

# Nid de poireaux au curry et son Œuf Parfait (recette basse température)

Et voici une nouvelle recette d'œuf parfait basse température pour lequel j'ai préparé un petit nid gourmand de poireaux et curry. Si vous n'avez pas le matériel pour cuire basse température, cette recette est également réalisable avec des œufs pochés.



Nid de poireaux au curry et son Œuf Parfait (recette basse température)

**Pour la recette au Thermomix 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](#)

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

## Matériel

- 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 Cuisineur 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

- une râpe Microplane. Vous pouvez vous en procurer en cliquant sur la photo ci-dessous:



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

## Ingrédients pour 4 personnes

- 3 poireaux ( blanc)
- Un œuf par personne
- 100 g de lait de coco et 100 g de crème de coco g
- Une cuillerée à café de curry
- Deux gousses d'ail
- feuilles de kaffir : vous en trouverez dans un magasin asiatique ou vous pouvez en acheter en cliquant sur la photo ci-dessous



Seasoned Pioneers Herbes Entières - Feuilles de lime kaffir (4g)

- chips de chou frisé ( pour la recette cliquez ici)

## Préparation

- Emincez finement les blanc de poireaux et les cuire au beurre à feu doux dans une poêle. Salez et poivrez en fin de cuisson. Réservez.



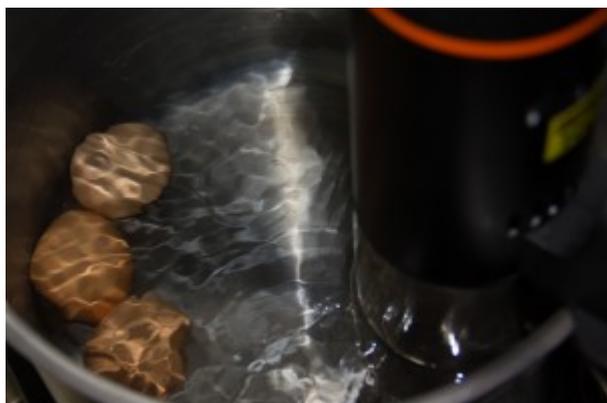
Emincez finement les blanc de poireaux et les cuire au beurre à feu doux dans une poêle

- Versez 100 g de lait de coco et 100 g de crème de coco, 4 feuilles de kaffir ainsi qu'une cuillère à café de curry dans une casserole et râpez deux gousses d'ail par dessus. Portez à ébullition. Coupez le feu et filmez la casserole pour laisser infuser les feuilles de kafir le temps de la cuisson des œufs.



Versez tous les éléments de la sauce dans une casserole et portez à ébullition

- La cuisson des œufs: faites cuire vos œufs, avec la coquilles, au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 63 degrés pendant une heure.



## Dressage

- Réchauffez les poireaux et la sauce ( ôtez les feuilles de kaffir de la sauce avant de servir). Servir les lamelles de poireaux dans une assiette ; cassez l'œuf parfait par-dessus, nappez de sauce et parsemez de chips de chou frisé.



Nid de poireaux au curry et son Œuf Parfait ( recette basse température)

---

# Omelette japonaise ou Dashi Maki Tamago de mon amie Misako

L'omelette , tout le monde connaît! mais connaissez-vous l'omelette japonaise ou Dashi Maki Tamago? Contrairement à nous qui n'y mettons que des œufs, les ingrédients diffèrent légèrement dans cette recette nippone car les japonais y ajoutent du dashi (bouillon de bonite), de la sauce soja, du saké...

Son secret est qu'elle est préparée comme une fine crêpe que l'on enrôle sur elle même puis on rajoute une autre fine crêpe que l'on roule avec la précédente et ainsi de suite. Le résultat est d'une légèreté exceptionnelle. Je vous confie aujourd'hui la recette personnelle de mon amie japonaise Misako!

Les japonais préparent cette omelette avec une poêle carré qui est difficile à trouver en Europe ; mais vous pourrez la réaliser également avec une bonne poêle antiadhésive ronde.

Où vous pouvez commander la poêle carrée sur Internet ( cliquez sur la photo ci-dessous)



SPORWAY Poêle Omelette Japonaise, Tamagoyaki Poêle Rectangulaire, Poêle Rectangulaire Japonaise, Revêtement antiadhésif Poêle à Omelette avec Spatule en Silicone et Pinceau à Huile (Noir)



Omelette japonaise ou Dashi Maki Tamago de mon amie Misako

## Ingrédients pour 3 personnes

- 6 œufs
- 1 g de dashi
- 8 g de saké de cuisine
- 1 g de sucre en poudre
- 3 g de sauce soja
- 50 ml d'eau

des petits herbes ciselées pour la présentation ( persil, ciboulette, cresson...)

## Préparation

- Mélangez tous les ingrédients (sauf les petites herbes).



Mélangez tous les ingrédients

- Huilez le fond de votre poêle et faites chauffer à feu doux; versez une fine couche du mélange dans la poêle.



Versez une fine couche du mélange dans la poêle

- Quand la crêpe est prise, roulez-la sur elle même à l'aide d'une spatule.



Quand la crêpe est prise,

roulez-la sur elle même à l'aide d'une spatule

- Puis positionnez la crêpe roulée sur le côté de la poêle et recommencez: versez une fine couche du mélange dans la poêle et prenant soin qu'il passe sous la crêpe roulée de manière à « s'attacher » à la crêpe lors de sa cuisson.



Puis positionnez la crêpe roulée sur le côté de la poêle et recommencez

- Recommencez l'opération jusqu'à épuisement du mélange.



Recommencez l'opération jusqu'à épuisement du mélange.

- Déposez la crêpe sur un plat et coupez la en tranches.



Déposez la crêpe sur un plat  
et coupez la en tranches

- Et servez immédiatement avec des herbes ciselées.



Omelette japonaise ou Dashi Maki Tamago de mon amie Misako

---

# Œuf d'hiver parfait basse température (recette basse température)

Cette recette d'Œuf d'hiver basse température m'a été inspirée par une recette du chef Alain Passard. Dans cette recette le chef cuisine l'œuf au plat plutôt que basse température: en fait vous pouvez cuisiner l'œuf comme bon vous semble: basse température, au plat, poché...Mais avec la cuisson basse température votre jaune sera ultra crémeux et tellement bon; il se mariera avec volupté à la vinaigrette pour sublimer le butternut !



