

Pain vapeur aux graines de courge

Voici une recette de pain originale que vous pourrez adapter à votre goût en fonction de vos préférences. Il présente une mie dense et moelleuse qui absorbe bien les sauces. De plus il est facile à faire et se conserve très bien. Vous pouvez le congeler sans aucun souci : il gardera toutes ses qualités.



Pain vapeur aux graines de courge

Et pour ceux qui voudraient faire leur pain maison je vous conseille ce superbe ouvrage: Le Grand Manuel du Boulanger.

Un total de 100 recettes :

Environ 40 recettes de base : le traitement des produits de boulangerie (farine, levure, levain), les techniques du boulanger (pétrissage, fermentation, façonnage), les pâtes de base (pâte à pain, pâte à brioche, pâte à croissant...), les

crèmes de base (crème pâtissière, crème d amandes, compote...).
Puis 60 recettes de boulangerie : pains classiques (baguette, pain complet, pain de seigle), pains spéciaux (pain à la châtaigne, pain aux noix...), viennoiseries (croissant, chausson aux pommes...), brioches (vendéenne, parisienne, kouglof...), gâteaux de voyage (cake aux fruits confits, pain de gènes...), petits gâteaux du boulanger (paille framboise, financier, chouquettes...).

Un concept de livre très visuel. Vous pouvez l'acquérir en cliquant sur la photo ci-dessous:



Le Grand Manuel du Boulanger

Ingrédients (pour 6 petits pains

individuels ou un grand pain rond)

J'utilise ici un mélange de farine mais rien ne vous empêche de varier (farine blanche, farine complète ou semi complète etc); de même vous pouvez remplacer les graines de courge par des noix, des éclats de noisettes, des raisins secs, des morceaux d'abricots secs, des éclats de chocolat etc.



Ingrédients

- 190 g de farine blanche
- 60 g de farine de sarrasin
- 150 g d'eau
- 15 g de levure fraîche
- 1 cuillère à café de sel
- un peu d'huile
- 60 g de graines de courge



Graines de courge

Matériel :

- un cuiseur vapeur traditionnel ou électrique



Cuiseur vapeur VS404300 Vitacuisine

- moules spéciaux pour la cuisson du pain type Guy de Marle ou tout simplement un assiette à soupe large (pour un pain entier) ou des petits ramequins (pour des petits pains individuels).

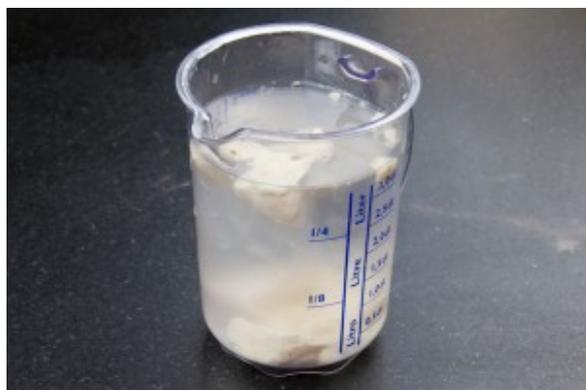


- film étirable alimentaire

Préparation

Si vous possédez un robot type Kitchen Aid, Kenwood ou autre équipé d'un pétrin utilisez-le. Sinon il faudra pétrir avec vos petites mains...

- Faire légèrement tiédir l'eau mais attention elle ne doit pas dépasser 35° au risque de tuer la levure. Mélanger l'eau avec la levure.



Mélanger l'eau avec la levure.

- Tamisez les farines dans un grand bol. Ajoutez le sel.



Tamisez le farine

- Versez le mélange eau et levure sur la farine et pétrir (3 mn environ au robot). La pâte doit former une boule qui se détache de la paroi du bol. Ajoutez les graines de courges et pétrir encore une minute.



La pâte doit former une boule qui se détache de la paroi du bol

- Farinez légèrement votre plan de travail et posez la boule de pâte dessus.



Farinez légèrement votre plan de travail et posez la boule de pâte dessus

- Si vous désirez faire des petits pains roulez légèrement la boule pour former un boudin. Si vous désirez faire un grand pain faites en simplement une boule régulière.



Roulez légèrement la boule pour former un boudin.

