

# Poudre de crevette maison

En ce début d'année voici non pas une recette classique, mais une astuce culinaire pour rendre vos plat encore plus gourmands.

La poudre de crevette est très utilisée dans la cuisine asiatique. Vous pouvez vous en servir au quotidien pour rehausser le goût d'une sauce, d'une mayonnaise , d'un fumet de poisson, parfumer vos pâtes maison, mais aussi réaliser un délicieux beurre de crevette.

La recette est très simple: il faut utiliser des têtes de crevettes fraîches qu'il faudra déshydrater au four ou encore mieux à l'aide d'un déshydrateur. Puis vous les mixerez très finement.

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



Poudre de crevette maison

## Ingrédients

- Têtes de crevettes fraîches; utilisez la chair des crevettes pour une autre recette

## Matériel

- four ou un déshydrateur. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



Classe Italy Consommation basse Vivo Dry V, 500 W, 23 litres, plateaux en plastique sans BPA, acier

- un bon mixeur

## Préparation

- Placez les têtes de crevettes sur une feuille de papier cuisson dans votre four à 70°. Laissez sécher toute une

nuit. Si vous utilisez un déshydrateur, placez les crevettes sur les clayettes et lancer la déshydratation 12 h à 70°; les crevettes doivent être bien sèches et craquantes, sinon poursuivez la déshydratation.

- Puis mixez-les finement et passez-les au travers d'un tamis. Réservez dans un bol hermétique. Vous pouvez vous en servir au quotidien pour rehausser le goût d'une sauce, d'une mayonnaise , d'un fumet de poisson, parfumer vos pâtes maison, mais aussi réaliser un délicieux beurre de crevette.

---

## Verrine crabe et saumon

Voici une recette de Verrine crabe et saumon que vous pouvez servir aussi bien en amuse bouche qu'en entrée, et surtout très facile à réaliser. Et en plus elle est rapide à faire et surtout excellente...

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



Verrine crabe et saumon

Et si vous êtes fatiguée des chips, tacos, cacahuètes, biscuits industriels, découvrez dans mon dernier livre mes recettes pour des mises en bouches variées, originales, exotiques, bref autant d'exquises petites préparations qui feront de votre début de soirée une véritable fête gourmande.

Le livre est disponible dès maintenant [ici](#), en version brochée ou en version Kindle. Cliquez sur le lien ci-dessous pour le commander.

**« Verrines et bouchées gourmandes pour un apéritif réussi! »**



### **Ingrédient pour 5 à 6 verrines**

- 150 de saumon frais
- 150 g de crabe cuit ( 120 pour le mélange et 30 g pour le dressage)
- 100 g de fromage frais
- 20 cl de crème liquide entière
- le jus et le zeste d'un citron vert
- une cuillère à café de paprika
- ciboulette ou cebette
- œuf de saumon ou lump

### **Matériel**

- de jolies verrines: vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



Durobor 549/25 Atoll Amuse-Bouche Bol 250ml, 6 boules, sans repère de remplissage

- une râpe Microplane qui vous permettra de zester ultra finement vos agrumes. 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

### **Préparation**

- Cuisez le saumon vapeur ou à la poêle en évitant une surcuisson. Réservez-le au frais.
- Montez la crème au fouet. Réservez au frais.



Montez la crème en chantilly

- Puis mixez le saumon , 120 g de crabe , les 100 g de fromage frais, la cuillère à café de paprika, le jus du citron vert et son zeste à l'aide de votre Microplane.



Zestez le citron sur le mélange avec votre Microplane

- Mélanger dans un récipient la crème battue et le mélange précédent à l'aide d'une maryse ou d'un fouet à main ( pas électrique). Rectifiez l'assaisonnement.



Mélangez la crème battue et le mélange précédent

- Remplissez vos verrines; saupoudrez d'un peu de paprika et ajoutez un peu de ciboulette et les œufs de lump.





Verrine crabe et saumon

---

## La « mayonnaise » sans huile de Jean François Piège

La « mayonnaise » sans huile de Jean François Piège ou comment se faire plaisir sans manger gras!



La « mayonnaise » sans huile de Jean François Piège

Voici une astuce et recette de grand chef que vous pourrez retrouver dans son livre » Zéro Gras » qui vous présente plus de 50 recettes pour manger light mais avec énormément de plaisir! C'est bientôt l'été alors on suit ses conseils gastronomiques et gourmands pour perdre nos petits kilos en trop mais en se régaland! Vous pouvez commander ce livre en cliquant sur la photo ci-dessous:

# ZÉRO GRAS

Jean-François



PIÈGE



Plus de

**50 RECETTES**

lightes et gourmandes qui ont fait leurs preuves

hachette  
CUISSINE

Zéro gras

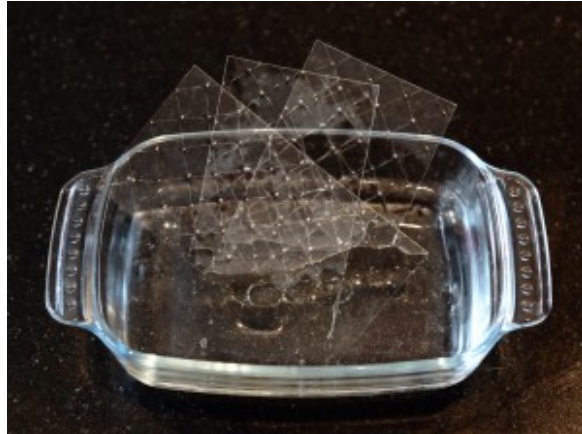
Une autre astuce et recette pour une béarnaise light et sans beurre selon Michel Guérard? Cliquez [ici](#) pour la recette...