Œuf d'hiver parfait 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 » 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](#)

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

## Matériel

- un set d'emporte pièce , très utile aussi bien pour la cuisine que la pâtisserie; vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



ZITFRI 12PCS Emporte Piece Rond Cercle Patisserie Emporte pièces Cuisine pour Biscuits Pâtes à Sucre Gâteaux Cookie Cutter

## Ingrédients pour 4 personnes

- un butternut
- 4 tranches de pain de mie
- jus de volaille réduit (prenez du fond de volaille et faites-le réduire)
- 25 g d'huile d'olive
- 25 g de soja sucré
- 20 g de vinaigre de riz
- graines de sésame grillé
- poivre sichuan
- petites pousses (cresson, petits pois, etc... à votre choix)

# Préparation

- Faites réduire votre fond de volaille et ajoutez-y le poivre sichuan; réservez.



Laissez cuire quelques minutes et réduire le jus de poulet

- Coupez 4 tranches de votre butternut ( sur le haut , là où vous ne trouverez pas de pépin).



Coupez 4 tranches de votre butternut

- Disposez une feuille de papier cuisson dans le fond de votre poêle et versez-y un filet d'huile d'olive. Placez vos tranches de butternut et faites-les revenir de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Salez et poivrez.



Faites revenir les tranches de butternur

- En fin de cuisson emporte piecez 4 rondelles dans chacune des tranches. Réservez.



En fin de cuisson emporte piecez 4 rondelles dans chacune des tranches

- Faites de même avec les tranches de pain de mie: emporte piecez 4 rondelles dans chacune des tranches et faites les revenir avec un peu de beurre sur les deux faces pour les dorer. Réservez.



Faites de même avec les tranches de pain de mie

- Réalisez la vinaigrette avec l'huile d'olive, le soja sucré, du vinaigre de riz et les graines de sésame grillées. Réservez.



Réalisez la vinaigrette

- Cuisez les œufs selon la méthode que vous avez choisie: basse température au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur ( 65° pendant une heure) ou au plat, à la poêle ou poché. Le principal est votre jaune soit bien coulant.

## Dressage

- Réchauffez votre jus de volaille réduit. Cassez les œufs ( un après l'autre ) dans des petits ramequins individuels ( **un par ramequin**).
- Dressez une tranche de pain; disposez par dessus une

tranche de butternut et placez l'œuf. par dessus. Nappez avec le jus de poulet réduit. Versez un peu de vinaigrette au soja tout autour et ajoutez les petites pousses.



Œuf d'hiver parfait basse température

---

## Ravioles forestières à l'ail des ours

C'est la pleine saison de l'ail des ours et il se marie parfaitement avec les champignons. J'ai donc réalisé cette semaine des délicieuses ravioles à base de ces deux

ingrédients. Un petit bonheur de printemps!



Ravioles forestières

## **Ingrédients pour environ 20 ravioles (4 à 5 ravioles par personnes)**

- carrés de pâte à won ton ( dans les épicerie asiatique). Il y a environ 40 carrés par paquet. Si vous désirez faires votre pâte à ravioles cliquez [ici](#).
- 500 g de champignons bruns de Paris ( 400 g pour la duxelles, 100 g pour l'infusion et 2 champignons pour la garniture)
- 6 tranches fine de lard
- deux échalotes
- 4 feuilles d'ail des ours et une dizaine de fleurs

- 25 ml de cognac
- une cuillerée à café de poudre de cèpes ou un bouchon d'arome de cèpes
- 30 ml de lait entier et 30 ml de crème fraîche liquide entière
- un jaune d'œuf
- 50 g de parmesan
- copeaux de parmesan

Pour la poudre de jambon cru

- quelques tranches fines de jambon cru: posez les tranches de jambon crus sur une feuille anti adhésive et placez-les au four à 180° pendant 10 à 15 minutes. Elles doivent être sèches en fin de cuisson. Ecrasez -les en petits morceaux croustillants ou mixez-les pour obtenir une poudre. Réservez dans une boîte hermétique.

## Préparation

- Coupez les tranches de lard en petits morceaux. Réservez.



Ravioles forestières

- Ciselez les feuilles d'ail des ours. Réservez.



Ciselez les feuilles d'ail  
des ours

- Détaillez 400 g de champignons en fines duxelles (tout petits dés).



Détaillez 400 g de  
champignons en fines  
duxelles

- Ciselez les échalotes et faites-les revenir dans une poêle avec une noix de beurre et les tranches de lard coupées. Quand les échalotes sont bien fondues ajoutez la duxelles de champignons. Laissez les champignons rendre toute leur eau. Déglacez avec le cognac ; salez et poivrez en fin de cuisson. Ajoutez le parmesan râpé et les feuilles d'ail des ours ciselées aux champignons.



Ajoutez le parmesan râpé et les feuilles d'ail des ours ciselées aux champignons

- Battez le blanc et le jaune d'œuf ensemble.



Battez le blanc et le jaune d'œuf ensemble

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



### Préparez vos ravioles

- Si désirez des ravioles rondes emportepiecez-les. Réservez les ravioles au fur et à mesure sur une surface farinée.



### Ravioles forestières

- Faites chauffer une grande quantité d'eau et cuisez les ravioles. Comme la pâte à won ton est très fine ces ravioles cuisent très vite: environ 1 mn suffit. Sortez-les de l'eau avec une passette et posez-les sur un chiffon propre.



Raviolis forestières

- Coupez les restants des champignons en tranches. Gardez en quelques-unes crues pour la présentation.



Coupez les restants des champignons en tranches fines

- Faites chauffer la crème et le lait. Ajoutez les tranches de champignons. Laissez infuser à feu doux une dizaine de minutes. Prélevez les champignons avec un écumoire; vous ne les utiliserez pas pour la recette. Faites réduire de moitié le mélange crème lait dans lequel vous avez fait pocher les champignons en y ajoutant la poudre de cèpes. Ajoutez le jaune d'œuf et mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Il ne reste plus qu'à servir.



Ravioles forestières

## Dressage

- Disposez une petite cuillerée à café de duxelles dans l'assiette et recouvrez-la avec des lamelles de champignons crus. Placez les ravioles tout autour et versez un peu de sauce et finissez le dressage avec les copeaux de parmesan et les fleurs d'ail des ours. Saupoudrez de poudre de jambon cru.



