Soupe Poireaux Menthe (Thermomix)

Soupe Poireaux Menthe (Thermomix)

Vous ne connaissez pas encore le Thermomix®, ce robot ménager le plus vendu en Europe et que tout le monde rêve d'avoir dans sa cuisine?

Si vous habitez en Belgique et vous souhaitez découvrir ce fabuleux appareil qui va changer votre vie culinaire au quotidien, contactez -moi à l'adresse mail suivante:

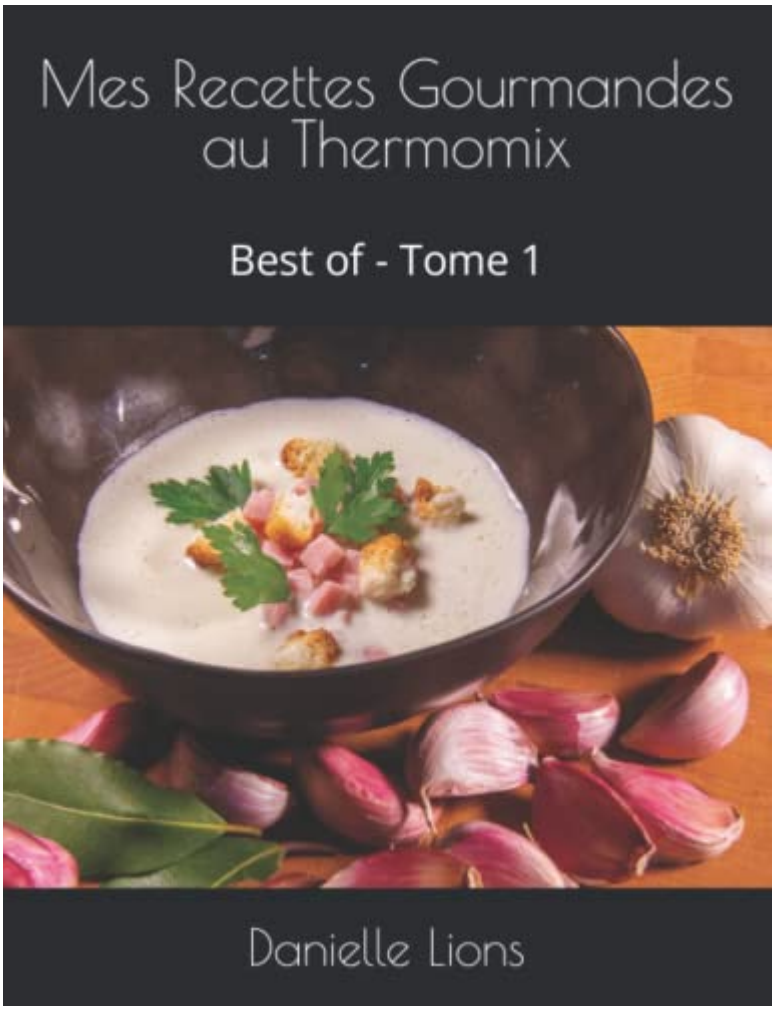
gourmantissimes@gmail.com

Je me ferai un plaisir de vous proposer une démonstration gratuite et sans obligation d'achat 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'

un bon pain tout chaud, une entrée, un plat et un merveilleux sorbet…Pour connaitre les prochaines dates de démonstration cliquez ici.

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

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous



Mes Recettes Gourmandes au Thermomix: Best of - Tome 1

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 35 minutes

Difficulté: facile

Ingrédients pour 4 personnes

- un oignon
- 20 g de beurre
- 400 g de poireaux coupés grossièrement en morceaux et passés sous l’eau pour en ôter les traces de terre
- 40 g de pomme de terre
- 450 g de bouillon de légume (soit 450 ml)
- quelques brins de menthe fraîche
- une cuillérée à soupe de crème fraiche épaisse
- sel et poivre

Préparation

- Pelez et placez l’oignon coupé en deux dans le bol et mixez 5 s/ vit 5. Utilisez la spatule pour rabattre les projections sur la paroi du bol.
- Ajoutez les 20 g de beurre et faites rissoler 5 mn/ 98°/ vit 1.
- Ajoutez les 400 g de poireaux coupés grossièrement en morceaux. Mixez 10 secondes/ vit 6.
- Ajoutez les 40 g de pommes de terre, les 450 g de bouillon de légume. Cuisez 30 minutes/ 98°/ vit 1.
- Ajoutez la cuillérée à soupe de crème fraiche épaisse et quelques feuilles de menthe. Mixez 30 secondes/ vit 10.
- Rectifiez l’assaisonnement en sel et poivre.

Soupe Poireaux Menthe (Thermomix)

Velouté de châtaignes et sa nage de canard confit

Pourquoi ne pas commencer vos repas de fêtes avec un délicieux velouté qui ouvrira avec panache le déroulé de votre menu? Régalez vos papilles avec ce superbe velouté de châtaignes accompagné de sa quenelle de canard confit. Contrairement à l’idée un peu bourrative que l’on a des châtaignes, ce velouté très léger en bouche est un petit bonheur!

Et pour d’autres idées de plats festifs cliquez ici

Velouté de châtaignes et sa quenelle de canard confit

Ingrédients (pour 5 personnes)

Pour le velouté de châtaignes

- 300 g de châtaignes pré cuites (rayon légumes frais)
- une grosse échalotte émincée finement
- 1 litre de lait
- huile neutre (par exemple de l’huile de pépin de raisin ou de colza)
- sel, poivre

Pour les quenelles de canard confit

- une cuisse de canard confit
- 150 g blanc de poulet cru
- 150 g de crème fraîche liquide entière bien froide
- un demi blanc d’un gros œuf (battez le blanc avec une fourchette pour en casser la texture puis prélevez-en la

moitié)
- sel, poivre long

Pour la finition

- des champignons émincés (de votre choix) revenus dans un peu de beurre. Pour un repas de fêtes choisissez des girolles , des morilles. Ici j’ai utilisé des cèpes.
- de la ciboulette
- de l’huile d’olive parfumée à la truffe
- en période de fête: une petite truffe que l’on râpera au dernier moment sur le velouté

Matériel

- un bon mixeur. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo:

Kenwood Mixeur Plongeant HDM804SI, Triblade System Pro, Mixeur Multifonctions 1000 W, Noir et Gris

- si possible un tamis
- un appareil à cuire vapeur. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo:

Braun FS3000 Cuiseur Vapeur Electrique Blanc/Vert 33 x 31 x 19,5 cm

Préparation

Pour le velouté de châtaignes

- Faites revenir les châtaignes dans un peu d’huile de pépin de raisin pour les dorer.

Faites revenir les châtaignes dans un peu d’huile de pépin de raisin

- Ajoutez l’échalote émincée aux châtaignes et cuire encore 5 mn à feu doux.

Ajoutez l’échalote émincée aux châtaignes et cuire encore 5 mn à feu doux

- Ajoutez le lait et cuire pendant 30 mn à feu doux. Mixez le tout et rectifiez l’assaisonnement. Réservez: la crème de châtaigne est prête.