- Coupez le boudin en 6 portions du même poids si vous désirez des petits pains. Roulez chaque morceau dans votre main pour former une boule.



Coupez le boudin en 6 portions

- Si vous utilisez une assiette creuse (pour un grand pain) ou des petits ramequins, huilez chacun d'entre eux avec un petit pinceau ou encore mieux utilisez une huile de cuisson en spray.



Huilez vos moules ou assiettes

- Posez vos boules de pâte dans les moules (assiette, moules ou ramequins suivant votre choix) et **recouvrez-les d'un linge humide.**



- Faites lever dans un endroit chaud pendant une heure: je fais lever ma pâte au four à **30°**. Si votre four ne descend pas si bas mettez le à **50° chaleur tournante** et **ouvrez la porte** ; posez les moules **sur la porte du four ouverte** (et pas à l'intérieur). La pâte doit avoir **doublé** de volume.





- La pâte levée, recouvrez de film alimentaire. Cela évitera à la vapeur de s'accumuler dans les moules pendant la cuisson.



Recouvrez de film alimentaire

- Posez les moules dans votre cuiseur vapeur et cuire pendant 45 mn. Si vous utilisez des paniers bambou, amenez l'eau à ébullition dans la casserole et posez les paniers bambous contenant les moules sur la casserole. Cuire 45 mn en maintenant l'ébullition à petit feu. A la fin de la cuisson le pain ne semble pas cuit car il ne présente pas de croûte.



Pains à la sortie de la cuisson vapeur

- Ôtez le film alimentaire et passez au four à 220 ° pendant 10 mn pour former une jolie croûte dorée sur le pain.



Les pains à la sortie du four

- C'est prêt!. Ce pain se conserve très bien plusieurs jours dans une boîte à pain. Il est délicieux passé au grill pour le petit déjeuner ou avec du fromage!



Fumet de poisson maison

Le fumet de poisson entre comme base dans beaucoup de sauces. Vous pouvez en trouver dans le commerce mais il est bien meilleur maison... Faites-en une belle quantité et n'hésitez pas à le congeler en petites quantités (version glaçons): vous en aurez ainsi toujours à disposition...

Ingrédients:

- 500 g de parures de poisson
- un poireau
- une carotte
- un oignon
- une branche celeri

- 25 cl vin blanc
- 3 étoiles de badiane (facultatif: la badiane apporte un petit côté anisé)
- un bouquet garni (vert poireau, laurier, thym, queues de persil)
- quelques grains de poivre

Préparation

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



Préparez le bouquet garni

- Nettoyez les légumes pour le fumet. Coupez la carottes en tronçons de deux centimètres. Faire de même avec le poireau et gardez quelques feuilles vertes pour faire le bouquet garni. Coupez la branche de céleri également en morceaux et l'oignon en tranches.



Préparez les légumes du fumet

- Faites revenir à l'huile d'olive les parures de poisson. Ajoutez les légumes précédents. Puis déglacez au vin blanc et ajoutez quelques grains de poivre.



Versez les légumes sur les parures et faites revenir

- Mouillez à hauteur avec de l'eau et ajoutez 3 badianes ainsi que le bouquet garni et mijotez à feu doux pendant 30 mn. **Surtout ne mettez pas trop d'eau: juste à hauteur!**. Car sinon vous allez « noyer » les arômes et votre fumet ne sera pas assez parfumé.



Mouillez à hauteur

- Ôtez du feu et passez au chinois étamine en foulant bien pour en extraire le jus.



Passez le fumet et foulez-le pour en extraire tous les sucs

- Votre fond de poisson est prêt. Utilisez-le de suite ou n'hésitez pas à le congeler pour une prochaine fois. Avant de le congeler vous pouvez le faire réduire à petit feu : il prendra ainsi moins de place et sera encore plus goûteux.



Congelez une partie du fumet

Les panisses ou frites

provençales

Si les Belges aiment les frites, en Provence entre Nice et Marseille, nous préférons les panisses.

C'est une préparation à base de farine de pois chiche que l'on déguste en friture. Elle se présente généralement sous forme de disques que l'on coupe en tranches ou en dés et que l'on frit dans l'huile, comme les frites traditionnelles. Les panisses doivent être bien croustillantes et moelleuses à cœur. C'est un petit délice...et pour moi un grand souvenir de mon enfance. Vous pouvez les servir en apéritif ou en accompagnement d'une viande.