## **Soufflé de courgette et bleu (ou comment réussir un beau soufflé)**

Un beau soufflé, cela rencontre toujours un franc succès. Mais c'est une recette un peu technique: je profite donc de cet article pour vous en proposer une recette un peu moins classique que le traditionnel soufflé au fromage et surtout vous expliquer comment le réaliser facilement.

Pour la recette version Thermomix cliquez [ici](#)



Soufflé de courgette et bleu (ou comment réussir un beau soufflé)

### **Matériel**

- un moule à soufflé (21 cm de diamètre). Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



Pyrex - Bake & Enjoy - Moule à Soufflé en Verre Ø 21 cm

- un évade légume ou fruits. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



Triangle 72 092 45 00 dénoyauteur de fruits et légumes

### **Ingrédients pour 4 personnes**

- 250 g de courgette épépinés
- 60 g d'échalote
- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- 250 ml de lait
- 100 g de fourme d'Ambert
- 4 œufs ( jaune et blancs séparés)

### **Préparation**

- Beurrez le fond et les parois de votre moule à l'aide d'un pinceau en lissant du bas vers le haut. Saupoudrez de farine. Inclinez le plat un peu dans tous les sens et retournez le plat pour en ôter le trop plein. Ne touchez pas l'intérieur du moule avec vos doigts.

Réservez.



Préparez votre moule

- Coupez les courgettes en 4 dans le sens de la longueur et ôtez les graines avec un creuse légume. Coupez-les en morceaux et hachez-les finement au couteau ou à l'aide d'un mixeur.



Ôtez les graines des courgettes

- Pelez et ciselez l'échalote. Faites-la revenir dans une poêle avec un peu de beurre. Ajoutez les courgettes quand les échalotes sont translucides et cuisez encore 5 minutes. Réservez.



Ajoutez les courgettes

- Faites fondre les 50 g de beurre dans une casserole. Ajoutez les 50 g de farine et laissez cuire une à deux minutes en mélangeant bien au fouet.



Laissez cuire une à deux minutes

- Ajoutez alors les 250 ml de lait toujours en mélangeant au fouet. Puis ajoutez les 100 g de fromage coupé en petits morceaux .



Ajoutez le lait puis le  
fromage

- Laissez cuire environ 10 minutes à feu doux. La préparation doit épaissir.



La préparation doit épaissir

- Débarrassez dans un plat et laissez retomber en température. Ajoutez alors les courgettes.



Ajoutez alors les courgettes

- Puis les 4 jaunes d'œufs.



Puis les 4 jaunes d'œufs

- Battez les blancs en neige: ils ne doivent pas être cassants mais avoir la consistance d'une mousse à raser.



Montez les blancs

- Incorporez les blancs à la préparation de base.



Incorporez les blancs à la préparation de base

- Versez le tout dans votre moule. Creusez un sillon avec le bout d'une cuillère tout autour du soufflé : cela lui permettra d'encore mieux gonfler. Enfournez à 190° pendant 40 minutes. N'ouvrez surtout pas la porte du four pendant la cuisson.



Versez le tout dans votre moule

- Servez immédiatement à la sortie.



soufflé courgette et bleu

---

# Œuf Oriental Basse température

Une jolie recette gourmande et originale autour de l'œuf. La cuisson des œufs se réalise basse température. Il faut donc utiliser un thermoplongeur ou si vous avez un Thermomix TM6 utilisez la fonction cuisson sous vide.

Pour la recette adaptée au Thermomix TM6 cliquez [ici](#).



Œuf Oriental 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

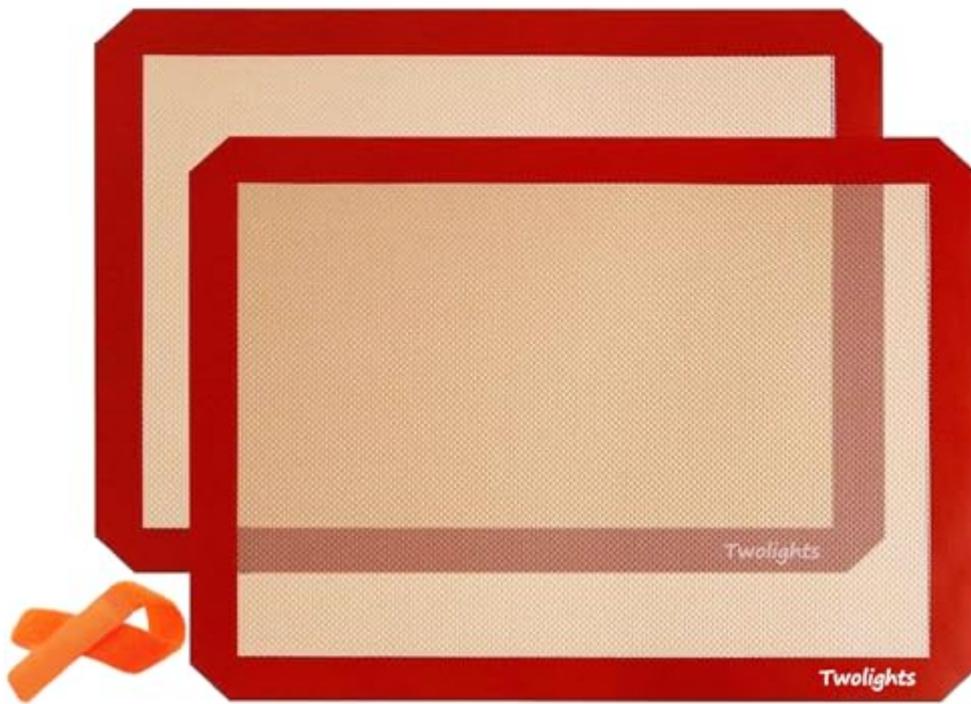
## Matériel

- 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 Cuisineur 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 silpat pour les tuiles. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo:



Tapis de Cuisson en Silicone 2 Pièces Sans BPA Anti-Adhérent  
Toile Feuille de Cuisson Pâtisserie Twolights(40 \* 30cm)

- Une Microplane Râpe à zester: super utile en cuisine pour obtenir un zeste extrêmement fin. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



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

## Ingrédients pour 4 personnes

### Pour les œufs

- 4 œufs

### Pour la Tuile au sarrasin

- 100 g de blancs d'œufs
- 1 pincée de sel fin
- 80 g de farine de sarrasin
- 50 g de beurre fondu
- graines de sésame ou de kasha