Mixez le tout

Les quenelles de canard confit

- Coupez le blanc de poulet en petits morceaux et mixez le finement.

Coupez le blanc de poule en petits morceaux et mixez le finement

- Ajoutez alors le blanc d'œuf, un peu de poivre et de sel . Mixez de nouveau. Puis ajoutez la crème bien froide et mixez une dernière fois quelques secondes. Cette préparation s'appelle une farce fine.

Ajoutez alors le blanc d'œuf et la crème. 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. La farce n'en sera que bien meilleure. Goûtez la farce et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.

Passez la farce fine au tamis

- Faites réchauffer la cuisse de canard dans une poêle: cela facilitera l'effilochage. Ôtez la peau et effilochez la chair en petits morceaux.

Effilochez la cuisse de canard en petits morceaux

- Versez la farce fine dans un grand bol; ajoutez la cuisse de canard effilochée. Mélangez bien et goûtez pour rectifier l’assaisonnement.

Ajoutez la cuisse de canard effilochée à la farce fine

- Confectionnez des quenelles avec la farce fine à l’aide de deux cuillères à soupe. Déposez-les dans votre appareil à cuire vapeur sur un papier antiadhésif que vous aurez percé de petits trous; cuire vapeur pendant 10 mn (amenez l’eau à ébullition et déposez les quenelles en cuisson au moment où la vapeur démarre. Comptez le temps de cuisson à partir de ce moment.)

Confectionnez des quenelles avec la farce fine

Dressage

- Versez la crème de châtaigne dans une assiette creuse et déposez au milieu une quenelle. Disposez des tranches de champignon tout autour. Râpez un peu de truffe sur le tout. Puis ajoutez quelques gouttes d’huile d’olive parfumée à la truffe. Terminez avec trois brins de ciboulette.

Et voici un véritable velouté de fête

Velouté de châtaignes et sa quenelle de canard confit

Velouté de châtaignes et sa quenelle de canard confit

Cappuccino de champignons (recette Thermomix)

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

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

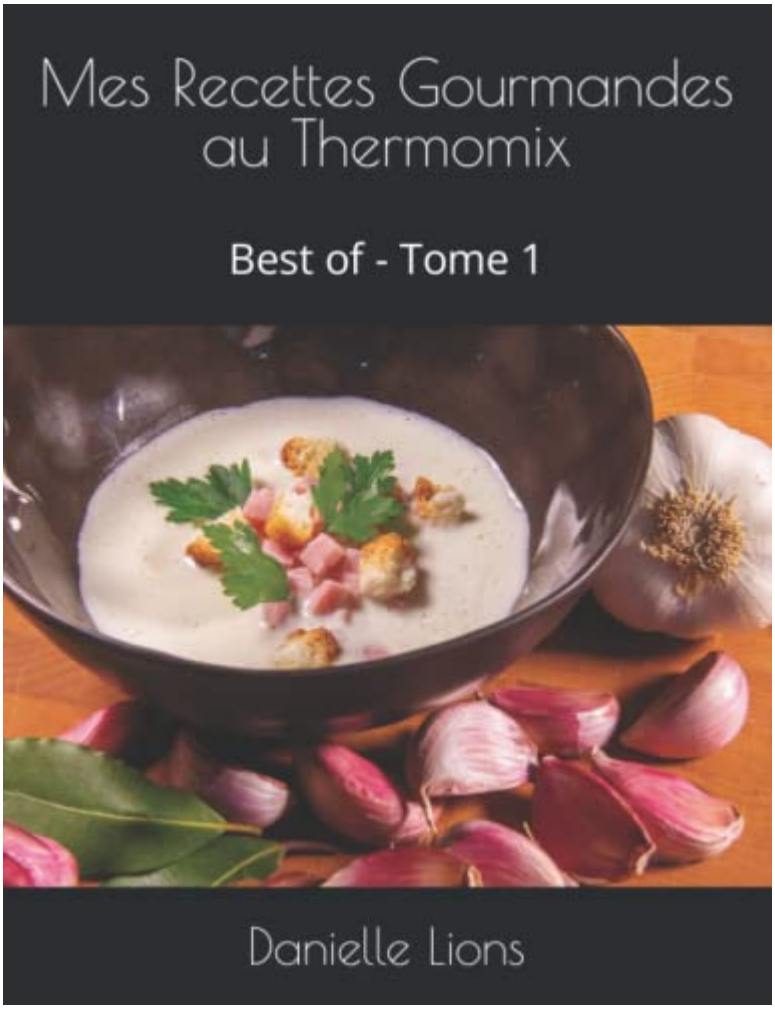
gourmantissimes@gmail.com

Je me ferai un plaisir de vous proposer cette démonstration en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous. Nous réaliserons tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d’une limonade, un bon pain tout chaud, une entrée, un plat et un merveilleux sorbet…Pour connaitre les prochaines dates de démonstration cliquez ici.

Cappuccino de champignons (recette Thermomix)

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

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous



Mes Recettes Gourmandes au Thermomix: Best of - Tome 1

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Difficulté: facile

Ingrédients pour 4 personnes

- 250 g de champignons de Paris
- 50 g d’échalotes épluchées
- 10 g d’huile d’olive
- une gousse d’ail (5 g) épluchée
- 50 g de Porto

- 250 g de bouillon de légumes (réalisé maison c’est bien meilleur…)
- 100 g de crème fraîche liquide
- 20 g de beurre

Pour le dressage

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

Pour les tuiles de parmesan

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

Tuiles au parmesan

Préparation

- Mettez l’ail et les échalotes dans le bol. Mixez 5 s/ vit 5; rabattre avec la spatule.
- Faites revenir les échalotes et l’ail dans le bol avec une noix de beurre 5 mn/ 100°/ vit-1 (petite cuillère)
- Ajoutez les champignons. Mixez 5 s/ vit 5. Cuire à

100°/8 mn/ vit-1 (petite cuillère).
- Ajoutez 50 g de Porto et 220 g de bouillon de légume. Cuire 14 mn/100°/ vit-1 (petite cuillère).
- Ajoutez 100 g de crème fraîche liquide et les 20 g de beurre. Mixez finement.
- Vous pouvez servir directement ou utiliser un siphon si vous souhaitez une préparation plus aérienne : dans ce cas passez le cappuccino au tamis et versez dans un siphon. Insérez les cartouches de gaz et servez immédiatement. Vous pouvez maintenir le siphon au bain marie si vous possédez un siphon ISI Thermo Whip. Pour plus de renseignements sur les siphons cliquez ici.

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

Bavarois d’asperge, crevettes grises et parmesan

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

L’avantage de cette recette est que vous pouvez tout préparer

la veille!

