtout qu'elles se conservent longtemps dans l'huile. Voir la recette en cliquant **ici.**
- des petites olives
- de la coriandre fraîche
- des pignons
- de la crème d'ail. Comme les tomates confites vous en trouverez facilement en super marché au même rayon que

ces dernières. Si vous en achetez détendez la un peu avec un peu de crème fraîche pour la rendre plus onctueuse. Toutefois la recette est très simple: épluchez une vingtaine de gousses d'ail, les faire cuire à feu très doux dans du lait pendant 20 mn (elles doivent être devenues tendres), égouttez les et mixer. C'est tout…La crème d'ail se conserve bien au frais pendant une semaine, son gout est très doux et vous n'aurez pas les inconvénients digestifs qu'amène l'ail frais. Avec des pâtes, de l'agneau rôti ou ajoutée dans la vinaigrette c'est top…

- deux à trois beaux filets de truite
- des copeaux de chêne pour le fumage

Matériel:

- un fumoir à chaud avec poignées amovibles: il comprend le corps du fumoir, un plateau intérieur, une grille et un couvercle coulissant. Vous pouvez le trouver en vente sur les sites suivants au prix d'environ 70 euros. Toutefois si vous n'avez pas de fumoir vous pouvez également utiliser une cocotte: il vous faut donc une cocotte et son couvercle, mais également un ramequin métallique à poser dans la cocotte et une grille surélevée à poser dans le ramequin métallique: cette dernière servira à déposer l'aliment qui ne doit pas être en contact direct avec les copeaux de bois, ni avec le plateau intérieur ou la cocotte. Un couscoussier convient parfaitement.

www.pawispeche.com/fumoir-de-table-inox,fr,3,546.cfm

www.e-citizen.com/produits/fumoir-smoki-1-44593

Préparation:

Commençons par les deux préparations à base d'aubergines. Débutez par la découpe de deux aubergines pour le caviar d'aubergine et faites la découpe de la troisième aubergine en petits dés qui serviront pour le dressage. Vous pourrez ainsi cuire les deux préparations en parallèle.

1/préparation du caviar d'aubergine

- Couper deux aubergines en deux.
- Ciselez le dessus de chaque demi aubergine avec un petit couteau et placez les dans un plat qui passe au four. Versez un trait d'huile d'olive sur chaque et saupoudrez généreusement de thym. Enfournez à 180° pour environ 50 mn.
- Les aubergines cuites, ôtez-en la chair à l'aide d'une cuillère.
- Pressez le jus du 1/2 citron.
- Mixez l'aubergine avec le jus de citron. Salez et poivrez. Réservez. J'ai volontairement omis de mettre de l'ail dans ce caviar d'aubergine puisque le plat est déjà servi avec une crème d'ail.

2/ Préparation des petits dés d'aubergine

- Coupez la dernière aubergine en tranches.

- Puis taillez chaque tranche en lanières et chaque lanière en petits dés.
- Faire revenir les petits dés d'aubergine à la poêle dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Réservez.

Passons au fumage de la truite:

- Découpez la truite en tranche puis chaque tranche en petits cubes de deux centimètres sur deux centimètres.
- Déposez les dés de truite sur une feuille de papier cuisson que vous poserez sur la grille de la cuve de fumage quand le fumoir sera chaud.
- Faire chauffer la cuve vide à feu vif. Pour l'instant ne mettez rien à l'intérieur , ni le plateau intérieur , ni la grille. La cuve (ou la cocotte) est chaude lorsqu'en projetant un peu d'eau dans celle-ci, l'eau forme des petites billes qui s'évaporent rapidement (très difficile à prendre en photo…).
- Déposez alors une belle poignée de copeaux de chêne dans la cuve (ou cocotte).
- Puis immédiatement posez le plateau intérieur (ou ramequin métallique) dans la cuve (ou cocotte) sur la sciure qui chauffe immédiatement très fort. Puis déposez la grille sur laquelle sur laquelle se trouvent les dés de truite dans le plateau intérieur (ou ramequin métallique). Fermez la cuve avec le couvercle.
- Laissez cuire pendant 2 mn à feu vif et baissez le feu de moitié. Laisser alors cuire 10 mn. La truite est prête. Réservez la au frais.
- Faire dorer les pignons à sec dans une poêle. Réservez.