## **Pour la crème de sésame**

- 150 g de tahini
- 130 g de yaourt
- 10 g de vinaigre de riz

## **Pour la garniture**

- 3 oignon ( environ 420 g)
- 1 carotte
- une gousse ail
- huile d'olive
- 6 à 8 g d'épices orientales (kefta, ras el hannout selon votre goût)
- 8 g de miel
- Poivre sel
- Câpres, olives noires et graines de sésame

# **Préparation**

## **Pour les tuiles**

- Mélangez les blancs d'œufs, la pincée de sel et la farine de sarrasin. Ajoutez le beurre fondu. Mélangez bien. Etalez finement sur une surface anti adhésive ( sylpat ou papier cuisson) et saupoudrez de graines de kasha ou de sésame



Etalez finement sur une surface anti adhésive

- Enfournez à 150° pendant 15 à 20 mn selon les fours et l'épaisseur de votre tuile. Laissez refroidir et cassez en morceaux. Réservez .

### **Pour la crème de sésame**

- Mélangez l'ensemble des ingrédients et réservez.



Mélangez l'ensemble des ingrédients et réservez

### **Pour les œufs basse température**

- Cuisez les œufs au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 63,5° pendant 1 heure.



comptez 1 heure de cuisson pour les oeufs

### **Pour la Garniture (à réaliser pendant la cuisson des œufs)**

- Coupez les oignons en brunoise.



Coupez les oignons

- Coupez la carotte également en brunoise.



Coupez la carotte en brunoise

- Faites revenir l'oignon avec un peu d'huile d'olive et les épices dans une poêle ; râpez la gousse d'ail à l'aide de votre Microplane par-dessus et ajoutez le miel. Les oignons doivent caraméliser. Ajoutez alors la brunoise de carotte et cuisez encore à feu doux 5 mn.



Ajoutez alors la brunoise de carotte et cuisez encore à feu doux 5 mn

## Dressage

- Disposez un peu de garniture aux oignons au milieu de l'assiette de manière à former un nid. Ouvrez un œuf juste au-dessus et déposez-le délicatement dessus. Versez la crème de sésame tout autour. Saupoudrez de quelques câpres, d'olives noires et de graines de sésame et finissez par une tuile au sésame.



Œuf Oriental Basse température

---

# Œuf d'automne (recette basse température)

Une jolie recette très originale de saison à servir à l'apéritif ou en amuse bouche. La cuisson des œufs se réalise au bain-marie à une température de 63° constante. Il faut donc utiliser un thermoplongeur.

Et pour encore plus d' idées de menus de fêtes cliquez [ICI](#).



Œuf d'automne (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.

Pour plus de renseignements sur la cuisine sous vide basse température 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 Cuisineur 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 la marque ISI



iSi Profi Crème 0,5 l

- un toque œuf



ICO Coupe Oeuf en Acier Inoxydable et Coupe Oeuf à la Coque,  
Toque Oeuf

## **Ingrédients pour 6 personnes**

- 6 œufs à température ambiante
- 4 fines tranches de lard fumé
- 100 g de cèpes frais
- beurre
- une gousse d'ail
- persil frais
- 250 ml de crème fraîche
- une cuillerée à soupe de vinaigre de Xéres

# Préparation

- Faites revenir les tranches de lard dans une poêle. Déglacez avec le vinaigre de Xérès.



Faites revenir les tranches de lard

- Portez la crème à ébullition, arrêtez le feu et ajoutez le lard et le jus déglacé. Filmez et laissez retomber en température. Mixez finement.



Filmez et laissez retomber en température.

- Filtrez et versez la crème dans un siphon. Ajoutez 2 cartouches ( pour des siphons de 0.5 et 1 litre ou 1 cartouche pour des siphon de 250 ml, quelque soit la quantité de crème que vous avez versée dedans) . Placez au frais. Pour plus d'informations sur la bonne

utilisation du siphon cliquez [ici](#).



Versez la préparation dans votre siphon

- Ciselez un peu de persil frais.



Ciselez des feuilles de persil

- Nettoyez les champignons avec une petite brosse. Coupez-les en tranches et faites revenir à la poêle pendant quelques minutes avec du beurre. Râpez la gousse d'ail par dessus, ajoutez le persil continuez la cuisson deux minutes. Salez et poivrez en fin de cuisson. Réservez quelques tranches pour la présentation et coupez le reste en fine brunoise.



Cèpes

- Toquez les œufs; posez votre œuf dans la main, la pointe vers le haut . Appliquez le toque œuf sur la pointe, soulevez le poids et laissez le retomber d'un coup sec. Au besoin renouvelez l'opération. Puis à l'aide de la pointe d'un petit couteau, ôtez le chapeau qui s'enlève facilement. Videz vos œufs en séparant les bancs des jaunes. Pour plus de compréhension voir la vidéo en fin d'article.



Videz vos œufs et séparez les bancs des jaunes

- Nettoyez les coquilles à l'eau puis disposez dans chacune un jaune d'œuf. Posez les coquilles dans votre bain marie chauffé à 63° à l'aide de votre thermoplongeur: elles doivent flotter. Cuisez-les pendant 6 minutes à 63 °.



Cuisez les jaunes dans leur coquille pendant 10 minutes à 62 °

- Réchauffez rapidement les champignons Remplissez les œufs de morceaux de champignon coupés en fine brunoise au 2/ 3. Ajoutez la chantilly et décorez avec de belles tranches de champignons. Posez les œufs au fur et à mesure sur un lit de gros sel pour les présenter à table.



Œuf d'automne (recette basse température)

---

# Cannellonis à l'anguille, sauce anisée

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



Cannellonis à l'anguille, sauce anisée

# Ingrédients pour 8 cannellonis (donc 4 personnes)

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

## Pour la farce fine

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

## Pour la garniture

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

## Pour la sauce

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

## Pour l'huile de basilic

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

## Préparation

- Pour l'huile de basilic: faites chauffer l'huile à **80°** avec les feuilles de basilic pendant environ 10 minutes. Puis mixez et filtrez au chinois. Rectifiez l'assaisonnement.