Bavarois d’asperge, crevettes grises et parmesan

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

Pour les tuiles de parmesan

- parmesan râpé

Pour le bavarois

- 180 g de queues d’asperges vertes (gardez les pointes des asperges vertes pour un autre plat: une salade par exemple accompagnée d’œufs durs et de mayonnaise). Pour ce bavarois vous pouvez également faire un mélange de queues d’asperges vertes et blanches…Comme ça vous

utiliserez les queues des asperges blanches de la garniture.
- 25 cl de crème fraîche liquide
- 25 cl de lait entier
- 4 feuilles de gélatine

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

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

Pour l’huile de basilic

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

Pour la garniture

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

Matériel

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

Préparation

- Déposez quelques cuillerées à café de parmesan râpé sur une feuille de papier cuisson anti adhésive en formant des petits cercles.

Déposez quelques cuillerées à café de parmesan râpé sur une feuille de papier cuisson anti adhésive

- Si vous désirez réaliser des tuiles bien régulières utilisez des petits cercles à entremets.

Ou bien réalisez des tuiles bien régulières avec des petits cercles à entremets

- Enfournez à 180° pendant 8 m. Puis démoulez (si vous avez utilisé les cercles) et réservez les tuiles à

température ambiante (si vous les préparez la veille mettez-les dans une boite hermétique pour éviter leur ramollissement).

Les tuiles de parmesan sont prêtes

Pour la garniture

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

Coupez la tête des asperges

Préparez maintenant les bavarois d’asperges

- Faites tremper les feuilles de gélatine dans de l’eau

froide.

Faire tremper la gélatine

- Rincez les asperges vertes à l’eau. Coupez les têtes et reservez-les pour une autre recette. Coupez les queues en tronçons.

Nettoyez les asperges. Coupez les en sifflets ou en tronçons

- Versez les 180 g de queues d’asperge (vertes et blanches) dans une casserole. Puis ajoutez le lait et une pincée de sel dans une casserole. Cuisez à feu doux pendant environ 25 mn.

Puis ajoutez le lait et cuire à feu doux

- En fin de cuisson ajoutez la gélatine et mixez finement. Réservez au frigo pendant environ une demi heure: le mélange doit être froid pour y intégrer la crème fouettée.

Ajoutez la gélatine et mixez finement

- Battez la crème fraîche comme pour une chantilly légère.

Fouettez la crème fraîche liquide en chantilly

- Mélangez délicatement la chantilly avec la préparation refroidie des asperges mixées. Rectifiez l'assaisonnement.

Mélangez délicatement la chantilly avec la préparation refroidie des asperges mixées

- Versez le tout dans une poche à douille.

Versez le tout dans une poche à douille

- Chemisez vos cercles avec le ruban de rhodoïd.

Chemisez vos cercles avec le ruban de rhodoïd

- Remplissez les cercles à l’aide de la poche à douille avec la mousse d’asperge.

Remplissez les cercles à l’aide de la poche à douille avec la mousse d’asperge

- Lissez bien le dessus. Mettez au frais jusqu’au lendemain.

Lissez bien le dessus

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

- Épluchez l’oignon et coupez le en fines lamelles.

Épluchez l’oignon et coupez le en fines lamelles

- Épluchez la pomme de terre et coupez-la en petits dés. Plus les dés de pommes de terre seront coupés petits (et l’oignon coupé fin) plus ils cuiront vite…

Épluchez la pomme de terre et coupez-la en petits dés

- Faites revenir les lamelles d’oignons dans un peu d’huile avec une pincée de sel et la branche de thym frais.

Faites revenir les lamelles d’oignons dans un peu d’huile

- Quand l’oignon est translucide ajoutez les dés de pommes de terre.

Quand l’oignon est translucide ajoutez les dés de pommes de terre

- Rajoutez le bouillon de volaille, le parmesan et la crème. Faites cuire à feu doux jusqu’à ce que les pommes

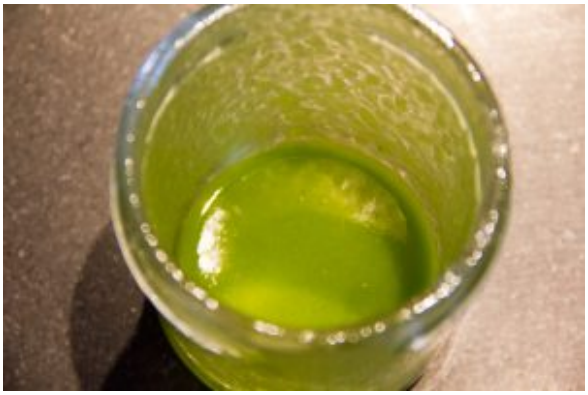
de terre soient bien tendres (environ 15 à 20 mn). Après avoir ôté la branche de thym mixez le tout en fin de cuisson et réservez au frais.

Rajoutez le bouillon de volaille et la crème

Pour l’huile de basilic

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

Mixez tous les ingrédients



Mixez très finement

Dressage

- Démoulez les bavarois mais **n’ôtez pas encore** la bande de rhodoïd. Utilisez une spatule pour les déposer dans les assiettes de présentation.

Démoulez et décerclez les bavarois

- Ôtez alors la bande de rhodoïd avec précaution.

Utilisez une spatule pour les déposer dans les assiettes de présentation

- Si vous l’avez gardé au frais, réchauffez légèrement la crème d’oignon et pomme de terre (elle doit être à température ambiante: attention, trop chaude, elle fera fondre votre bavarois…). Versez-la autour du bavarois. Posez quelques gouttes d’huile de basilic sur la crème pour faire de jolies taches vertes. Puis disposez les crevettes grises sur le dessus du bavarois avec la pointe d’une asperge blanche ainsi que la tuile de parmesan. Et bon appétit!

Disposez les autres ingrédients

Bavarois d’asperge, crevettes grises et parmesan

Velouté de panais, banane plantain et chocolat

Comme je vous l’avais promis la semaine dernière je vous dévoile aujourd’hui la recette de la délicieuse et très originale soupe que j’ai dégustée à la Cité du Chocolat Valrhona. Le chocolat Orelys amène une fantastique onctuosité et contrairement à ce que l’on pourrait croire le côté sucré est très subtil…Une pure gourmandise et un superbe plat.

Pour celles et ceux qui ne connaissent pas encore, Valrhona

est la marque d’excellence en chocolaterie, utilisée par tous les grands chefs et les grandes tables du monde entier. C’est toute une variété de chocolats d’exceptions à déguster ou à pâtisser, concoctés à partir des meilleures fèves.

Si vous habitez la région de Lyon où si vous êtes de passage ne manquez de visitez cet endroit unique en son genre, véritable escale gourmande! Pour en savoir plus sur la Cité du Chocolat cliquez ici.

Velouté de panais, banane plantain et chocolat

Ingrédients (pour 6 à 8 personnes)

- 1 kg 200 de panais
- 400 g de banane plantain (environ 3 bananes): la banane plantain est nettement moins sucrée que la banane que l’on consomme habituellement. Sa peau est plus épaisse et on la consomme cuite. Elle est prête à consommer

lorsque la chair cède légèrement à la pression et que la pelure est bien jaune, voire marron, sans aucune coloration verte.