## Ingrédients pour un bol de sauce

- 4 feuilles de gélatine
- 50 cl de bouillon de légumes
- une cuillerée à soupe de moutarde
- un jaune d'œuf
- une cuillerée à soupe de vinaigre de vin ou de jus de citron
- sel et poivre

# Préparation

- Faites tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide pendant quelques minutes. N'utilisez pas d'eau tiède ou chaude car la gélatine fondrait complètement ce qui n'est pas le but: les feuilles doivent ramollir mais pas fondre.



Hydratez les feuilles de gélatine

- Faites chauffer votre bouillon de légumes.



Faites chauffer votre bouillon de légumes

- Essorez les feuilles de gélatine en les compressant dans votre main et versez-les dans le bouillon chaud. Mélangez pour bien dissoudre la gélatine et laissez

prendre au frigo.



Laissez prendre le bouillon  
au frigo

- Quand la gélatine est bien prise, mixez la gelée pour obtenir une texture bien lisse et homogène.



Mixez la gelée pour obtenir  
une texture bien lisse et  
homogène



La texture doit être homogène

- Dans un bol versez la moutarde, le jaune d'œuf et le vinaigre et fouettez pour bien mélanger. Ajoutez alors la gelée progressivement (comme vous feriez avec l'huile pour une véritable mayonnaise) et montez la » mayonnaise » au fouet jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse... Rectifiez l'assaisonnement et c'est prêt!

Cette mayonnaise est bien sûr moins calorique qu'une mayonnaise classique mais elle est tout aussi bonne! Vous retrouverez le goût de la mayonnaise. Toutefois sa texture sera différente , un petit peu moins onctueuse que celle que vous dégustez habituellement.



Montez la » mayonnaise » au fouet



La « mayonnaise » sans huile de Jean François Piège

---

## **Autour de l'orange: gelée et poudre vont raviver vos plats**

Autour de l'orange... Tout un programme. Juteuse, sucrée, son goût légèrement acidulé excite les papilles. En cuisine ou en pâtisserie on aime la presser, la croquer, la zester... Bref vous l'avez compris, l'orange est un fruit de base en cuisine mais également l'un des fruits préférés des Français.

Saviez-vous que jusque dans les années cinquante l'orange était un fruit rare et cher (mais si!) que l'on offrait en cadeau de Noël...

Aujourd'hui je vous propose deux préparations autour de l'orange qui vont venir sublimer vos plats en leur amenant énormément de fraîcheur:

- Une gelée d'orange que vous pouvez servir comme condiment avec un foie gras, un fromage, une charcuterie mais qui peut aussi accompagner un cake, une salade de fruit... Elle se conserve un bon mois au frais dans un pot fermé.
- Une poudre d'orange à saupoudrer sur un carpaccio de St Jacques ou un tartare de poisson ou de viande, sur une mousse au chocolat ou une salade de fraises. Cette poudre peut également servir à parfumer une vinaigrette, une mayonnaise et même une chantilly. De la même manière vous pouvez remplacer l'orange par du citron ou du pamplemousse pour obtenir la poudre de votre choix...



Autour de l'orange: gelée et poudre vont raviver vos plats



# Autour de l'orange: La gelée d'orange

Pour obtenir environ 5 dl de gelée il vous faudra 375 g de jus d'orange, 60 g d'eau et 60 g de sucre et 8 g d'agar agar (gélifiant en poudre à base d'algue).

- Versez l'ensemble des ingrédients dans une casserole. Portez le tout à ébullition en mélangeant en permanence avec un petit fouet. L'ébullition est indispensable pour la prise de l'agar agar. Cette dernière obtenue continuez à cuire environ 40 secondes.



Versez l'ensemble des ingrédients dans une casserole

- Ôtez du feu et versez la préparation dans un plat et laissez prendre au frais, car c'est seulement en refroidissant que l'agar-agar va se gélifier.



Ôtez du feu et versez la préparation dans un plat et laissez prendre au frais

- Quand la préparation est prise il ne reste plus qu'à la mixer pour obtenir une gelée onctueuse. Conservez-la au frais dans une boîte hermétique.



Il ne reste plus qu'à mixer la préparation pour obtenir une gelée onctueuse

## **Autour de l'orange: la poudre d'orange**

- A l'aide d'un zesteur prélevez le zeste de l'orange; veillez à ne pas prélever la partie blanche (appelé le « ziste ») souvent amère qui se trouve sous le zeste.