Filtrez le jus de basilic

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



Versez le jus de basilic dans une pipette et réservez

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



Levez les filets des limandes

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



Mixez les filets finement avec les blancs d'œufs

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



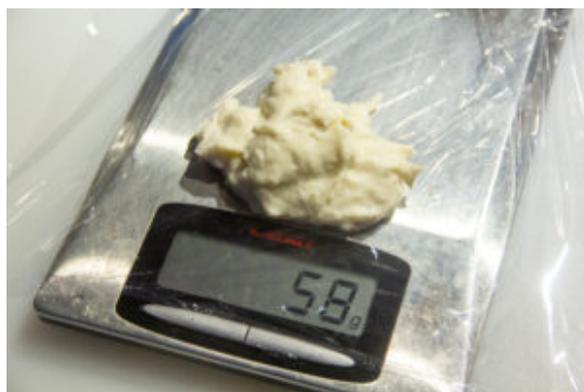
Coupez les filets d'anguille fumée en petits morceaux

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



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

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



Pesez environ 60 g de farce fine pour chaque boudin

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

La vidéo ci-dessous vous montre le bon geste.

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



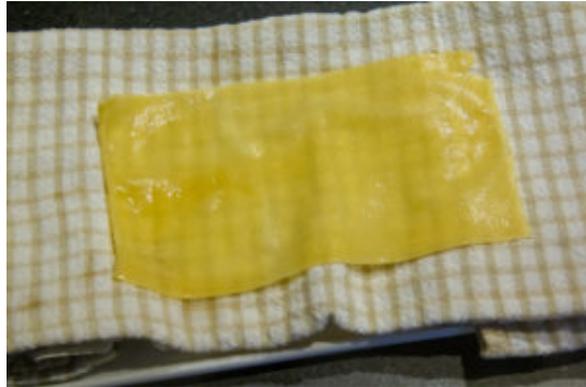
Découpez vos feuilles de pâte

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



Cuisez vos feuilles de pâte à l'eau bouillante

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



Sortez les feuilles à l'aide d'une écumoire

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



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

- Roulez les cannellonis. Réservez-les.



Roulez les cannellonis

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



Faites réduire le fumet de poisson

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



Ajoutez la crème et le  
pastis

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



Faites revenir les échalotes  
avec un peu de beurre

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



Ajoutez les fenouils coupés  
en tout petits dés

## **Finition et dressage**

- Ciselez le basilic.



Ciselez le basilic

- Réchauffez le fenouil et ajoutez le basilic ciselé.



Réchauffez le fenouil et ajoutez le basilic ciselé

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



Repassez également les cannellonis 10 mn à la

vapeur pour les réchauffer

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



Cannellonis à l'anguille, sauce anisée

---

# Flans petits pois menthe (recette Thermomix)

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



Flans petits pois menthe (recette Thermomix)

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

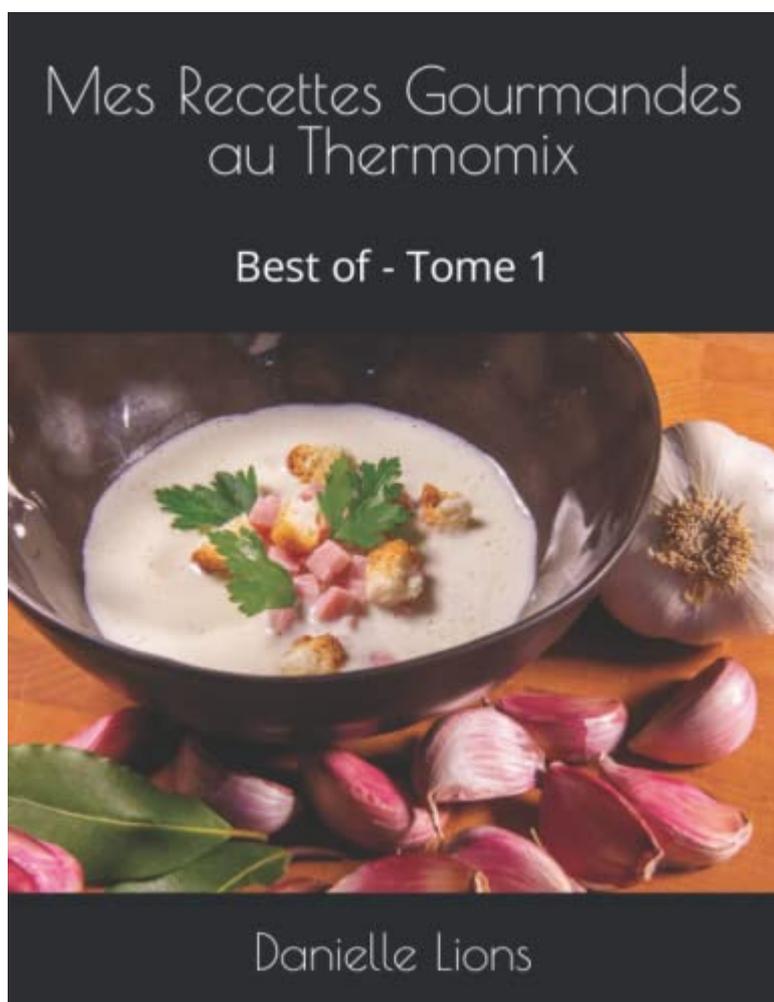
**[gourmantissimes@gmail.com](mailto:gourmantissimes@gmail.com)**

Je me ferai un plaisir de vous proposer une démonstration en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous. Nous

réaliserons tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'une limonade, un bon pain tout chaud, une entrée, un plat et un merveilleux sorbet...**Pour assister aux prochains cours et connaître les prochaines dates de démonstration cliquez ici.**

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

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous



**Temps de préparation: 5 minutes**

**Temps de cuisson: 20 minutes**

**Difficulté: facile**

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

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

## **Préparation**

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

20 mn/ Varoma/ vit 1.



Recouvrez avec une feuille de papier cuisson

## Dressage

- Servez les tout chauds!



Flans petits pois menthe (recette Thermomix)



Flans petits pois menthe (recette Thermomix)

---

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

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

Cette recette, tout en simplicité, à servir en entrée m'a donné envie et j'ai tenté de la refaire...Le jaune de l'œuf, après congélation se transforme en une sorte de boule très

crémeuse dont la consistance rappelle celle d'une pâte de fruit. Le blanc n'est pas utilisé pour cette recette: vous pouvez l'employer pour une recette sucrée ou tout simplement une omelette faite rien qu'à base de blancs dans laquelle vous rajouterez des oignons, des lardons, un reste de pommes de terre sautées, des poivrons selon votre inspiration...