Dressage:

Juste avant de dresser, deux dernières petites préparations:

- Détachez de leur tige quelques feuilles de coriandre.
- Coupez des jolis copeaux d’olive à l’aide d’un petit couteau.
- Égouttez les tomates confites.

Important pour faciliter le dressage: préparez dans des petits bols individuels tous les ingrédients du dressage. A savoir les dés de truite, le caviar d’aubergine, les dés d’aubergine, les olives, les tomates confites, les pignons, les feuilles de coriandre ainsi que fleur de sel et poivre pour l’assaisonnement.

Et on commence!

- Dressez le caviar d’aubergine en arc de cercle sur l’assiette.
- Puis disposez dessus les dés d’aubergine.
- Puis quelques dés de truite…
- Poursuivez avec les copeaux d’olive et des tomates confites.
- Puis les feuilles de coriandre et les pignons.
- Faire un petit arc de cercle au centre de l’assiette avec la crème d’ail et décorez comme précédemment avec des olives, tomates confites et feuilles de coriandre.
- Salez avec de la fleur de sel sur les morceaux de truite… et c’est prêt. Un régal pour les yeux et les papilles!

Saumon en deux façons, carpaccio de betteraves, arôme framboise

Voici une nouvelle recette sous vide basse température que vous allez pouvoir réaliser sans matériel spécial en suivant mes petites astuces.

Cette recette de Saumon en deux façons est sans difficultés techniques particulières mais elle demande un peu de rigueur dans les découpes (qui ne sont pas très nombreuses) de manière à bluffer vos convives avec une oeuvre d'art aux saveurs originales.

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.

Difficulté: moyenne

Ingrédients pour le Saumon en deux façons (4 personnes):

1/ Pour la mayonnaise:

- deux jaune d'œuf
- une cuillerée à soupe de vinaigre de framboise
- quelques gouttes de coulis de framboise
- une belle cuillerée à café de moutarde
- 15 cl huile d'arachide
- sel, poivre

2/Pour le restant de la recette:

- une grosse betteraves rouge
- deux petites betteraves rouges
- trois petites betteraves blanches
- du coulis de framboise (10 cl) : vous en trouverez du déjà prêt au rayon frais de votre super marché
- un peu d'huile d'olive: pour lustrer légèrement les betteraves lors du dressage
- 3 framboises fraîches par assiette
- deux pavés de saumon
- 2 belles tranches de saumon fumé
- sel, poivre

Matériel:

- une petite poche à douille ou un Decopen (marque Lékué)
- une pipette (vous en trouverez facilement en pharmacie)
- un batteur électrique

- Pour la cuisson sous vide basse température, si vous n'avez pas de machine à mettre sous vide ni de thermo

plongeur ou autre machine, il faut utiliser des sachets conservation que l’on peut fermer hermétiquement (attention à acheter ceux qui se joignent en appuyant avec les doigts sur les deux côtés du sac et pas ceux que l’on zippe avec une sorte de petite fermeture éclair: ces derniers ne sont pas étanches.

Voici une photo qui vous permettra de faire la différence entre les deux types de sachets: cliquer sur la photo pour l’agrandir.

Le sachet bleu a une sorte de petite fermeture éclair: c’est le sachet à ne pas utiliser!

Le jaune se ferme par une simple pression sur les deux rainures: c’est le bon sachet!

Si vous optez pour le matériel spécifique de cuisson basse température:

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

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

Préparation:

1/La mayonnaise:

- Versez les jaunes d'œufs , le vinaigre de framboise, la moutarde et quelques gouttes de coulis de framboise dans un bol.
- Monter la mayonnaise: fouettez en ajoutant progressivement un petit filet d'huile puis dés que la mayonnaise prend vous pouvez incorporer plus d'huile. Rectifiez l'assaisonnement.
- Versez la mayonnaise dans une petite poche à douille ou un un « Decopen », très pratique pour faire de jolies finitions sur vos plats. Réservez au frais.

2/ le coulis de framboise:

- Versez 10 cl de coulis de framboise dans une casserole et faire réduire de moitié; réservez au frais.