A l'aide d'un zesteur prélevez le zeste de l'orange

- Déposez les morceaux de zeste sur une plaque anti adhésive et faites sécher ces écorces d'oranges au four à 35° pendant 12 heures.



Faites sécher les écorces d'oranges au four

- Puis il ne reste plus qu'à mixer le tout très fin (si vous avez la chance d'avoir un Thermomix c'est l'idéal). Votre poudre est prête: conservez-la dans une boîte hermétique à température ambiante. Cette poudre est idéale à saupoudrer sur un carpaccio, pour parfumer une sauce ou tout simplement décorer une assiette...



Autour de l'orange: gelée et poudre vont raviver vos plats

### **Le saviez-vous?**

L'oranger est originaire du sud-est de l'Asie. Sa véritable expansion dans le sud de l'Europe est le fait des Portugais, qui la ramenèrent d'Asie. Grâce à un intense travail de sélection et à la mise au point de nouvelles méthodes de culture, l'orange du Portugal deviendra la norme de qualité et de référence dans toute l'Europe. Dès le milieu du XVI<sup>e</sup> siècle, en Amérique, on trouve des vergers florissants dans tous les endroits propices à la culture des agrumes.

Les agrumes sont plus juteux lorsqu'ils sont à la température de la pièce. Par conséquent, il est préférable de les sortir du réfrigérateur quelque temps avant de les consommer. Pour extraire un maximum de jus, roulez le fruit avec la main sur une surface dure avant de le presser.

---

## **Comment réaliser facilement**

# des pommes soufflées

Les pommes soufflées...Un grand challenge pour tous les cuisiniers! Cette préparation, peut-être la plus compliquée en ce qui concerne la préparation des pommes de terre, est technique et nécessite d'acquérir un véritable tour de main.

Dans la recette traditionnelle il faut deux friteuses, une à 180° et l'autre à 190°. Les tranches de pommes de terre doivent être extrêmement régulières et de même épaisseur. Elles sont à manier avec beaucoup de délicatesse: en effet c'est l'humidité contenue dans la pomme de terre qui, sous l'action de la chaleur, se transforme en vapeur qui va souffler la pomme. Il faut donc éviter de les percer !

Mais grâce au chef Philippe Meyers (restaurant Philippe Meyers, une étoile, à Braine L'Alleud en Belgique) voici une méthode quasiment infaillible pour obtenir de superbes pommes de terre soufflées, très croustillantes. Je l'ai testée et le résultat fut magnifique: des sublimes petites pommes de terre soufflées au ventre bien rebondi qui ont fait le régal de toute la famille! Alors vite à votre friteuse...



Pommes de terre soufflées

## **Ingrédients: Pour environ 20 pommes de terre soufflées de 4 cm de diamètre**

- 3 ou 4 pommes de terre bintje (selon leur volume); choisissez vos pommes de terre bien arrondies
- huile de friture
- blanc d'oeuf légèrement battu
- fécule de pomme de terre
- sel

## **Matériel**

- une petite spatule
- une mandoline indispensable pour obtenir des tranches fines et régulières. Vous pouvez en trouver en cliquant

sur la photo ci-dessous:



Sterline Mandoline Professionnelle, Mandoline Réglable, Mandoline Inoxydable, Trancheuse à Légumes, Mandoline Pommes de Terre, Trancheuses D'Aliments, Mandoline Julienne

- un petit emporte pièce rond d'environ 4 ou 5 cm de diamètre (ou toute autre forme qui vous plait)

## Préparation

- Faites chauffer votre huile à 180°.
- Épluchez les pommes de terre. **Ne les lavez pas**: on a besoin de l'amidon pour que les tranches collent entre elles. Coupez les pommes de terre en fines tranches à la mandoline: l'épaisseur doit être au maximum de 2 mm, presque transparentes. Disposez-les sur votre planche de

travail en deux rangées bien régulièrement au fur et à mesure de la découpe.



Coupez les pommes de terre en fines tranches à la mandoline



Disposez les tranches de pomme de terre sur votre planche de travail bien régulièrement au fur et à mesure de la découpe

- Battez légèrement le blanc d'œuf à la fourchette pour le rendre plus liquide. Badigeonnez **le dessus** de chaque tranche de blanc d'œuf à l'aide d'un pinceau.





Badigeonnez chaque tranche de blanc d'œuf à l'aide d'un pinceau

- Puis saupoudrez les tranches de pomme de terre avec de la fécule de pomme de terre. Essayez le trop plein de fécule avec un autre pinceau propre et sec.



Puis saupoudrez les tranches de pomme de terre avec de la fécule de pomme de terre

- Et on repasse du blanc d'œuf encore une fois **sur le dessus** des tranches de pomme de terre **mais que sur la rangée du haut** . En effet les tranches de la rangée du bas (sans deuxième couche de blanc d'œuf) vont être ensuite apposées sur celles de la rangée du haut: donc il est inutile de passer encore du blanc d'œuf.



Et on repasse du blanc d'œuf encore une fois sur le dessus des tranches de pomme de terre

- Puis on décolle une tranche de la rangée du bas (deux couches: blanc et féculé) et on vient l'apposer sur celle de la rangée du haut (trois couches: blanc, féculé et blanc). On lisse bien pour qu'il n'y ait plus d'air et qu'elles soient bien collées ensemble.