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

### **Matériel**

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



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

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



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

### **Ingrédients pour 4 personnes**

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

Pour la tuile à l'encre de sèche:

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

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

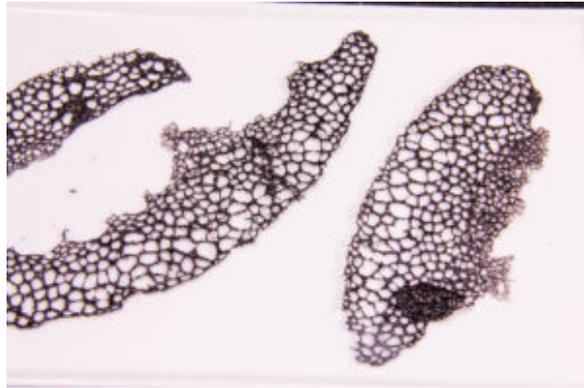
## Préparation

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



Déposez les œufs encore congelés sans coquille dans un récipient

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



Préparez les tuiles d'encre  
de seiche

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



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

## Dressage

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

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



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

---

## Île flottante, crème à l'ail et chorizo

Cette recette originale est inspirée de la recette « 'île flottante salée » toute en finesse du chef Pierre Augé, gagnant de l'émission Top Chef en 2014 (« La petite maison de Pierre » à Béziers).

Facile à réaliser, elle est une entrée Top Chef qui étonnera et ravira vos invités!



Île flottante, crème à l'ail et chorizo

## Matériel

- une spatule coudée pour servir les parts d'île flottante sans les casser car elles sont assez fragiles



U-Taste Spatule Patisserie Lot de 3 Set Spatules Coudées  
Spatule à Glaçage en Acier Inoxydable Spatule Gâteau  
Pâtisserie Palette Ustensiles Cuisine - Noir

## **Ingrédients pour 4 personnes**

Pour l'île flottante

- 120 g de blanc d'œuf
- 1 g de sel fin
- 6 g de sucre semoule
- 6 tranches fines de chorizo

Pour la crème

- une tête d'ail (environ 100 g de gousse d'ail épluchées)
- 60 cl de lait demi écrémé
- 15 cl de crème liquide entière
- deux branches de thym frais

- Copeaux de palette ibérique (ou d'un excellent jambon cru ou de chorizo...)
- 50 g de noisettes émondées entières
- 1 g de fleur de sel
- des petites pousses de plantes (le chef utilise de l'oseille veinée)

## Préparation

- Déposez les tranches de chorizo sur une surface antiadhésive et passez au four à 190° pendant 10 minutes. Retournez-les à mi-cuisson. A la sortie du four laissez-les refroidir: les tranches revenues à température ambiante doivent être sèches et très friables. Sinon remettez-les encore un peu au four. Réservez.



Déposez les tranches de chorizo sur une surface antiadhésive et passez au four à 190° pendant 10 minutes

- Torréfiez les 50 g de noisettes émondées entières au four à 160° pendant environ 8 minutes. Puis mixez-les à chaud avec 1 g de fleur de sel. Vous obtenez un praliné: réservez.



ile flottante, chorizo et  
ail

- Pour la crème: ouvrez la tête d'ail et épluchez toutes les gousses.



Coupez la gousse d'ail en 4  
et au besoin dégermez-la

- Versez le lait, la crème, le thym et les gousses d'ail épluchées dans une casserole et cuire à feu très doux pendant environ 30 minutes: les gousses d'ail doivent être très tendres. Mixez le tout et rectifiez l'assaisonnement.



Versez le lait, la crème, le thym et les gousses d'ail épluchées dans une casserole

- Pour l'île flottante: montez les blancs d'œufs avec le sel fin et le sucre.



île flottante, chorizo et ail

- Versez les blancs montés dans un récipient préalablement beurré de 16 x 16 x 5 cm, saupoudrez de chorizo séché et émietté. Cuire environ 12 minutes à 110° dans une four chaleur tournante.



île flottante, chorizo et ail

## Dressage

- A l'aide d'un fin couteau détachez les côtés de l'île flottante en passant le couteau sur les bords puis découpez l'île flottante en 4 gros cubes. Pour servir les parts de blancs d'œuf sans les casser utilisez une spatule coudée pour les soulever. Déposez une cuillerée à café de praliné au fond d'une assiette creuse puis recouvrez avec une part d'île flottante. Disposez quelques copeaux de jambon , des petites noisettes grillées et les petites pousses d'oseille. Versez la crème à l'ail tout autour.



île flottante, chorizo et ail



île flottante, chorizo et ail

---

# Ravioles brocoli poire, sauce gorgonzola

Une recette très gourmande que ces Ravioles brocoli poire, sauce gorgonzola...Un superbe plat végétarien. Vous allez vous régaler!



Ravioles brocoli poire, sauce gorgonzola

## Ingrédients pour 4 personnes (4 grosses ravioles par personne)

- de la pâte à wonton. La pâte à wonton est utilisée dans la cuisine chinoise et sert à réaliser des petits raviolis

que l'on peut frire, cuire à la vapeur ou dans un bouillon. Vous en trouverez dans les épiceries asiatiques. Sinon vous pouvez également utiliser de la pâte classique réalisée maison. Pour la préparer vous même: cliquez [ici](#). J'ai utilisé des carrés de pâte de 10 cm sur 10. Il vous faudra deux carrés par raviole donc 32 carrés si vous servez 4 ravioles par personne.

- un oeuf

Pour la mousseline de brocoli

- un brocoli ( environ 750g)
- beurre

Pour la farce des ravioles

- un oeuf
- 120 g de mousseline de brocoli
- 120 g de ricotta
- 50 g de dés de poires (choisissez une poire à chair bien ferme)
- 30 g de pignons
- 30 g de parmesan
- sel et poivre

Pour la sauce au gorgonzola

- 200 g de crème fraîche liquide entière
- 100 g de gorgonzola

Pour l'huile de persil

- une botte de persil plat
- 100 g d'huile neutre (pépin de raisin)
- une petite gousse d'ail
- sel

Pour la garniture

- des pignons

- un gros oignon

## Matériel

- un emporte pièce de 7 cm de diamètre. Il est toujours intéressant d'en avoir de différentes tailles.