3/ Cuisson des betteraves et du saumon:

J’utilise la cuisson sous vide basse température pour cette recette. Mais pas de panique : si vous n’avez pas le matériel adéquate voici la méthode à suivre et vous obtiendrez un résultat extrêmement satisfaisant.

A- Pour le saumon

- Vous avez le matériel: mettez sous vide les pavés de saumon et cuire basse température à 45° pendant 25 mn.
- Vous n’avez pas de matériel spécialisé:

Préchauffez votre four à 50°.

Insérez les pavés de saumon dans le sachet et suivez la méthode suivante pour chasser le maximum d’air. Voici la technique en vidéo pour mettre vos sachets de conservation sans matériel spécial!

L’eau chasse l’air vers le haut selon le principe d’Archimède…c’est donc facile de faire le vide (presque aussi bien qu’avec une machine spéciale…).

Plongez alors votre sachet dans un récipient rempli d’eau (récipient qui peut passer au four) et veillez à ce que le ou les sachets soient complètement immergés . Enfournez à 50° et cuire 25 mn.

Un fois cuit, laissez le saumon dans son sachet (la chair est très fragile) et mettre au frais pour complet refroidissement.

B- Pour les betteraves:

- Épluchez les betteraves. Commencez par les blanches puis occupez vous des rouges: cela vous évitera de colorer en rouge les betteraves blanches, le colorant de la betterave rouge étant assez fort!
- Comme pour le saumon insérez les betteraves dans un sachet zippé ou un sachet spécial sous vide. Faire le vide avec la même méthode que pour le saumon.

- Attention : si vous utilisez deux types de betteraves (blanches et rouges) faites deux sachets différents: ne mettez donc pas sous vide les betteraves rouges et blanches dans un même sachet car les rouges vont déteindre sur les blanches…
- Cuire sous vide basse température selon la même méthode que le saumon: au four au bain marie ou avec un matériel spécial basse température type Anova ou Sousvidesupreme. Cuire une heure 30 à 85°. Laissez refroidir (contrairement au saumon vous pouvez déjà sortir les betteraves du sachet) et réservez au frais.

Dressage:

- Coupez finement les betteraves en tranches (en utilisant un couteau très bien aiguisé ou une mandoline). Même conseil que précédemment: commencez par les blanches puis occupez vous des rouges: cela vous évitera de colorer en rouge les betteraves blanches, le colorant de la betterave rouge étant assez fort!

- Sortez le saumon du sachet avec précaution: sa chair est fragile. Coupez le saumon en petits cubes à l'aide d'un couteau bien coupant et surtout pas un couteau à dents. Si par malheur vous n'êtes pas assez délicat dans la découpe et que votre saumon se délite, pas de panique: utilisez alors un petit cercle lors du dressage dans l'assiette dans lequel vous déposerez vos morceaux de saumon, comme une présentation de tartare…

- Découpez le saumon fumé en lanières et enroulez les lanières sur elles même de manière à former des petits cylindres.

- Pour faire un dressage plus régulier, coupez les tranches de betteraves à l'aide d'emportes pièces ronds si possible de différents diamètres.

Maintenant que tous les éléments sont prêts, passons au dressage de l'assiette.

- Déposez les tranches de betteraves dans l'assiette.
- Puis posez les dés de saumon et les cylindres de saumon fumé. Si vous utilisez la méthode » dressage style tartare » déposez votre cercle sur l'assiette et émiettez le saumon dedans. Ôtez les cercle et poursuivez le dressage.
- Posez alors des petits points de mayonnaise sur l'assiette et remplissez les cylindres de saumon fumé avec la mayonnaise.
- Terminez avec des petits points de coulis de framboise réduit. Utilisez une pipette ou le bout d'une petite brochette pour déposer les gouttes.
- Pour compléter vous pouvez ajouter des feuilles de shiso , des framboises fraîches, ou même des fleurs comestibles…laissez courir votre imagination pour dresser un joli tableau gourmand.

Votre oeuvre d'art culinaire est prête.