Appez les deux tranches ensemble

- Puis on les découpe régulièrement à l'aide d'un emporte pièce. Suivant le diamètre des tranches vous pouvez faire une à deux découpes par tranches superposées.



Puis on les découpe régulièrement à l'aide d'un emporte pièce

- Ôtez alors le surplus de pomme de terre autour de vos découpes; Ne faites pas l'inverse à savoir essayer de décoller les rondelles avec un ustensile quelconque: vous pouvez endommager le pourtour et votre pomme de terre ne soufflera pas à la cuisson. Utilisez une spatule pour manier et décoller les rondelles du plan de travail.



Ôtez alors le surplus de pomme de terre autour de vos découpes



Utilisez une spatule pour manier et décoller les rondelles du plan de travail

- Vérifiez la température de votre bain de friture: il doit être à 180°.



Température 180°

- Plongez les rondelles dans le bain d'huile. Opérez petite quantité par petite quantité. Elles vont vite remonter en surface; à ce moment il faut **les arroser d'huile** chaude en permanence à l'aide d'une petite louche pour les aider à bien souffler. N'hésitez pas à remuer légèrement (attention huile bouillante!) pour créer un petit courant tournant dans la friteuse. Puis quand elles sont bien dorées disposez-les sur du papier absorbant. Vous pouvez les préparer deux heures à l'avance et les garder à température ambiante; elles vont retomber légèrement, c'est normal. Au moment de

servir il suffit de les repasser dans le bain de friture quelques secondes et elles vont reprendre leur petit ventre bien rond et cette fois elles seront devenues croustillantes. Et c'est seulement à ce moment que vous les salerez au sortir de ce deuxième bain!



Plongez les rondelles dans le bain d'huile



Arrosez-les en permanence

Et elles sont pas appétissantes ces pommes soufflées?



Comment réaliser facilement des pommes soufflées

## **La recette traditionnelle des pommes soufflées selon notre grand maître, Paul Bocuse:**

1976 : Paul Bocuse, *La cuisine du marché*, p. 363:

« Éplucher des pommes de terre de bonne qualité à chair jaune, variété de Hollande autant que possible. Les essuyer et les couper dans le sens le plus long en tranches régulières de 3 millimètres d'épaisseur. Les laver à l'eau froide, les égoutter et les éponger. Pour les frire, il est indispensable de disposer de deux bains de friture, l'un est utilisé pour le premier temps de cuisson, l'autre pour le second temps, c'est-à-dire pour faire souffler. Chauffer le premier bain porté à une température de 180°C ; y plonger le panier à frire garni très modérément de tranches de pommes de terre. Renverser le premier panier et essaimer les pommes avec l'écumoire pour

bien les détacher. Poursuivre la cuisson sans trop forcer la température et en imprimant à la bassine à frire un mouvement de va et vient qui vanne les tranches immergées. Au bout de 6 à 7 minutes, les tranches sont blondes mais molles et commencent à surnager. Saisir celles-ci à l'écumoire par petites quantités, les égoutter et les plonger immédiatement dans le second bain qui, porté à 190°C, est fumant. Le phénomène expliqué pour les pommes Pont-Neuf se reproduit et, en raison de la forme et de l'épaisseur initiale, chaque tranche souffle et devient comme un œuf. Elles dorissent et sèchent rapidement ; les égoutter aussitôt sur un linge, les saupoudrer d'une prise de sel fin et les dresser sur un plat garni d'une serviette ou à côté d'une grillade si elles en sont l'accompagnement. Les pommes soufflées peuvent être préparées à l'avance : après le deuxième bain, les égoutter, les ranger sur un plat recouvert d'un linge. Elles retombent aussitôt sans préjudice, puisqu'elles ballonnent parfaitement quand, au moment de les servir, elles sont plongées pour la troisième fois dans le bain brûlant, elles sont dorées à point et définitivement séchées ».

Source: <http://ja6.free.fr/fichiers/f3140.htm>

---

## **Crackers croustillants aux algues et sésame**

Contrairement à ce que l'on pourrait penser il est très facile de faire soi-même des biscuits apéritifs bien meilleurs et bien plus sains que ceux que vous trouverez dans le commerce! 5 mn de préparation, une heure au frais et 15 mn de cuisson... Franchement rien de plus simple! Et tellement bons...

J'ai choisi de réaliser ces crackers avec des algues pour le côté iodée et du sésame qui amène une saveur torréfiée. Mais laissez parler votre inspiration! Vous pouvez varier les farines: essayez par exemple avec de la farine de pois chiche ou de châtaigne! La garniture peut varier selon votre choix: éclats de noisette et comté, éclats de graines de tournesol et cheddar, algues séchées et wasabi en poudre, pignons et poudre de tomates séchées, et même éclats de pistache et cacao en poudre pour une version sucrée... A vous de choisir!