- 400 gr de pommes de terre
- une marmite de bouillon Knorr (poule)
- lait
- 25 cl de crème fraîche liquide entière **par kilo de soupe finie**
- poivre de tasmani
- sel
- 150 gr de chocolat Valrhona Orelys **par kilo de soupe finie.** Ce chocolat vient juste d'être commercialisé pour le grand public: il est assez difficile à trouver. Vous pouvez en commander en cliquant sur la photo ci-dessous.

Valrhona - Orelys 35% chocolat blond au muscovado de couverture fèves 200 g

Préparation

- Pelez les panais et coupez-les en morceaux.

Pelez les panais et coupez les en morceaux

- Épluchez les bananes plantain et coupez-les en morceaux. Il vous en faut 400 g pour la soupe et réservez-en une douzaine de tranches **pour les poêler**.

Épluchez les bananes plantain

Coupez les bananes en morceaux

- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Faites en sorte que les dés de pommes de terre, banane et panais soient de la même taille.

Taillez les pommes de terre en petits cubes

- Faites cuire les panais, bananes et pommes de terre dans un mélange d’eau et de lait. Comptez un tiers de lait pour 2/3 d’eau et recouvrez à hauteur. Ajoutez la marmite de bouillon Knorr.

Faites cuire les panais, banane et pommes de terre dans de l’eau

- Quand l’ensemble des éléments est bien cuit, mixez le tout: commencez par mixer sans ajouter trop de liquide de cuisson. En ajoutant le liquide de cuisson au fur et à mesure vous contrôlerez mieux la texture de votre soupe. La soupe doit avoir une consistance crémeuse donc vous n’aurez certainement pas besoin de toute l’eau de cuisson. Rectifiez l’assaisonnement et ajoutez le poivre.

Mixez pour obtenir un mélange bien lisse

- Pendant la cuisson de la soupe faites revenir les tranches de banane que vous avez réservées précédemment dans un peu de beurre pendant quelques minutes: elles doivent être bien dorées. Salez et poivrez. Réservez.

Faites revenir les tranches de bananes dans un peu de beurre

- Prélevez un kilo de soupe chaude. Ajoutez alors dans la soupe chaude le chocolat et la crème fraîche. Mixez au mixeur plongeant et servez aussitôt.

Mixez au mixeur plongeant et servez aussitôt

- Versez la soupe dans des petits bols; déposez par dessus une tranche de banane et quelques feuilles de cerfeuil ou de shiso. Et maintenant on se régale!

Velouté de panais, banane plantain et chocolat

Soupe anisée aux deux melons et sa délicate quenelle au chèvre frais

Voici une entrée super rafraîchissante pour l’été. Rapide à faire (pas de cuisson!) elle est digne d’une entrée gastronomique à moindre frais. Alors régalez-vous! Il vous faudra juste un mixeur pour préparer cette délicieuse soupe.

Soupe anisée aux deux melons et sa délicate quenelle au chèvre frais

Ingrédients: pour 4 personnes

Pour la soupe

- un melon à chair orange (type Cavaillon)
- un melon à chair verte (type galia)
- 0.2 dl de pastis (plus ou moins selon votre goût!)
- des feuilles d’agastache anisée (vous en trouverez en jardinerie). Pour en savoir plus sur l’agastache rendez-vous en fin de cet article. Si vous n’en trouvez pas remplacez-la par de l’anis étoilée en poudre ou du basilic thaïlandais.

Pour les quenelles de chèvre

- 20 cl de crème fraîche liquide entière bien froide
- 50 g de chèvre frais

- lemon pepper selon votre goût. Vous en trouverez en super marché: mais vous pouvez le remplacer par des poivres particuliers comme un poivre du thymut ou du poivre long par exemple. Attention: n'essayez pas de moudre le poivre long dans un moulin à poivre car il est assez dur. Je vous conseille de le moudre dans un mini mixeur électrique et de le conserver ainsi en poudre dans une boite hermétique.
- sel

Préparation

Pour la soupe

- Coupez les deux melons en deux et ôtez-en les graines. Puis prélevez des petites boules dans le melon à chair verte à l'aide d'une cuillère parisienne. Si vous n'avez pas de cuillère parisienne faites une petite brunoise (petits dés) avec un quart du melon.

Faites des petites boules à l'aide d'une cuillère parisienne dans le melon à chair verte.

- Puis prélevez la chair restante du melon à chair verte ainsi que celle du melon à chair orange. Mettez le tout dans un mixeur avec le pastis et mixez finement. La soupe est prête. Mettez-la au frais.

Mettez les chairs de deux melons dans le mixeur avec le pastis

La soupe de melon est prête

- Mixez la crème pour en faire une chantilly légère.

Mixez la crème pour en faire une chantilly légère

- Ajoutez le chèvre frais et le lemon pepper et fouettez encore quelques secondes. Rectifiez l’assaisonnement avec du sel.

Ajoutez le chèvre frais

Dressage

- Versez la soupe dans l’assiette. Déposez une belle quenelle de chèvre au milieu et disposez des billes de melon à chair verte tout autour. Décorez avec des feuilles ciselées d’agastache. Il ne vous reste plus qu’à déguster ce petit bonheur rafraîchissant…

Soupe anisée aux deux melons et sa délicate quenelle au chèvre frais

Le saviez-vous

L’agastache anisée est réputées pour ses vertus médicinales, mais également pour son feuillage aromatique. On l’utilise en cuisine pour parfumer les desserts, confitures et sauces grâce à son arôme d’anis et de réglisse. Très décorative et d’un grand intérêt aromatique, cette plante s’utilise donc aussi bien pour orner un jardin que pour cuisiner de délicieux plats parfumés.

Agastache

Source: http://www.jardiner-malin.fr/

Mon gaspacho tonique, concombre et pomme

Vous connaissez tous la version traditionnelle du gaspacho. Je vous en propose ici ma version un peu plus originale et ultra rafraîchissante! C’est une recette idéale en vacances car ne nécessitant aucune cuisson.

Mon gaspacho tonique, concombre et pomme

Ingrédients: pour quatre personnes

- trois pommes . Vous choisirez la variété que vous préférez: une granny sera moins sucrée et plus acide par

exemple
- un beau concombre
- un citron vert
- 1 dl d’huile d’olive bien fruitée
- sel
- poivre long moulu: le poivre long est le fruit d’une liane originaire d’Inde. Il pousse à l’état sauvage sur les contreforts de l’ Himalaya et a une forme oblongue. Sa saveur est chaude et piquante, moins forte que celle du poivre noir, et légèrement sucrée. N’essayez pas de le moudre dans un moulin à poivre car il est assez dur. Je vous conseille de le moudre dans un mini mixeur électrique et de le conserver ainsi en poudre dans une boite hermétique.