Entrée fraîcheur libanaise: le Kibbe de saumon

Beaucoup d'entre vous connaissent les kibbes à base d'agneau, plat national du Liban. Mais savez-vous que vous pouvez également décliner ce plat avec du saumon? Ce kibbe se déguste cru : je le sers avec une sauce appelée labne (yaourt égoutté) doux et crémeux aromatisé à l'ail et au citron. C'est un plat agréable à déguster en été, une sorte de tartare oriental

frais et savoureux.

Ingrédients (pour 8 à 10 personnes):

1/Pour le Labne **(ou sauce d'accompagnement)**

Vous pouvez aromatiser le labne comme vous le désirez: menthe, coriandre, concombre, ail, un filet d'huile d'olive. Dans cette recette il est parfumé avec de l'ail et du citron.

- un citron jaune
- une gousse d'ail
- 9 cl de crème liquide entière
- 1 kg de yaourt nature entier: la quantité peut vous paraître énorme mais après égouttage vous verrez que ce n'est pas de trop!
- sel et poivre

2/ Pour le Kibbe

- 350 gr de saumon frais
- 2 belles échalotes
- 120 gr de boulghour
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- un beau bouquet de coriandre
- un concombre
- 3 ou 4 cébettes
- sel et poivre

3/ Pour la gelée du Kibbe

- le jus d'un pamplemousse
- une petite barquette de tomate cerise

- de la gélatine en feuille: on utilise généralement 16 g de gélatine par litre de liquide et les feuilles que vous trouvez dans le commerce font environ 2 g. Dans cette recette il vous faudra 1/2 litre de jus de tomate et pamplemousse soit 8 g de gélatine et donc 4 feuilles…

Matériel:

- une mousseline (que vous utilisez pour passer vos confitures) d'environ 50 cm sur 70 cm)
- un mixeur
- un moule à gâteau rond

Préparation:

Commencez par la préparation du labne car il doit égoutter au moins 12 h.

1/Préparation du Labne

- Épluchez les gousses d’ail.
- Versez la crème et le yaourt dans un bol.
- Puis râpez l’ail au dessus du bol. Mélangez bien.
- Disposez la mousseline sur un grand bol et versez le mélange crème et yaourt dedans.
- Rejoigniez les quatre coins et nouez les autour d’un cuillère en bois de manière à suspendre l’ensemble pour que le yaourt puisse s’égoutter facilement.
- Lorsque le labne est bien égoutté, zestez un citron dans la préparation. Vous pouvez également y ajouter de la coriandre ou de la menthe ciselée. Salez et poivrez selon votre goût. Réservez au frais.

2/Préparation du Kibbe

- Épluchez le concombre.
- Ôtez en le cœur à l’aide d’un vide pomme.
- Puis tranchez le en fines lamelles qui serviront à décorer le Kibbe lors du dressage.
- Salez les tranches et les faire dégorger dans une passoire pour qu’elles rendent leur eau.
- Rincez le boulghour à l’eau chaude du robinet puis faites le égouttez dans un chinois.

- Versez le dans un bol lorsqu’il est bien égoutté.

- Mixez le saumon à l’aide d’un robot mixeur. Réservez au frais.
- Ciselez les cébettes.
- Hachez finement les échalotes.
- Pressez le jus d’un citron.
- Puis versez le tout avec le boulghour égoutté (cébettes, échalotes, jus de citron, saumon). Mélangez bien. Rectifiez l’assaisonnement avec sel et poivre). Réservez au frais.

3/ Préparation de la gelée tomate pamplemousse du Kibbe

Vous devez préparer cette gelée juste avant le montage du Kibbe dans son moule.

- Pressez le jus d’un pamplemousse.
- Passez le jus de pamplemousse pour en ôter les impuretés.
- Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l’eau froide.
- Mixez les tomates.
- Puis comme avec le pamplemousse, passez les au chinois pour en ôter les impuretés.

- Faire chauffer le jus des tomates dans une petite casserole. Dés que le mélange est chaud retirez du feu. Égouttez les feuilles de gélatine et incorporez les dans le jus de tomates. Attention: le jus des tomates doit être chaud mais pas bouillant.
- Puis ajoutez le jus de pamplemousse au jus de tomate: vous devez avoir environ un demi litre de jus.

Dressage:

- Posez le moule sur l’assiette de présentation en veillant à bien le centrer.
- Puis versez une partie du mélange saumon boulghour et tassez avec une cuillère.