Crackers croustillants aux algues et sésame

## Ingrédients pour une vingtaine de crackers

- 40 g de farine de blé type 45
- 10 g de farine de sarrasin
- 50 g de beurre fondu



- 60 g de blanc d'œuf
- une pincée de sel
- des algues wakame déshydratées (au rayon asiatique de votre super marché)
- des graines de sésame

## Matériel

- un silpat
- une spatule plate
- éventuellement un chablon si vous désirez donner à vos crackers une jolie forme bien nette. Le chablon est un pochoir en silicone: vous pouvez en trouver de différentes formes. Vous pouvez en trouver en cliquant [ici](#).

## Préparation

- Tamisez les farines.



Tamisez les farines

- Faites fondre le beurre à feu doux. Laissez retomber en température.



Faites fondre le beurre

- Mélangez les farines avec le blanc d'œuf légèrement battu (juste pour homogénéiser et pas mousser!).



Mélangez les farines avec le blanc d'œuf légèrement battu

- Incorporez le beurre et mettez une heure au frais.



Incorporez le beurre

- Étalez finement la pâte sur votre silpat à l'aide de la spatule (2 mm maximum) en essayant d'avoir la même épaisseur partout. Si vous utilisez un chablon, non seulement vous obtiendrez une forme parfaite mais l'épaisseur des crackers sera également bien régulière!



Étalez la pâte sur votre silpat à l'aide de la spatule en essayant d'avoir la même épaisseur partout



Avec un chablon...

- Si vous n'utilisez pas de chablon tracez des bandes avec un couteau pour faciliter la découpe lorsque vous sortirez les crackers du four. Puis mélangez les algues émiettées et les graines de sésame. Saupoudrez le mélange d'algues et graines de sésame sur la pâte.



Saupoudrez le mélange d'algues et graines de sésame sur la pâte

- Enfournez à 170° pendant 10 à 15 mn selon les fours.



Enfounez à 170° pendant 10 à 15 mn selon les fours

- Résultat avec le chablon...



Résultat avec le chablon...

Je vous souhaite un bon apéritif!



Crackers croustillants aux algues et sésame



# **Comment réaliser une mayonnaise light sans œuf et très peu d'huile mais néanmoins savoureuse**

La mayonnaise est certainement la sauce la plus consommée avec la vinaigrette. Mais malheureusement elle est très calorique et beaucoup d'entre nous préfèrent l'acheter en super marché pour des raisons de facilité car sa réalisation n'est pas toujours facile pour certains!

Mais je vous ai déniché, comme pour la béarnaise light facile à faire (retrouvez la recette en cliquant [ici](#)) une superbe recette de mayonnaise à base de tofu qui ne nécessite qu'une cuillerée à soupe d'huile. Vous ne pourrez plus jamais la rater tellement sa réalisation est simple et rapide. Légère mais onctueuse comme une vraie mayonnaise vous pourrez bien sûr la parfumer à votre goût avec de la moutarde, du ketchup, du piment d'Espelette, du curry, ou même pour plus d'originalité du fenouil en poudre par exemple. Elle est absolument délicieuse!



Mayonnaise Vegan sans œufs

## Ingrédients : pour un bol

- 100 g de tofu soyeux
- 0.5 dl d'huile
- 1 cuillerée à soupe de moutarde
- une cuillerée à café de jus de citron vert
- une petite gousse d'ail
- sel, poivre

## Préparation

- Déposez 100 g de tofu soyeux dans le bol de votre mixeur plongeant puis râpez la gousse d'ail au dessus.





emulsion Râpez la gousse  
d'ail dans le bol

- Puis ajoutez tous les autres ingrédients **sauf l'huile**, à savoir la moutarde, le jus de citron, sel et poivre.



Puis ajoutez tous les autres  
ingrédients sauf l'huile: la  
moutarde, le jus de citron,  
sel et poivre.

- Mixez le tout pour obtenir une crème. Puis ajoutez l'huile en filet à l'aide d'un fouet comme pour une mayonnaise. Fouettez bien le tout et rectifiez l'assaisonnement... C'est tout et c'est une excellente sauce de substitution! Vous allez l'adopter très rapidement.



Puis ajoutez l'huile en  
filet à l'aide d'un fouet  
comme pour une mayonnaise



Mayonnaise Vegan sans œufs

---

# Pickles d'agrumes et oignon rouge au romarin

Les pickles sont des conserves à base de vinaigre qui servent de condiments et apportent une touche pepsi à vos préparations, viandes, poissons ou salades. Vous connaissez bien sûr les cornichons, les oignons grelots, les câpres ou même les pickles de légumes (choux fleurs, carottes, oignons jeunes...). Aujourd'hui je vous en propose une version à base d'agrumes, ultra simple à cuisiner, que j'aime particulièrement: ajoutés à une salade, avec de la charcuterie, en accompagnement d'un barbecue c'est une véritable friandise agréablement fruitée qui amènera couleur, originalité et saveur à vos plats.



Pickles d'agrumes et oignon rouge

# Ingrédients ( pour un pot de 300 ml )

- deux citrons jaunes
- une citron vert
- une mandarine
- une ou deux oranges
- un demi oignon rouge
- 150 g de vinaigre blanc
- 300 g de sucre
- une demi cuillerée à café de sel
- une branche de romarin frais

## Matériel

- un pot de 300 ml stérilisé

## Préparation

- Épluchez l'oignon rouge et taillez-le en fines tranches.