La préparation est facile. Il vous faudra juste surveiller la cuisson qui est une réduction de la préparation de base assez liquide pour la transformer en une pâte qui ressemble fort à une pâte à choux que l'on a desséchée et qui se détache des parois de la casserole.

Oups! Frites avec un t ... Pardonnez moi je ne peux plus modifier le titre!



Les panisses ou frites provençales

Ingrédients: pour 6 personnes

- 300 g de farine de pois chiche
- 1 dl d'huile d'olive (choisissez-en une de bonne qualité qui soit bien fruitée)
- une cuillerée à soupe rase de gros sel de mer
- 9 dl d'eau (6 dl d'eau que vous ferez bouillir et 3 dl d'eau froide)
- sel fin et poivre
- Huile pour la friture

Préparation

- Portez à ébullition 6 dl d'eau avec le gros sel et l'huile d'olive.
- Versez la farine dans un grand récipient et mélangez la avec les 3 dl d'eau froide. Mélangez bien.



Versez la farine dans un grand récipient et mélangez la avec les 3 dl d'eau froide

- Puis ajoutez progressivement le mélange d'eau et huile chaude. Mélangez bien puis passez le tout au chinois pour éviter tous les grumeaux. La préparation peut vous sembler bien liquide: c'est normal.
- Versez la pâte liquide dans une casserole et cuire à feu moyen (environ 85°) en mélangeant régulièrement avec une spatule. Progressivement la préparation va s'épaissir et se décoller des parois de la casserole. Suivant les feux il vous faudra entre 30 à 40 mn: il vaut mieux mettre plus de temps à petit feu que de brûler votre préparation!



La préparation va s'épaissir et se décoller des parois de la casserole

- Huilez un grand plat et tapissez le avec du film étirable que vous lisserez bien. L'huile permet au film de bien adhérer au récipient.



Tapissez le plat de film étirable

- Versez la pâte à panisse dans le plat, étalez-la et recouvrez-le de film étirable (cela évitera à la préparation de croûter). Mettez au froid au moins deux heures: vous devez obtenir une pâte qui se tient et se découpe facilement. Si ce n'est pas le cas c'est que vous ne l'avez pas assez « desséchée ». Je filme dessus et dessous car cela me permet de démouler par la suite l'ensemble sans problème et d'un coup...



Recouvrez de film étirable

- Quand elle a bien refroidi, démoulez et taillez la pâte comme vous le voulez: vous pouvez en faire des

rondelles, des frites, des triangles...



Détaillez la pâte à panisse

- Faites chauffer un bain de friture; il doit être **bien chaud** pour que les frites soient saisies sinon elles risquent de se déliter.
- Plongez les frites dans l'huile et dès qu'elles sont dorées sortez-les à l'aide d'une écumoire et posez -les sur du papier absorbant. Salez et poivrez dès la sortie du bain de friture.



Faites frire les panisses

Servez immédiatement et croc croc...trop bon!



Les panisses ou frites provençales

Petits pots d'ail des ours

En avril et mai voici la saison de l'ail des ours. C'est une plante sauvage qui aime les ombrages humides de la forêt et ressemble fort au muguet. Ses feuilles et ses délicates petites fleurs blanches en étoile possèdent un délicat goût d'ail: toutes deux se prêtent à des préparations culinaires.

Je vous propose aujourd'hui d'en utiliser les boutons pour en faire des conserves au vinaigre qui vous serviront de condiment ou de pickles. Cela rappelle les cornichons avec une petite saveur d'ail, sans en avoir les désagréments! Vous pourrez les servir avec un tartare de poisson ou de viande en remplacement des câpres, avec de la charcuterie, dans une

salade de pommes de terre pour donner du pep, en complément d'une sauce...



ail des ours



ail des ours

Ingrédients

- 200 g de boutons d'ail des ours
- quelques grains de poivre
- quelques graine de cardamome

- une cuillerée à café de sel
- une feuille de laurier
- 350 ml de vinaigre de vin blanc



Ail des ours Ingrédients

Matériel

- Des pots de conservation stériles (passez les 20 mn à l'eau bouillante)

Préparation:

- Rincez les boutons et plongez-les 1 mn dans une casserole d'eau bouillante. Ceci est impératif car dans certaines régions on peut contracter une maladie parasitaire (l'échinococcose, généralement transmise par l'urine de renard). L'ébullition tue ce parasite.