GWHOLE Lot de 12 Emporte-pièces Rond 3-12cm en Acier Inoxydable pour Biscuits Fondant Donuts Pâte Muffins Gâteaux

- une louche araignée. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



Fackelmann 40674 Écumoire avec poignée ovale 35 cm, Écumoire araignée en inox, Acier Inoxydable, Argenté, 35x12x5,5cm

- un chinois. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



Lacor 60323 Passoire Chinois Toile Métallique 22 cm, Gris

(Argent)

## Préparation

- Coupez l'oignons en rondelles. Faites-le frire dans un bain d'huile à 180°.



Faites frire l'oignon dans un bain d'huile à 180°

- Égouttez les rondelles d'oignons sur du papier absorbant et salez-les immédiatement. Réservez.



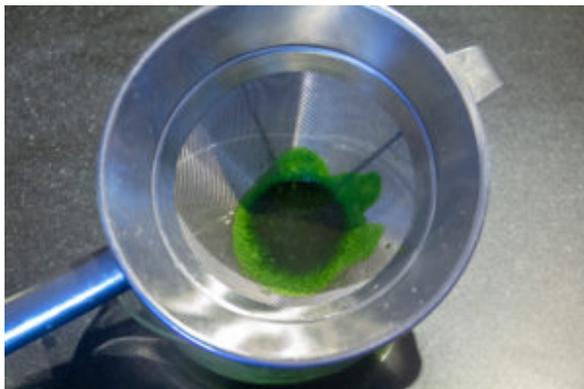
Égouttez les rondelles d'oignons sur du papier absorbant

- Faites torréfier les pignons au four à 180° pendant environ 10 minutes. Réservez.



Passez les pignons au four à 180° pour les dorer

- Pour l'huile de persil: faites chauffer l'huile à 80° avec les feuilles de persil et la gousse d'ail pendant environ 10 minutes. Puis mixez et filtrez au chinois. Rectifiez l'assaisonnement.



Filtrez le jus de persil

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



Versez le jus de persil dans  
une pipette et réservez

- Pour la sauce: faites chauffer la crème avec le gorgonzola. Il ne s'agit là pas de cuire mais juste de faire fondre le fromage.



Faites chauffer la crème  
avec le gorgonzola

- Mixez finement, rectifiez l'assaisonnement et réservez.



Mixez finement

- Pour la mousseline de brocoli: détaillez le brocoli en sommités et faites-le cuire à la vapeur.



Détaillez le brocoli en  
sommités

- Mixez le brocoli avec 5% de son poids de beurre: pour exemple si vous avez 100 g de brocoli il faut utiliser 5 g de beurre. Vous aurez trop de mousseline; vous pouvez la congeler pour une utilisation ultérieure.



Mixez le brocoli avec 5% de  
son poids de beurre

- Mélangez tous les ingrédients de la farce au brocoli (ricotta, œuf, pignons, mousseline de brocoli).



Mélangez tous les ingrédients de la farce au brocoli

- Épluchez la poire et détaillez-la en petits dés. Il vous faudra 50 g de dés de poire.



Épluchez la poire et détaillez-la en petits dés

- Rajoutez les dés de poires et le parmesan à la farce. Rectifiez l'assaisonnement.



Rajoutez les dés de poires  
et le parmesan à la farce

- Préparez votre plan de travail pour farcir les raviolis. Disposez les carrés de pâte sur votre planche. Battez un œuf avec une fourchette.



Préparez votre plan de  
travail pour farcir les  
raviolis

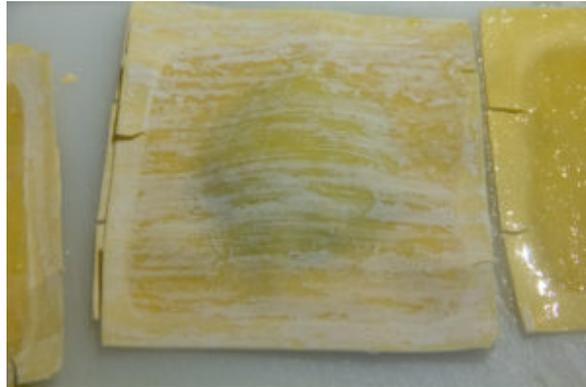
- Posez une petite cuillère de farce au milieu d'un carré de pâte. A l'aide d'un pinceau passez un peu d'œuf battu sur tout le pourtour du carré de pâte.



Posez une petite cuillère de  
farce au milieu d'un carré  
de pâte

- Puis posez un carré de pâte au dessus. Avec les doigts

appuyez bien sur le pourtour pour souder et ôter le maximum d'air de l'intérieur du ravioli.



Puis posez un carré de pâte au dessus

- Utilisez votre emporte pièce pour réaliser de belles ravioles rondes. Vérifiez la soudure du pourtour en pinçant le tour des ravioles.



Utilisez votre emporte pièce pour réaliser de belles ravioles rondes

- Faites chauffer de l'eau. Plongez les ravioles; laissez-les cuire trois à quatre minutes. Réservez-les au fur et à mesure au four à 60° sur un plat dont vous aurez beurré le fond sans les faire se chevaucher.



Cuisez les ravioles

## Dressage

- Faites réchauffer la crème de gorgonzola. Versez une louche de sauce au fond de l'assiette et disposez les ravioles sur la crème.



Disposez les ravioles sur la crème

- Parsemez de pignons, d'oignons frits et réalisez des petits points d'huile de persil.



Parsemez de pignons, d'oignons frits et réalisez des petits points d'huile de persil

- Terminez avec les copeaux de parmesan.



Ravioles brocoli poire, sauce gorgonzola

---

# Oeuf crémeux en mode végétal

Ce soir Oeuf crémeux en mode végétal, une délicieuse verrine qui va ravir vos palais végétariens. A la fois moelleuse et croquante elle constitue un plat complet qui réunit légumes, protéines et produits laitiers tout en étant extrêmement goûteuse. Et oui on peut manger végétarien et gourmand...Régalez-vous !