Poivre long

Matériel

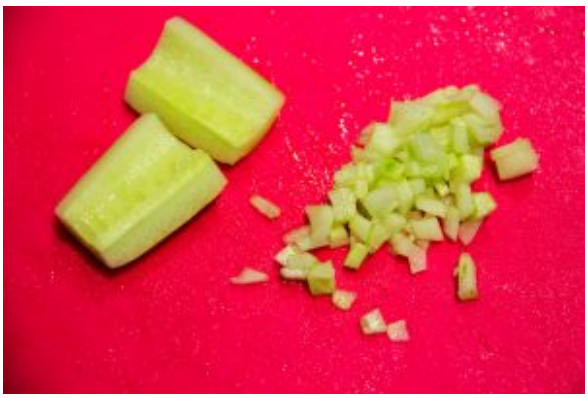
- un mixeur

Préparation

- Pelez le concombre. Coupez le en deux dans le sens de la longueur puis faites de même avec les deux morceaux obtenus. Ôtez les graines à l’aide d’une petite cuillère (les graines sont sans intérêt gustatif, difficiles à mixer et surtout indigestes). Prélevez 300 g de concombre que vous mettrez dans le mixeur.

Préparez le concombre

- Coupez l’équivalant de deux belles cuillerées à soupe de concombre restant en tous petits dés. Réservez dans un bol.



Coupez l’équivalant de deux belles cuillerées à soupe de concombre restant en tous petits dés

- Pelez les pommes. Coupez les en deux et ôtez-en le cœur. Prélevez 300 g de pomme que vous mettrez dans le mixeur avec le concombre.

Épluchez les pommes

- Zestez le citron vert. Puis pressez-en le jus.

Zestez le citron vert

Pressez le jus du citron vert

- Coupez l’équivalant de deux belles cuillerées à soupe de pommes restantes en tous petits dés. Versez-les dans le bol contenant les dés de concombre et mélangez avec le jus d’un demi citron vert. Cela évitera l’oxydation de la pomme.

Versez les dés de pommes dans le bol contenant les dés de concombre et mélangez avec le jus d’un demi citron vert

- Dans le mixeur (contenant déjà 300 g de pomme et 300 g de concombre) ajoutez le jus restant du citron vert et mixez finement. Puis au fur et à mesure ajoutez l’huile d’olive toujours en mixant. Salez et poivrez selon votre goût. C’est prêt!

Mixez finement

Dressage

Versez le gaspacho dans de jolis bols. Ajoutez au centre les dés de pomme et concombre mélangés puis un peu de zeste de citron vert. Servez très frais. C’est délicieux…

Mon gaspacho tonique, concombre et pomme

Mon gaspacho tonique, concombre et pomme

Oeuf parfait basse température, crème de parmesan et cèpes

Cette recette d’Oeuf parfait est une merveille d’onctuosité…Profitez de la pleine saison des cèpes pour goûter cette crème de parmesan accompagnée d’un délicat œuf parfait, crémeux et fondant. Sinon utilisez des cèpes déshydratés que vous tremperez préalablement dans de l’eau tiède.

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.

Cette recette peut se faire également avec des œufs pochés si vous n’avez pas la possibilité de cuire les œufs à basse température.

Oeuf parfait basse température, crème de parmesan et cèpes

Ingrédients pour l’Oeuf parfait (pour 6 personnes)

- six gros cèpes
- parmesan râpé pour les tuiles;;un œuf par personne
- piment d’Espelette
- un oignon
- 400 g de parmesan en morceaux pour la crème de parmesan (200 g et 200 g)
- 80 g de parmesan râpé pour la tuile
- 1/2 l de crème liquide entière
- 1/2 l de lait
- 1/4 l de bouillon de volaille.

Ingrédients

Matériel:

Pour plus de précision sur la cuisine sous vide cliquez ici.

Il faut impérativement être équipé d’un thermoplogeur pour cette recette car l’œuf est extrêmement sensible aux variations de chaleur: les modes de cuisson traditionnels ne pas assez stables en température. Toutefois **vous pouvez remplacer l’œuf basse température par un œuf poché**.

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.

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

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

- Saupoudrez sur du papier cuisson ou une plaque anti adhésive (type silpat) les 80 g de parmesan râpé. Enfournez à 180° pendant 10 à 12 mn suivant le four. Surveillez bien la cuisson de manière à éviter la surcuisson qui donne un goût amer.

Tuile de parmesan

- Sortez le parmesan du four et laissez refroidir. Puis rompez la plaque de parmesan de manière à obtenir de grands morceaux irréguliers. Réservez.

<u>Puis préparez vos cèpes:</u>

- Nettoyez les cèpes à l'aide d'une petite brosse. Puis coupez les cèpes en tranches.

Coupez les cèpes en tranches

- Faites les revenir dans une poêle avec une belle noix de beurre. Salez en fin de cuisson et ajoutez une belle pincée de piment d'Espelette. Réservez.

Faites les revenir dans une poêle avec une belle noix de beurre

La cuisson des œufs

- Plongez vos œufs dans votre cuve remplie d'eau et réglez votre thermoplongeur à 63°. Dés que la température est atteinte comptez 1 heure de cuisson. Vous pouvez sans problème laisser les œufs dans le bain marie une demi heure de plus pour les maintenir à température en attendant de les servir en baissant de un degré la température de cuisson. C'est l'avantage de ce mode de cuisson: la température idéale de cuisson atteinte votre aliment ne cuira pas plus: il est simplement gardé au chaud!

Comptez 1 heure de cuisson

Pendant la cuisson des œufs préparez la crème de parmesan.

Cette recette de crème de parmesan est grandement inspirée

d’une des recettes cultes du chef Stéphan Jégo du restaurant parisien » L’ami Jean » dont vous trouverez la vidéo complète à la fin de cet article.

- Coupez tout le parmesan en petits morceaux (les 400 g)

Coupez le parmesan en petits morceaux

- Épluchez les oignons et coupez les en lamelles.

Émincez les oignons.

- Faire suer l’oignon dans une cocotte. Il ne faut pas qu’il colore: il doit être translucide.

Faire suer les oignons dans une cocotte

- Ajoutez la **moitié** du parmesan (200g) et le thym. Le parmesan ne doit pas attacher. Faire revenir légèrement.

Ajoutez le parmesan

- Mouillez avec le lait, la crème fraîche liquide et un quart de litre de bouillon de poule. Amenez à une légère ébullition pendant quinze minutes.

Mouillez avec le lait, la

crème fraîche liquide et un quart de litre de bouillon de poule

- Mixez le tout.

Mixez le tout

- Puis rajoutez le reste de parmesan (les 200 g restants). Laissez fondre le parmesan et remixez. Rectifiez l’assaisonnement en sel si besoin (le parmesan est déjà bien salé) et ajoutez le piment d’Espelette. Passez l’ensemble au chinois. Réservez au chaud.

Passez l’ensemble au chinois

Dressage:

- Versez la crème de parmesan dans un bol et déposez des

lamelles de cèpes réchauffés par dessus.