Plongez les une minute dans l'eau bouillante

- Égouttez les boutons soigneusement.
- Dans un casserole faites chauffer le vinaigre, le sel , le poivre, le laurier, la cardamome et le sucre.
- Tassez bien les boutons dans vos petits bocaux et versez par dessus le vinaigre chaud.



Versez le vinaigre sur les boutons

- Fermez les bocaux et conservez les pendant un mois dans un endroit frais et à l'abris de la lumière avant de les consommer.

Vous pourrez les servir avec un tartare de poisson ou de viande en remplacement des câpres, avec de la charcuterie, dans une salade de pommes de terre pour donner du peps, en complément d'une sauce...



Ail des ours

Comment réaliser rapidement et très facilement un confit d'oignons

Confire des oignons prend beaucoup de temps et il faut bien surveiller la cuisson au risque de se retrouver avec des oignons trop secs voir brûlés. Je vous livre ici une belle astuce pour obtenir un beau confit sans surveillance! Il vous suffit juste d'une cocotte minute.

Grace à cette base de confit d'oignons vous allez pouvoir réaliser facilement pissaladière, garniture pour viande, gratin ou base pour bruschetta. Ajoutez-la à votre sauce pour les pâtes, le riz, à vos pommes de terre vapeur, enrichissez vos jus de cuisson avec. Elle sert à une multitude de réalisations!



Confit d'oignons

Matériel:

- une cocotte minute
- des pots de conservations (compote) avec couvercle

Ingrédients:

- 1 kilo d'oignons (si cette quantité vous paraît trop importante n'oubliez pas que les oignons réduisent énormément à la cuisson...)
- 2 g bicarbonate de sodium
- une cuillerée à café de sel
- quelques tours de moulin à poivre
- une cuillerée à café d'huile d'olive par pot d'oignon



Ingrédients

Préparation:

- Épluchez les oignons et coupez-les en fines lamelles.



Épluchez les oignons et coupez les en fines lamelles

- Dans un grand bol, mélangez les oignons avec le bicarbonates, le poivre et le sel.



Assaisonnez les oignons

- Tassez bien les oignons dans les pots. Puis versez une cuillerée à café d'huile d'olive par pot.



Tassez bien les oignons dans les pots

- Vissez les couvercles sur chaque pot puis dévissez les d'un quart de tour. Déposez les pots dans votre cocotte minute et ajoutez de l'eau à mi hauteur. Fermez la cocotte et démarrez la cuisson. Dès que la soupape commence à faire du bruit, comptez 30 minutes de cuisson. A la fin de la cuisson évacuez toute la pression et laissez refroidir. Sortez alors les bocaux. Vous allez voir que les oignons se sont beaucoup tassés.



Fin de cuisson

- Les oignons ont rendu du jus. Vous pouvez les égoutter un peu pour l'enlever ou repasser les oignons sur le feu pour réduire le jus en sirop (c'est encore meilleur).



Laissez réduire le jus en sirop

- Et les oignons sont prêts!



Confit d'oignon

- Vous pouvez par exemple utiliser cette méthode pour la préparation des oignons dans le succulent « **Gratin de pommes de terre au lard et oignons** » ou l'originale « **Pizzaladière** ». Vous y gagnerez en temps et en saveur.



Gratin de pommes de terre au lard et oignons



La pizzaladière

Chips de riz

Ces chips de riz sont faciles à réaliser. Très légères car elle ne sont pas frites, elles orneront de façon originale vos plats de poisson en apporteront un côté croustillant très

intéressant. Vous pouvez également les proposer en apéritif en les aromatisant au piment d'Espelette ou du curry et en les servant avec un guacamole par exemple.