Oeuf crémeux à la mode végétale

## Ingrédients pour l'Oeuf crémeux à la

## mode végétal (4 personnes)

- 4 œufs **extra frais**: c'est important! Cela évite que le blanc d'œuf se répande partout dans l'eau au moment de la cuisson.
- un peu de vinaigre blanc

Pour le crumble de parmesan

- 45 g de parmesan râpé
- 30 g de farine
- 30 g de beurre

Pour la compoté d'oignons

- deux oignons blancs
- une belle noix de beurre
- sel, poivre

Pour la purée de carotte

- 400 g de carottes orange pour la purée de carotte
- 20 g de beurre
- un oignon blanc
- sel, poivre

Pour la crème d'échalote

- deux échalotes
- une noix de beurre
- une cuillère à soupe de vinaigre de calamansi (citron): les vinaigres fruités sont plus sirupeux et moins translucides que les vinaigres habituels car ils contiennent de la pulpe. Ils sont également très parfumés. Vous en trouverez dans les épiceries fines. Je vous conseille les vinaigres de la marque Vom Fass que vous pouvez acheter en ligne en cliquant [ici](#). Ce sont des vinaigres d'excellence qui vont transformer vos plats! Pour mes amis Belges vous pouvez les trouver directement en boutique à Waterloo ( Vom Fass, rue

François Libert 19 A) où vous pourrez aussi trouver des huiles d'olive de grande qualité, des rhums, liqueurs et whiskys exceptionnels...Et on peut goûter avant d'acheter!

- 15 cl crème fraîche liquide entière
- 5 cl de lait
- sel et poivre

Pour le dressage: quelques brins de ciboulette

## Préparation

Pour le crumble de parmesan

- Versez tous les éléments du crumble dans un bol.



Versez tous les éléments du crumble dans un bol

- Pétrissez avec vos doigts pour bien mélanger le tout.



Pétrissez avec vos doigts

pour bien mélanger le tout

- Étalez finement (2mm) sur une surface anti adhésive.



Étalez finement (2mm) sur  
une surface anti adhésive

- Enfournez à 180 ° pendant environ 15 mn.



Enfournez à 180 ° pendant  
environ 15 mn

- Lorsque le biscuit est refroidi, brisez-le en petits morceaux et réservez dans une boîte hermétique.



Pour la compotée d'oignon

- Épluchez les deux oignons et coupez-les en brunoise (petits dés). Faites-les revenir dans une sauteuse avec une noix de beurre jusqu'à ce que l'ensemble des morceaux soit bien translucide. Salez, poivrez et réservez.



Faites revenir l'oignon dans un peu de beurre

Pour la purée de carotte

- Épluchez l'oignon et coupez-le en brunoise (petits dés). Faites-les revenir dans une sauteuse avec une noix de beurre jusqu'à ce que l'ensemble des morceaux soient bien translucide.



Faites revenir l'oignon à la poêle avec un peu de beurre

- Épluchez les 400 g de carottes. Coupez-les en petits dés: plus vous les couperez petits plus les carottes cuiront vite!



Coupez les carottes en mirepoix d'un cm de côté

- Ajoutez les carottes à l'oignon. Salez et poivrez.



Ajoutez les carottes à

## l'oignon

- Recouvrez d'eau à hauteur et laissez cuire doucement à couvert jusqu'à ce que les carottes soient bien tendres. Mixez alors les carottes et oignons avec le beurre mais **sans jus de cuisson** s'il vous en reste. Rectifiez l'assaisonnement. Votre purée est prête : réservez-la au frais. Vous la réchaufferez au micro onde au moment de servir.



Recouvrez d'eau et laissez mijoter à feu doux à couvert

Pour la crème d'échalote

- Épluchez les échalotes et taillez-les en fine brunoise.



Épluchez les échalotes et taillez-les en fine brunoise

- Faites revenir les échalotes avec une noix de beurre et

le vinaigre dans une petite casserole. Elles doivent devenir tendres.



Faites revenir les échalotes avec une noix de beurre et le vinaigre dans une petite casserole

- Recouvrez les échalotes à hauteur avec de la crème. Amenez à ébullition et ôtez du feu.



Recouvrez les échalotes à hauteur avec de la crème

- Ajoutez le lait et mixez finement à l'aide d'un mixeur plongeur.



Ajoutez le lait et mixez finement à l'aide d'un mixeur plongeur

Il ne vous reste plus qu'à cuire les œufs (3 minutes de cuisson).

## Cuisson des oeufs pochés

Je donne ici tous mes conseils pour réaliser des œufs pochés. Pas de photos mais une vidéo beaucoup plus parlante!

- Faites bouillir de l'eau avec une bonne cuillerée à soupe de vinaigre blanc. A ébullition baissez le feu pour obtenir juste un frémissement.
- Cassez **un œuf** dans un petit ramequin. Procédez un œuf après l'autre si vous n'avez pas l'habitude.
- Mettez le ramequin juste au-dessus de la surface de l'eau et versez l'œuf tout doucement dans l'eau pour que le blanc ne s'éparpille pas dans l'eau. Vous pouvez également utiliser une louche. Surtout ne faites pas tourbillonner votre eau...
- A l'aide d'une ou deux cuillères rabattez les bords du blanc sur le jaune pour emprisonner ce dernier.
- A l'aide d'une écumoire sortez l'œuf au bout de trois minutes de cuisson.
  
- Puis déposez l'œuf sur un torchon propre et ébarbez-le si besoin (ébarber c'est enlever tous les petits

morceaux qui dépassent pour obtenir un bel œuf). Recommencez avec les autres œufs. Quand vous aurez l'habitude vous pourrez en pocher plusieurs à la fois mais au début procédez un par un...

- Mais vous me direz « Mes œufs vont être servis froids! ». Pas du tout! Juste avant de servir faites tiédir une petite quantité d'eau et replongez **HORS FEU** les œufs dedans pendant 1 minute ou deux.



replongez les œufs dedans pendant 1 minute ou deux  
**HORS FEU**

## Dressage

Faites réchauffer la crème d'échalote et redonnez-lui un petit tour de mixeur plongeant pour obtenir une belle écume.

- Ciselez quelques brins de ciboulette.



Ciselez la ciboulette très finement

- Déposez un peu d'oignon au fond des verrines puis recouvrez de purée de carotte.



- Dressez un œuf poché sur la purée de carotte sur lequel vous versez une cuillerée de crème d'échalote.



- Et on finit en saupoudrant de crumble de parmesan et de ciboulette hachée.



Et on finit en saupoudrant de crumble de parmesan et de ciboulette hachée

C'est absolument délicieux...



Oeuf crémeux à la mode végétale



Oeuf crémeux à la mode végétale