Versez la crème de parmesan dans un bol

- Cassez l’œuf au dessus du bol et déposez le délicatement sur la crème de parmesan.

Cassez l’œuf au dessus du bol et déposez le délicatement sur la crème.

Posez une très belle tranche de cèpe, la tuile de parmesan et saupoudrez de piment d’Espelette. c’est prêt!

Décorez avec une tuile de parmesan et une belle lamelle d cèpes

Oeuf parfait basse température, crème de parmesan et cèpes

Oeuf parfait basse température, crème de parmesan et cèpes

La recette originale de la crème de parmesan de Stephane Jégo en vidéo

---

Oeuf parfait basse température, crème de choux fleur et tarama

J’ai récemment eu l’occasion de déguster une repas sublime au restaurant Bon Bon de Bruxelles. Je vous en parlerai bientôt plus longuement; j’en suis revenue sur un petit nuage avec plein d’idée de recettes. Voici la première! Le chef nous a proposé un œuf basse température, merveille de douceur et de saveur. J’ai donc essayé de le reproduire au plus proche…C’est délicieux, délicat et succulentissime. Alors régalez vous avec cet Oeuf parfait basse température, crème de chou fleur et tarama…

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.

Oeuf parfait basse température, crème de choux fleur et tarama

Ingrédients: pour 6 personnes

- un petit chou fleur
- un oignon jaune

- 300 ml de lait
- un œuf par personne
- du tarama (chez votre poissonnier)
- un pot d’œufs de truite. Le chef a utilisé du caviar à la place des œufs de truite.
- sel, poivre et une pointe de curry
- quelques pousses de shiso pour le dressage

Ingrédients

Matériel:

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

- Il faut impérativement être équipé d’un thermoplogeur pour cette recette car l’oeuf est extrêmement sensible aux variations de chaleur: les modes de cuisson traditionnels ne pas assez stables en température. Toutefois vous pouvez remplacer l’œuf basse température par un œuf poché.
    - un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

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

- Un siphon (facultatif)

Préparation:

- Plongez vos œufs dans votre cuve remplie d’eau et réglez votre thermoplongeur à 63°. Dés que la température est atteinte comptez 1 heure de cuisson. Vous pouvez sans problème laissez les œufs dans le bain marie 15 mn de plus pour les maintenir à température en baissant de un degré la température de cuisson. C’est l’avantage de ce mode de cuisson: la température idéale de cuisson atteinte votre aliment ne cuira pas plus: il est simplement gardé au chaud!

Comptez 1 heure de cuisson

Pendant la cuisson des œufs préparez la crème de choux fleur.

- Pelez l’oignon et détaillez le en rondelles.

Émincez l’ oignon.

- Détaillez le choux fleur en sommités.

Détaillez le chou fleur blanc en petites sommités

- Faites revenir les oignons dans une grande casserole

avec un peu de beurre pendant environ 10 mn.

Faites revenir les oignons

- Ajoutez les sommités de chou fleur et versez le lait. Cuire à feu doux 25 mn. Le chou fleur doit être bien tendre.

Mouillez avec le lait

- Avec une écumoire prélevez le chou fleur.

Avec une écumoire prélevez le chou fleur

- Mixez le finement sans rajouter de liquide. Vous pouvez maintenant l’assaisonner: sel, poivre et éventuellement une pointe de curry.

Le crème de chou fleur est prêt

Dressage:

- Dans le fond d’un joli bol déposez une petite cuillerée à café de tarama.

Déposez une petit cuillerée à café de tarama

- Sortez les œufs du bain marie et cassez les dans une assiette creuse. Servez vous d’une cuillère pour les déposer dans votre plat de présentation.

Cassez les dans une assiette creuse

- Servez vous d’une cuillère pour les déposer dans votre plat de présentation.

Servez vous d’une cuillère pour les déposer dans votre plat de présentation.

- Recouvrez de crème de chou fleur tiède. Si vous désirez une crème encore plus aérienne, utilisez un siphon pour le dressage de la mousse. Vous pourrez ainsi gardez votre mousse au chaud jusqu’au moment de la servir. Pour en savoir plus sur l’utilisation de préparations chaudes au siphon, cliquez ici.

Recouvrez de crème de chou fleur tiède.

- Puis posez une cuillerée à café rase d’œufs de truite (ou de caviar pour un jour de fête).

Puis posez une cuillerée à café rase d’œufs de truite

- Terminez par une pousse de shiso. Vous avez plus qu’à déguster: vous serez au paradis des gourmets…

Oeuf parfait basse

température, crème de choux
fleur et tarama

Je ne résiste pas à l’envie de vous monter l’œuf parfait du chef Christophe Hardiquest servi dans sa coquille…Le chef a utilisé du caviar à la place des œufs de truite de mon interprétation.

Oeuf parfait, chou fleur,
tarama et caviar

Restaurant Bon Bon

453 avenue de Tervueren

1150 Bruxelles

+ 32 (0)2 346 66 15

www.bon-bon.be

Velouté d’avocat au crabe

Après la Soupe rafraichissante tomates et fraises, pétales de cabillaud, voici une nouvelle entrée froide que vous apprécierez particulièrement en été. Elle ne demande que 10 minutes de préparation et aucun temps de cuisson alors pourquoi s’en priver?

Velouté d’avocat au crabe

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 2 Avocats murs
- une boite de crabe
- un petit oignon jaune
- un citron vert (jus et zeste)
- le jus d’un demi citron jaune
- un petit bouquet de menthe fraîche
- une marmite de bouillon de légumes (knorr)
- un demi litre d’eau
- une cuillerée à soupe de vinaigre de riz
- quelques gouttes d’huile d’olive
- sel poivre

Ingrédients

Matériel:

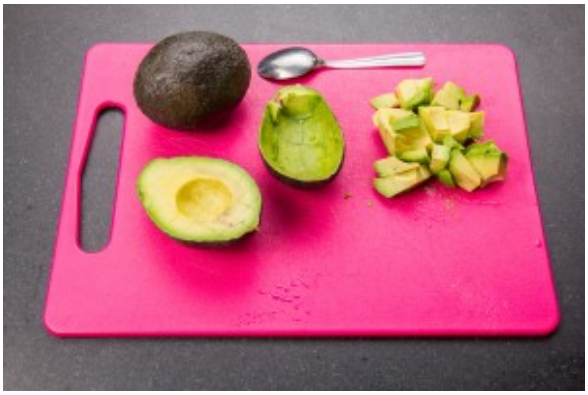
- un mixeur

Préparation:

- Épluchez et coupez grossièrement l’oignon.

Épluchez et coupez l’oignon.

- Coupez les avocats en deux et en extraire la chair à l’aide d’une cuillère.