Chips de riz

Ingrédients: (pour une dizaine de grandes chips)

- 60 grammes de riz (type basmati)
- sel

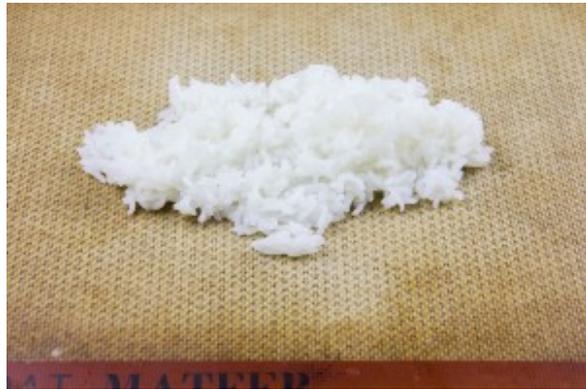
Préparation:

- Faites cuire le riz et prolongez le temps de cuisson conseillé de 5 minutes: votre riz doit être trop cuit. Égouttez le et salez le bien sinon la chips sera fade. Si vous le désirez vous pouvez également l'assaisonner avec du piment d'Espelette, du curry, de la cannelle ou du sucre (si vous les servez avec un dessert comme un riz au lait cela apporte le petit croquant original...).



Cuire et égoutter le riz

- Déposez le riz sur une feuille anti adhésive ou un silpat.



Déposez le riz sur une
feuille de papier cuisson

- Recouvrez d'une feuille de papier cuisson et étalez au rouleau. Le riz doit alors s'écraser et s'étaler en une fine couche. Ôtez la feuille de papier cuisson.



Recouvrir et étaler avec le

rouleau à pâtisser

- Retirez délicatement la feuille de papier cuisson du dessus.



Retirez la feuille du dessus

- Passez le riz au four à 220° pendant environ 8 mn. Puis à l'aide d'une spatule retournez la plaque de riz: cette dernière doit être assez desséchée pour pouvoir être retournée; si ce n'est pas le cas poursuivez un peu la cuisson. Cuire encore quelques minutes lorsque vous avez retourné la plaque de riz: la plaque de riz doit être légèrement dorée. Sortez la alors du four et laissez refroidir. Vous pouvez alors la rompre en plusieurs morceaux croustillants.



Chips à la sortie du four

Avec du guacamole c'est délicieux! Mais n'hésitez pas à les

servir avec d'autres plats de poisson comme ici ma « Lotte au gingembre, shitakés et sauce terriyaki ananas, chips de riz ». Pour la recette cliquez [ici](#).



Lotte au gingembre, shitakés et sauce terriyaki ananas, chips de riz

La sauce tomate facile...et si utile!

La sauce tomate: un grand classique, un indispensable en cuisine! J'aime à préparer une sauce assez liquide que je peux décliner par la suite suivant mes envies: soupes, coulis, sauces diverses, concentré, garniture pour pizza et même en

sorbet!

Vous pouvez également la parfumer selon votre goût : thym, laurier, romarin, cumin, curry, basilic, poivron etc..

Il est très simple d'en préparer à l'avance et la congeler pour en avoir toujours à disposition. Donc n'hésitez pas à à préparer une grosse quantité: cela vous prendra le même temps que pour quelques centilitres.

N'oubliez pas qu'une bonne sauce tomate maison a un parfum incomparable par rapport à une sauce tomate en boîte dont vous ne connaissez pas la qualité des produits qui la compose. Pour information je vous conseille de le lire en fin de cette recette la rubrique « Le saviez-vous? ». Vous ne verrez plus les sauces tomates industrielles avec le même regard..



Sauce tomate

Ingrédients: (pour environ 800 gr de sauce soit 3 à 4 barquettes de 250 ml)

- 1 kilo de tomate
- 1 petit branche de céleri
- 1 morceau de sucre
- 2 ou 3 gousses d'ail
- un oignon blanc
- une grosse échalote
- huile d'olive
- romarin ou thym ou origan selon votre goût
- sel poivre



Ingrédients

Préparation

- Épluchez les gousses d'ail.



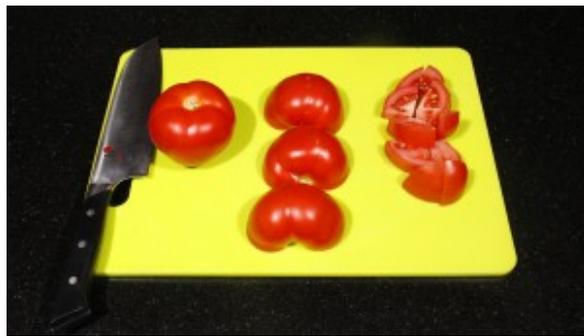
Épluchez les gousses d'ail

- Coupez la branche de céleri en morceaux.