Taillez l'oignon rouge en fines tranches

- Pelez à vif tous les agrumes. Puis à l'aide d'un petit couteau bien aiguisé prélevez les suprêmes (quartiers sans peau).



Pelez à vif les agrumes



Prélevez les suprêmes

- Déposez au fur et à mesure le tout dans votre contenant préalablement stérilisé en tassant un peu vos tranches d'oignons et vos suprêmes d'agrumes. Faites chauffer le vinaigre et le sucre avec la branche de romarin. Quand le sucre est complètement dissous versez le sirop bouillant sur les morceaux d'agrumes et d'oignon. Fermez et laissez retomber à température ambiante. Mettez au frais. Attendez au moins trois jours avant de les déguster. Ils se conservent très bien au frais pendant un mois. S'il vous reste un peu de vinaigre sucré n'hésitez pas à le servir en sirop avec une salade de fruit: c'est délicieux!



Faites chauffer le vinaigre,  
le sucre et le romarin



Pickles d'agrumes

Quand je vous disais que c'était facile!



## Ketchup maison, mangue et tomate

Que diriez-vous d'un merveilleux condiment tomate et mangue qui accompagnera avec gourmandise vos viandes et poissons? Mais pas seulement! Il réveillera aussi vos mayonnaises ou vinaigrettes, vos sandwiches, vos fonds de sauce. Entre ketchup et chutney c'est un vrai délice.



Ketchup maison, mangue et tomate



# Ingrédients pour un pot d'environ 2,5 dL

- un oignon rouge
- un petit morceau de gingembre frais (environ 1 cm)
- une mangue
- une gousse d'ail
- 2 dL de fond de volaille
- 500 g de tomates
- 2 dL de vinaigre de pomme
- une cuillerée à café de coriandre en poudre
- un petit piment (si vous aimez un ketchup relevé) ou du poivre. J'utilise du poivre long moulu.
- 15 g de sucre roux ( j'utilise du sucre muscovado)
- sel
- huile d'olive

## Préparation

Commencez par faire toutes les découpes.

- Épluchez et coupez l'oignon rouge en petite brunoise.



Coupez l'oignon en petite brunoise

- Râpez le gingembre.



Râpez le gingembre

- Épluchez l'ail et coupez-le en tout petits morceaux.



Coupez l'ail en tout petits dés

- Épluchez la mangue et coupez-la en petits dés.



Coupez la mangue en brunoise

- Coupez les tomates en petits dés.



Coupez les tomates en petits dés.

- Faites revenir quelques minutes l'oignon rouge avec la coriandre et le gingembre dans un peu d'huile d'olive. Salez légèrement.



Faites revenir quelques minutes l'oignon rouge avec la coriandre et le gingembre dans un peu d'huile d'olive

- Ajoutez les dés de mangue et laissez cuire 10 mn.



Ajoutez les dés de mangue et laissez cuire 10 mn

- Ajoutez alors les dés de tomate, l'ail et 2 dl de fond de volaille. Ajoutez le poivre ou le piment selon votre goût.



Ajoutez alors les dés de tomate et 2 dl de fond de volaille

- Laissez réduire jusqu'à obtenir une compotée.



Laissez réduire jusqu'à  
obtenir une compotée

- Mixez finement cette compotée.



Mixez finement cette  
compotée

- Versez la compotée dans une casserole avec le sucre et le vinaigre. Laissez réduire quelques minutes jusqu'à obtenir la consistance d'un ketchup.



Versez la compotée dans une  
casserole avec le sucre et  
le vinaigre

- A conserver au frais dans un bocal.



Ketchup maison, mangue et  
tomate

Avec une belle tranche de rôti c'est top!



Ketchup maison, mangue et tomate

---

# Crème de gorgonzola, granité au champagne

J'aime terminer mes repas de fêtes par un beau plateau de fromage. Mais c'est parfois un peu lourd après des plats en sauce. Je vous propose ici une interprétation d'une recette de l'excellent chef Christophe Hardiquet (restaurant Bon Bon à Bruxelles, 2 étoiles) qui allie à la fois fromage et fraîcheur et remplacera élégamment votre plateau de fromage en attendant le dessert.

Ce plat fait fait partie de mon menu de de fêtes 2016 dont voici le déroulé:

- **En apéritif:** Choux apéro au tartare de saumon et guacamole. Pour la recette cliquez [ici](#).
- **En entrée,** un magnifique foie gras: Mon foie gras façon « Opéra ». Pour la recette cliquez [ici](#).
- **En plat de résistance:** Rôti de biche aux noix, basse température, purée d'oignon et sauce diable. Pour la recette cliquez [ici](#).
- **Le fromage:** Crème de gorgonzola, granité au champagne.
- **Et la bûche,** en rappel de l'entrée: La bûche façon Opéra. Pour la recette cliquez [ici](#).