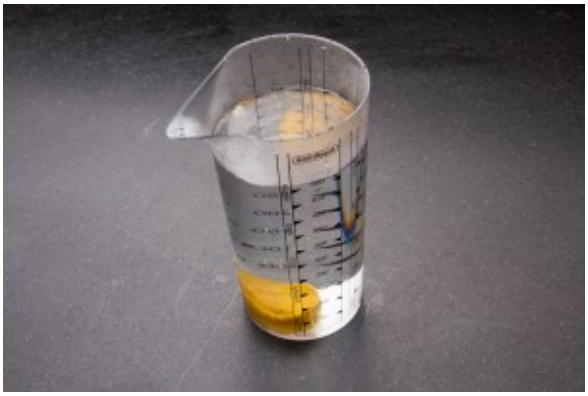


Coupez l’avocat en dés

- Ôtez les feuilles de menthe de leur tige.

Ôtez les feuilles de menthe de leur tige.

- Chauffer un demi litre d’eau et y faire dissoudre la marmite de bouillon de légumes.



Dissoudre la marmite de bouillon de légumes

- Zestez le citron vert.

Zestez le citron vert

- Pressez le jus du citron vert et du demi citron jaune.

Pressez le jus des citrons

- Versez tous les éléments (avocat, oignon, menthe, bouillon, zeste et jus de citron) dans le mixeur et mixer finement. Rectifiez l’assaisonnement et réservez au frais.

Mixer le tout finement.

- Ouvrez la boite de crabe et égouttez son contenu.

Égouttez le crabe

- Dans un petit plat mélangez le crabe, le vinaigre de riz et quelques gouttes d’huile d’olive. Salez et poivrez. Zestez un citron vert sur le crabe(ou mieux si vous en trouvez, un combava, variété de petit citron asiatique). Réservez au frais.

Assaisonnez le crabe

Dressage:

- Au moment de servir versez une louche de velouté au crabe dans un bol. Puis déposez dessus une cuillerée de crabe. Décorez avec une feuille de menthe ou des pousses de shiso.

Velouté d’avocat au crabe

Il ne reste plus qu’à déguster!

Soupe rafraichissante tomates et fraises, pétales de cabillaud

Avec les chaleurs de l’été quoi de plus agréable qu’une entrée rafraîchissante: vous serez comblé avec cette soupe originale de tomate parfumée aux fraises. Pour en faire un plat complet je la sers soit avec des petites crevettes grises, soit avec un filet de cabillaud.

Soupe rafraîchissante tomates et fraises, pétales de cabillaud

Ingrédients: Pour 8 personnes

- 1 kilo de tomate
- un morceau de sucre
- 2 petits oignons blanc ou un gros
- une belle échalote
- huile d’olive
- une branche de romarin
- 200 g de fraises: surtout utilisez des fraises de très bonne qualité, sucrées et parfumées. Ce sont elles qui amènent l’originalité de cette recette.
- une à deux cuillerée de vinaigre de riz selon votre goût
- sel poivre
- un beau filet de dos de cabillaud

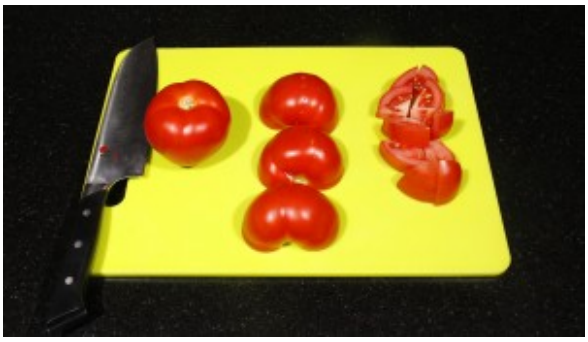
Matériel

- un mixeur
- un tamis ou chinois
- une spatule coudée pour manipuler le cabillaud sans l’abîmer

Spatule coudée

Préparation

- Coupez les tomates en quartiers.



Coupez les tomates en quartiers

- Ôtez la queue des fraises et coupez les en morceaux.

Équeutez les fraises

- Épluchez l’échalote et émincez la.

Émincez l’échalote.

- Épluchez l’oignon et émincez le grossièrement.

Emincez les oignons.

- Dans une grande casserole faire chauffez un petit filet d’huile d’olive et faire revenir l’oignon et l’échalote. Ils doivent devenir légèrement translucides. Puis ajoutez les fraises et faire compoter pendant 10

minutes.

Faire revenir oignon et échalote.

- Ajoutez les tomates, le romarin et le morceau de sucre. Cuire à feu doux environ 25 mn.

Cuire à feu doux 45 mn.

- A la fine de la cuisson ôtez la casserole du feu. Ôtez le brins de romarin. Versez la préparation dans un bol mixeur et mixer finement.

Mixer la préparation après cuisson.

- Puis passez la préparation à la moulinette à légume ou mieux, au tamis pour en ôter toutes les impuretés (morceaux de peau, pépins, etc). Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre et ajoutez une cuillerée à soupe de vinaigre de riz. Réservez au frais.

- Dans une poêle versez un filet d'huile d'olive. Faire revenir à feu très doux le dos de cabillaud pendant trois minutes <u>sans le retourner.</u>

- Coupez le feu et mettre un couvercle sur la poêle pendant quelques minutes: la chaleur résiduelle va finir de cuire le cabillaud qui gardera alors tout sa tendresse.

- A l’aide de la spatule déposez le cabillaud dans une assiette: le cabillaud va se séparé facilement en petit morceaux (pétales). Râpez dessus un zeste de citron vert. Salez et poivrez. Réservez au frais.

Râpez le zeste d’un citron vert

Dressage:

- Au moment du service versez la soupe fraiche dans les assiettes creuses. Décorez le pourtour avec des fraises.

- Puis toujours avec la spatule déposez délicatement une ou deux pétales de cabillaud au milieu.

- Il ne vous reste plus qu’à déguster!

Crème de courgette au cerfeuil, chips de lard

Une soupe de courgette , quoi de plus banal me direz vous… Mais le mariage de la courgette avec le cerfeuil va faire de cette petite soupe de tous les jours une petite merveille et étonnera vos invités. Le lard amène le côté croustillant que nous aimons tous retrouver dans un plat.

Crème de courgette et cerfeuil, chips de lard

Ingrédients (4 personnes):

- deux belles courgettes
- un oignon blanc
- un bouillon cube fond de poulet
- 10 cl de crème liquide
- une barquette de cerfeuil
- 8 tranches fines de lard
- sel
- poivre

Ingrédients

Matériel:

- un mixeur
- une écumoire

Préparation:

- Pelez l’oignon et hachez le grossièrement.

Coupez l’oignon

- Coupez les deux extrémités des courgettes et détaillez les courgettes en gros morceaux.

Détaillez les courgettes en gros morceaux

- Dans une poêle faire revenir l’oignon dans une noix de beurre jusqu’à ce qu’il soit translucide.

Faire revenir les oignons

- Dans un grand faitout versez les dés de courgettes et les oignons.Recouvrez à hauteur d’eau et ajoutez au mélange le bouillon cube. Ne salez ni ne poivrez: vous rectifierez l’assaisonnement en toute fin de préparation.

Versez les courgettes , le bouillon cube dans un faitout et couvrir d’eau

- Cuire à feu doux environ 30 mn.