Coupez la branche de céleri en morceaux.

- Coupez les tomates en quartiers.



Coupez les tomates en quartiers

- Épluchez l'oignon et émincez le.



Émincez l' oignon.

- Faites de même avec l'échalote.



Émincez l'échalote.

- Dans une sauteuse ou un grande casserole faire chauffer un beau filet d'huile d'olive et faire revenir l'oignon et l'échalote. Ils doivent devenir légèrement translucides.



Faire revenir oignon et échalote.

- Ajoutez les tomates, la branche de céleri, la gousse d'ail , les herbes aromatiques (thym, laurier, romarin ...) de votre choix et le morceau de sucre.



Ajoutez les tomates et
l'ail.



Puis le céleri , les herbes
aromatiques et le sucre.

- Cuire à feu doux environ 45 mn.



Cuire à feu doux 45 mn.

- A la fin de la cuisson mixez la préparation.



Mixer la préparation après cuisson.

- Puis passer la sauce à la moulinette à légume ou au tamis pour en ôter toutes les impuretés (pépins, morceaux de peau etc).



Passer le jus obtenu à la moulinette à légumes au au tamis.

Les astuces:

- Votre sauce est prête: vous pouvez la congeler tel quel mais aussi la remettre sur le feu pour la réduire: vous obtiendrez alors un coulis et si vous poursuivez la cuisson, un concentré.



Sauce tomate

- Ne salez que lors de l'utilisation finale de votre sauce: en effet si vous voulez la réduire pour en faire un coulis, elle risque d'être trop salée si vous l'avez assaisonnée dès le départ.

Le saviez-vous?

Les boîtes de sauce tomate élaborées en Europe et estampillées « made in Italy » ou « made in France » ne précisent pas qu'une partie de leur contenu vient en réalité de la Chine. Aujourd'hui, même des pays comme la France ou l'Italie, réputés pour leur cuisine et leurs bons aliments du terroir, commencent à trembler face aux importations chinoises. Après le textile, c'est au tour de l'industrie alimentaire chinoise – en pleine expansion, avec des hausses de 40% par an – de déferler sur le Vieux continent. Alarmé par la baisse du prix du concentré de tomates, le gouvernement italien demande à Bruxelles des normes pour protéger les producteurs de l'Union européenne.

Le même phénomène gagne du terrain en France: le groupe chinois Chalkis, numéro deux mondial de la tomate, a déjà absorbé plusieurs sociétés agroalimentaires européennes, dont « Conserves de Provence ». Ce groupe réalise un chiffre d'affaires annuel de 68,5 millions d'euros, en majorité auprès des grandes surfaces qu'il approvisionne en sauces et ketchup pour leurs marques de distributeurs.

A vous de choisir....

Sources:<http://www.datas.ch/article.php?id=229>

Le pistou

Le pistou est une sauce d'origine méditerranéenne à base de basilic pilé, d'ail et d'huile d'olive. Dans certaines régions, comme à Nice, on y rajoute des pignons et du parmesan.

Il est bien sur utilisé pour la soupe au pistou mais également en accompagnement pour les pâte, les raviolis.

Je l'utilise aussi en assaisonnement, mélangé à une vinaigrette pour relever une sauce salade ou sur des toast à l'apéritif en complément d'une crudité (tomates, radis...).

Le pistou ne doit pas être cuit mais mélangé à un plat chaud , juste avant de le servir : en effet le basilic n'aime pas la chaleur et si vous le faites cuire il perdra énormément de sa saveur...Donc mélangez le aux pâtes ou à la soupe au dernier moment.



Le pistou

Ingrédients :

- 2 gousses d'ail
- les feuilles d'un gros bouquet de basilic
- 20 g de pignons
- 15 cl d'huile d'olive
- 2 belles cuillerées à soupe de parmesan
- sel
- poivre



Ingrédients pistou

Matériel :

- Un pilon et un mortier pour les puristes ou tout simplement un mixeur

Préparation:

- Dans une poêle faire torréfier à sec les pignons.