Crème de gorgonzola, granité au champagne

## **Ingrédients (pour environ 6 personnes) :**

- une petite bouteille de champagne
- 120 g de gorgonzola
- 90 g de crème liquide entière
- poivre



Ingrédients



## Matériel :

- Une poche à douille ou un siphon.

## Préparation :

- Versez le champagne dans un grand plat. Ne mettez pas plus d'un centimètre d'épaisseur de champagne dans le plat. Mettez le plat au congélateur. Puis toutes les demi heure grattez le champagne avec une fourchette: il va cristalliser en glace au fur et à mesure. Comptez trois à quatre heures.



Versez le champagne dans un grand plat

- Dans une casserole faites fondre le fromage.



Faire fondre le fromage

- Passez-le au tamis pour en ôter les petits particules bleues (ce sont les moisissures du fromage qui ne seront pas très jolies lors du dressage et qui risquent de boucher votre siphon si vous en utilisez-un). Rajoutez la crème liquide et mettez au frigo.



Filtrez la préparation

- Quand la préparation est devenu **bien froide**, montez alors le mélange en chantilly.



Montez la crème en chantilly

- Mettez le mélange dans une poche à douille ou un siphon. Pour en savoir plus sur l'utilisation du siphon cliquez [ici](#).



Mettez votre préparation dans une poche à douille ou un siphon

## Dressage :

- Dans des petits bols (que vous aurez préalablement mis au frais) déposez une cuillerée à soupe de granité de champagne.



Déposez une belle cuillerée de granité dans votre petit bol

- Puis dressez la crème au gorgonzola par dessus (avec le siphon ou votre poche à douille).



Puis pochez la crème au gorgonzola par dessus

- Et quelques tours de moulin à poivre...Ne tardez pas à déguster!



Un petit tour de poivre...et servez immédiatement

Voici la photo du plat original du chef Christophe Hardiquet:

Restaurant Bon Bon

453 avenue de Tervueren

1150 Bruxelles

+ 32 (0)2 346 66 15

[www.bon-bon.be](http://www.bon-bon.be)



---

## **Magret de canard séché fait maison**

Une recette hyper facile (même pas de cuisson!) pour se régaler avec un petit magret séché maison... C'est bientôt les fêtes donc faites-vous plaisir! Il sera parfait pour une salade, en apéritif, en amuse bouche ou pourquoi pas avec une bonne raclette. Il doit reposer trois jours minimum donc préparez-le un peu à l'avance.



Magret de canard séché sur toast de ratatouille

## Ingrédients :

- un magret de canard
- du gros sel
- pour l'aromatiser: un mélange 5 baies, du piment d'Espelette, du thym, du poivre, des mélanges d'épices exotiques c'est selon votre goût ou votre inspiration...

## Préparation :

C'est fait en 2 mn chrono...

- Versez du gros sel dans un plat pouvant juste contenir le magret.



Versez du gros sel dans un plat

- Posez le magret côté gras vers le sel.



Posez le magret côté gras vers le sel

- Puis recouvrez de sel. Tassez bien et recouvrez d'un torchon propre. Mettez au frigo pour 24 heures... Jusqu'ici c'est pas très dur.



Puis recouvrez de sel

- Le lendemain ôtez le magret du sel et lavez-le sous un filet d'eau froide: vous allez voir que sa chair s'est raffermie au contact du sel. Sa couleur s'est également modifiée: il est beaucoup plus brun. Essuyez-le bien avec du papier absorbant ou un chiffon propre pour en ôter toute l'humidité.



La chair s'est raffermie au contact du sel

- Puis enduisez-le généreusement des épices ou herbes aromatiques que vous avez choisies.



Puis enduisez le généreusement des épices ou herbes

- Déposez-le dans un torchon propre et roulez-le dedans. Puis remettez au frais pour 3 jours minimum...C'est tout: on ne peut pas faire plus simple. Vous pouvez bien sûr



le laisser au frais plus longtemps: il en sera que plus sec.



Déposez-le dans un torchon propre et roulez-le dedans. Puis remettez au frais pour 3 jours minimum

- Au bout des trois jours découpez votre magret en tranches, au fur et à mesure de vos besoin. Vous n'avez plus qu'à le déguster.



Magret de canard séché sur toast de ratatouille

Aujourd'hui je le sers en apéritif sur des petits toasts avec de la ratatouille froide maison relevée avec un peu de vinaigre balsamique et des olives de Nice. **Pour la recette de la vraie ratatouille niçoise cliquez ici.**



Magret de canard séché sur toast de ratatouille

---

## Comment faire une bonne socca à la maison

La socca se présente sous la forme d'une grande et fine galette à base de farine de pois chiche cuite dans un four à pizza sur une grande plaque ronde en cuivre étamé. Une fois cuite, la galette a une couleur dorée et même légèrement brûlée par endroits. A Nice, dans la vieille ville, des marchands ambulants la cuisent sur place et la vendent dans de traditionnels cônes en papier, par exemple sur le marché du Cours Saleya avec la célèbre Thérèse, sympathique figure de la

ville.

La socca se déguste chaude, si possible juste à la sortie du four, assaisonnée de poivre. Elle se mange avec les doigts. C'est idéal pour l'apéritif ou en accompagnement d'un barbecue.