Pendant la cuisson des courgettes nous allons préparer le lard et le cerfeuil

- Dans une poêle faire revenir les tranches de lard: elles doivent devenir bien dorées.

Faire dorer les tranches de lard

- Réservez à température ambiante les tranches, qui en refroidissant vont devenir croustillantes. Si ce n’est pas le cas c’est qu’elles ne sont pas assez cuites.
- Rincez le cerfeuil sous un filet d’eau.
- Faire chauffez un grand récipient d’eau et blanchir le cerfeuil en le plongeant 2 mn dans l’eau bouillante.

Blanchir le cerfeuil.

- Retirez le cerfeuil de l’eau bouillante et rafraîchissez le dans un bol d’eau bien froide de manière à stopper sa cuisson. Réservez le.

Égouttez le cerfeuil

- La cuisson des courgettes et des oignons est terminée :vous allez maintenant mixer la préparation: à l’aide d’une passoire récupérez les légumes et versez les dans votre mixeur. Ajoutez le cerfeuil blanchi.

Versez les courgettes dans le mixeur

- Ajoutez le cerfeuil blanchi.

Ajoutez le cerfeuil

- Versez une à deux louches d’eau de cuisson et les 10 cl de crème liquide.

Ajoutez la crème et
un peu de bouillon.

- Mixer et si nécessaire ajoutez du liquide de cuisson : il vaut mieux ajouter le liquide au fur et à mesure. Vous pourrez ainsi maîtriser la consistance de la crème (plus au moins liquide selon votre goût). Si vous versez tout le liquide d'un seul coup vous risquez d'avoir une crème beaucoup trop liquide!
- Rectifiez l'assaisonnement en poivre et en sel.

Dressage:

- Dans un joli bol versez une à deux louches de crème de courgette.
- Décorez harmonieusement avec les chips de lard.

Crème de courgette et

cerfeuil, chips de lard

Le saviez vous?

Cerfeuil….Cultivé depuis le Moyen-âge, le cerfeuil est apprécié tant pour ses vertus médicales que pour son arôme délicat et sa saveur légèrement anisée. Un régal pour les salades, les soupes. Son arôme est très volatil. Il ne faut pas le cuire longuement mais l'ajouter au dernier moment dans une préparation chaude. Attention le hachage abîme également son parfum.

Velouté d'asperge blanches, crèmeux au chèvre frais et dés de courgettes

L'asperge est l'aliment diététique par définition: très peu calorique, elle est riche en fibres, en calcium , magnésium et vitamine C.
Saviez vous que c'est parce qu'elle est récoltée à la main, qu'elle est assez chère?
La plupart d'entre nous n'en consomme que les pointes et délaisse le plus souvent les queues qui nous semble dures donc difficiles à manger. C'est bien dommage car cette partie du légume peut être travaillée facilement pour devenir un délicieux velouté d'asperge.
Accompagnée ici avec un crémeux de chèvre c'est une entrée aux saveurs douces et fraîches. Une jolie présentation en fait un

plat de qualité.

Velouté d’asperges, crémeux au chèvre et courgette

Ingrèdients (pour 4 personnes):
Pour le velouté:

- un kilo d’asperges blanches
- un belle noix de beurre (20 g)
- 20 cl de crème fraîche liquide
- une échalote
- sel et poivre
- Quelques gouttes d’huile d’olive (pour le dressage)
- pousse de **shiso** ou cerfeuil ou basilic

Pour le crémeux de chèvre**:**

- 120 g de chèvre frais doux
- une petite courgette : si vous avez le choix préférez une courgette de Nice, plus petite que les courgettes habituelles et d’un joli verte tendre. Elle est parfois

vendue avec sa fleur que vous pouvez aussi préparer en beignet ou bien farcie.
- 120 g de crème fraîche liquide entière
- sel
- ciboulette

Matériel:

- un chinois
- un petit cercle
- un économe à lame oscillante

Préparation:

- Commençons par préparer les asperges: posez les sur une surface plane et à l’aide d’un économe à lame oscillante, épluchez les.

- Coupez les pointes (environ 5 cm) et réservez les queues pour le velouté.

Préparez les asperges

- Plongez les têtes d’asperges dans une casserole remplie d’eau bouillante salée (10 g de sel par litre) et laissez cuire environ 10 mn. Les têtes d’asperges doivent être tendres mais encore un peu croquantes. Testez leur cuisson en les piquant avec une pointe de couteau.
- Leur cuisson terminée égouttez les et refroidissez les

dans de l’eau glacée: de cette manière vous éviterez qu’elles ne continuent à cuire avec leur chaleur résiduelle. Une fois refroidies, égouttez les de nouveau.

- Réservez en 3 par personnes pour la décoration. Gardez les autres pour un autre usage (avec une simple mayonnaise et des œufs durs émiettés cela fait une délicieuse verrine apéritive).
- Dans une casserole faire revenir l’échalote avec le beurre 2 mn.
- Rajoutez les queues d’asperges et de l’eau bouillante à hauteur. Cette fois les asperges doivent être bien moelleuses donc le temps de cuisson sera supérieur aux têtes. Surveillez bien la cuisson.
- Les queues d’asperges cuites versez les dans un mixeur avec très peu de jus de cuisson et mixez les. Rajoutez la crème liquide; au besoin rajoutez progressivement du liquide de cuisson pour ajuster la consistance du velouté d’asperge. Salez et poivrez.
- Passez le tout au chinois de manière à ôter toutes les petits morceaux de fibres qu’il reste dans la préparation et qui ne seront pas agréables à la dégustation.

Passez le velouté

au chinois

- Réservez.

Préparons maintenant le crémeux de chèvre.

- Ciselez finement la ciboulette. Réservez.

Ciselez finement la ciboulette

- Lavez la courgette.
- Avec un économe à lame oscillante ou une mandoline faites 4 belle tranches fines de courgettes que vous réservez: elles serviront pour la décoration.
- Coupez le restant de la courgette en tous petits dés.
- Avec une fourchette écrasez et mélangez le chèvre avec la crème fraîche; ajoutez la ciboulette ciselée très finement et deux cuillerées à soupe de petits dés de courgette.
- Salez, poivrez.

Dressage:

Vous aurez besoin d’un **cercle** pour vous aider dans le dressage.

cercle

- Réchauffez le velouté de courgette.
- Posez un cercle au milieu d’une assiette creuse. Versez dedans une belle cuillerée de crémeux de chèvre et tassez le bien . Retirez le cercle. Déposez dessus une fine tranche de courgette roulée sur elle même.

Décorez avec une tranche de courgette roulée sur elle-même

- Puis à l’intérieur insérez une pousse de **shiso**, de cerfeuil ou de basilic.

pousse de shiso

- Versez le velouté autour de ce petit dôme. Déposez également quelques têtes d’asperges coupées en tronçons dans le velouté.
- Pour terminer versez quelques gouttes d’huile d’olive dans le velouté.

C’est prêt!