- Ajoutez une couche de concombre en tranches.

- Puis recouvrez du reste du mélange saumon boulghour. Tassez bien avec une cuillère.

- Versez alors la gelée pamplemousse tomates et décorez avec une dernière couche de tranches de concombre. Laissez prendre au frais au frigo puis démoulez. Si vous n’avez pas de moule spécial comme sur la photo passez une lame de couteau fin tout autour du moule et démoulez avec précaution.
- Et voilà, prêt à être dégusté avec une petite salade verte et du pain pita ! Servez le plat avec la sauce à part (Labne)

A savoir sur la gélatine:

- Ne jamais verser la gélatine dans un liquide bouillant, car elle perdrait son pouvoir gélifiant.
- Ne pas mettre les gelées au congélateur, car une fois décongelées, elles perdent leur consistance et deviennent friables.

Mousseline de cabillaud aux crevettes grises, pistou à l’ail des ours

Voici une entrée de mousseline toute légère, délicate et bien relevée par l’ail des ours. C’est la pleine saison pour cette plante sauvage qui aime l’humidité et pousse dans les sous bois.

Contrairement à l’ail que nous connaissons il ne se présente pas en gousse; ce sont ses feuilles et fleurs qui ont un goût d’ail très prononcé, sans avoir les inconvénients digestifs de l’ail. Les feuilles ressemblent beaucoup au muguet. Attention ! Ne le confondez pas avec ce dernier qui est toxique !

La recette est donnée pour 6 personnes.

Matériel:

Vous aurez besoin de moules anti adhésifs type Flexipan. J’utilise des petits moules à charlotte que je pose dans un grand plat rempli d’eau (les mousseline cuisent au bain marie). Comme la plaque des moules est plus grande que mon plat, je rabat la partie qui dépasse sur la partie qui est dans le plat…Mais vous pouvez aussi utiliser des moules individuels .

Ingrédients pour le pistou d’ail des ours:

- 50 g d’ail des ours
- 30 g de pignon
- 10 cl d’huile d’olive
- une cuillerée à café de vinaigre de riz

Préparation du pistou:

Le pistou se prépare comme un pistou classique; vous pouvez le préparer la veille et le conserver au frais.

- Coupez les feuilles grossièrement.
- Puis mixez les feuilles avec les pignons , le vinaigre et l’huile d’olive. Goûtez la préparation et rectifiez l »assaisonnement. Le pistou est prêt: réservez le.

Ingrédients pour la mousseline de cabillaud:

- 350 de filet de cabillaud
- 30 cl de crème fraîche entière bien **froide**!
- 2 blancs d’oeuf
- sel, poivre
- 200 g de crevette grises

Préparation de la mousseline:

Pour la réussite de cette préparation il est important que tout les ingrédients soient bien froids.

- Préchauffez votre four à 160°.

- Coupez le poisson en petits morceaux.
- Puis mixez le poisson. Si vous avez un hachoir je vous conseille de passer le poisson d'abord au hachoir (grille fine) puis de le remettre au froid une demi heure avant de le mixer. Vous aurez ainsi une farce plus fine et surtout vous éviterez de surchauffer la chair du poisson avec le mixeur. En fin de mixage ajoutez les blancs d'œufs et remettez au froid 20 mn avant d'incorporer la crème fraîche.
- Puis dans un bol passé au froid incorporez la crème fraîche froide par petites quantités.
- N'oubliez pas de goûter la farce obtenue pour rectifier l'assaisonnement.
- Versez la mousseline à mi hauteur des moules.
- Puis disposez des crevettes grises au centre.
- Recouvrez de mousseline et lissez le dessus avec une spatule.
- Refermez la partie du moule en trop. Si vous utilisez des moules individuels protégez le dessus de vos mousselines avec une feuille de papier aluminium que vous aurez au préalable beurrée. Cela évitera que le dessus des mousselines ne colore.

- Versez de l'eau bien chaude dans le plat, autour du moule.

- Enfournez pour 25 à 30 mn à 160°.

Dressage:

- Démoulez vos mousselines et disposez les sur l’assiette. A l’aide d’une cuillère faite un beau trait de pistou et parsemez de crevettes grises.