La socca

## Matériel:

- une grande plaque ronde spéciale socca ou à défaut un grand plat en aluminium pour quiche ou pizza



Plaque à socca

**Ingrédients: pour une grande plaque ronde de 30 cm de diamètre**

- 150 g de farine de pois chiche tamisée
- 3 cl d'huile d'olive bien fruitée et 1 cl pour huiler la plaque
- 45 cl d'eau
- une cuillerée à café rase de sel fin
- poivre du moulin

**Préparation:**

- Faites chauffer le four à 190°. Huilez la plaque avec 1 cl d'huile d'olive. Quand le four est à bonne température placez-y la plaque huilée directement sur la sole du four (le plancher de votre four). Il est **important** que la plaque soit bien chaude quand vous y verserez la pâte!



Placez la plaque huilée au four chaud pendant 10 mn

- Versez la farine de pois chiche tamisée dans un grand bol et ajoutez progressivement l'eau et l'huile avec un fouet; il ne doit pas y avoir de grumeaux. N'oubliez pas de saler la pâte.



Mélangez tous les ingrédients

- Versez la pâte dans une grande bouteille vide (c'est plus facile pour verser la préparation sur la plaque chaude dans le four...) et versez la préparation sur votre plaque sur une épaisseur de 3 mm maximum.



Versez la pâte sur la plaque

- Laissez cuire environ 15 à 20 mn (surveillez la cuisson: suivant les fours le temps de cuisson sera plus ou moins long...). En fin de cuisson passez la plaque sous le grill une à deux minutes.



La socca

- Vous n'avez plus qu'à poivrer généreusement et découper la socca en petits morceaux. Régalez-vous: vous allez voir c'est addictif!



La socca

---

# Sorbet surprenant au fenouil

Voici un très parfumé et étonnant sorbet au fenouil qui se marie parfaitement en été avec une salade de tomate, un carpaccio ou un tartare qu'il soit de viande ou de poisson... La préparation de cette recette se fait la veille en raison du passage en congélation.



Sorbet surprenant au fenouil

**Ingrédients** pour environ 40 cl

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

### Matériel:

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

### Préparation

- Détaillez le fenouil en morceaux.



Détaillez le fenouil en morceaux

- Passez le fenouil à la centrifugeuse pour obtenir 30 cl de jus de fenouil.





Passez le fenouil  
à la centrifugeuse

- Faire chauffer 5 cl d'eau et 10 g de sucre dans un casserole pour obtenir un sirop.



Faire un sirop léger

- Laisser refroidir à température ambiante.
- Pressez les citrons pour obtenir 5 cl de jus de citron
-



Pressez les citrons

- Ajoutez le jus de fenouil (30 cl) et le jus de citron (5 cl) au sirop refroidi.



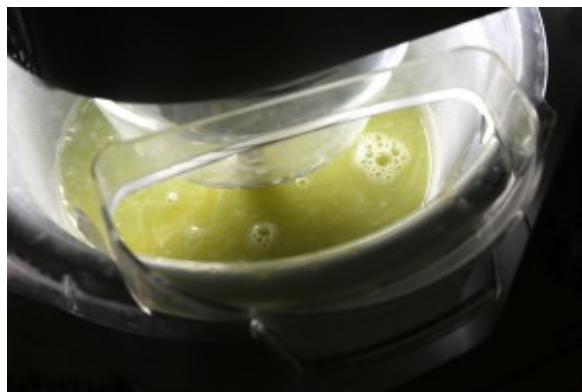
Ajoutez le jus de citron et de fenouil au sirop refroidi

- Montez le blanc d'œuf en neige.



Montez les blancs  
d'œuf en neige

- Dans la sorbetière versez le sirop de fenouil et citron.  
Turbiniez.



Début du turbinage: la  
préparation est liquide



Le sorbet a la bonne texture...pour incorporer le blanc d'œuf en neige

- Quand le mélange a épaissi, incorporez délicatement le blanc en neige à l'aide d'une maryse; assaisonnez de poivre selon votre goût.



Ajoutez le blanc en neige

- Le mélange terminé servez de suite ou versez-le dans un récipient hermétique et mettez-le au congélateur.

Si vous n'avez pas de sorbetière la méthode suivante donne de bons résultats mais elle exige de la constance: versez le sirop de fenouil et citron en couche pas trop épaisse dans un récipient pouvant aller au congélateur. Recouvrez-le au contact de film alimentaire et mettez au congélateur. Il va falloir surveiller cette préparation très régulièrement (toutes les 30 mn) et à chaque fois à l'aide d'une fourchette grattez la surface, des bords vers l'intérieur. A chaque fois recouvrez au contact de film alimentaire. Quand la préparation a un peu épaissi incorporez délicatement le blanc en neige; remettez au congélateur et renouvelez l'opération 4 à 5 fois (grattage) toutes les 30 mn. Couvrez et laissez finir de prendre sans plus toucher.

Ce sorbet est une belle surprise culinaire et agrémentera avec beaucoup de fraîcheur et originalité beaucoup de vos plats

d'été!