Faire revenir les pignons dans une poêle

- Mettez tous les ingrédients dans le mixeur(pignons, basilic, huile, ail, parmesan) à l'exception du sel et du poivre. Vous rectifierez l'assaisonnement à la fin: en effet le parmesan est déjà bien salé.



Mixer tous les ingrédients

- Mixer et conservez dans un récipient hermétique au frais. Le pistou se conserve ainsi 3 à 4 jours.

Le petit plus:

N'hésitez pas à tester d'autres mélanges et faites travailler votre imagination! La cuisine est en constante évolution n'en déplaise aux puristes...

Vous pouvez testez les mélanges suivants:

- roquette, pecorino, pistaches
- artichaut, ail, noisettes, persil
- coriandre, ail , parmesan, pignons
- etc, etc...

Ail confit

Aucun risque d'avoir mauvaise haleine avec cet ail confit alors profitez- en!

L'ail confit, comme toute conserve, a l'avantage de se conserver facilement. Confit dans l'huile son goût s'adoucit et il ne présente plus l'inconvénient d'être mal digéré. Vous pourrez l'utilisez en accompagnement de viandes (il se marie particulièrement bien avec l'agneau) mais également dans des farces ou tout simplement sur un toast avec un peu de sel de Guérande.

Je vous conseille des faire 5 à 6 têtes d'ail, voir plus, en même temps: vous aurez ainsi une petite réserve que vous garderez au frais. Si c'est la saison utilisez de l'ail nouveau, le résultat sera encore meilleur!



Ail confit

Ingrédients :

- 5 à 6 têtes d'ail
- 6 petites branches de thym
- sel
- poivre
- 4 dl huile d'olive



Ingrédients ail confit

Matériel :

- bocaux de conserve
- thermomètre de cuisson (ce sera plus facile et vous évitera de frire votre ail)

Préparation :

- Ouvrir les têtes d'ail et épluchez les gousses.



Têtes et gousses d'ail

- Dans une casserole déposez le thym, les gousses, sel, poivre et recouvrez à hauteur d'huile d'olive.



Mettre tous les ingrédients dans une casserole avec l'huile d'olive

- Cuire à feu très doux (entre 75 et 85 °) pendant une heure. L'huile ne doit surtout pas bouillir, juste frémir. La cuisson terminée, retirez la casserole du feu et laissez refroidir.



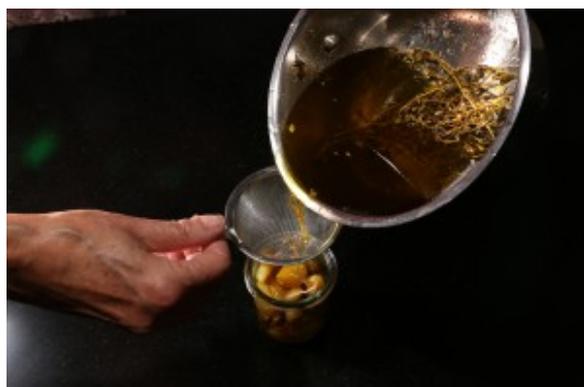
Cuire aux alentours de 75 à 85°

- Égouttez les gousses et déposez les dans un bocal de conserve propre.



Égouttez les gousses d'ail

- A l'aide d'une passoire filtrez l'huile de cuisson et recouvrez en les gousses d'ail; refermez le bocal et conservez au frais.



Filtrez l'huile de cuisson

et recouvrez en les gousses

- Quand vous aurez utiliser toutes les gousses, ne jetez pas l'huile! Comme elle a cuit à basse température (moins de 85°) elle n'a perdu aucune de ses qualités nutritionnelles et elle est délicieusement parfumée grâce au thym et à l'ail: vous pouvez l'utiliser en assaisonnement ou la cuisson des viandes, poissons ou légumes.

Le saviez-vous?

L'ail est utilisé depuis plus de 5 000 ans pour ses vertus médicinales . Il était largement cultivé en Egypte.

Le brossage des dents n'a aucun effet sur l'haleine d'ail. La seule façon de réduire un peu son effet (qui peut durer près de trois heures!) après le repas est de mâcher de la menthe ou des grains de café. Il peut même modifier le goût du lait maternel.

Tomates confites

Préparer soi-même ses tomates confites est un jeu d'enfant et il serait vraiment dommage de se priver de cette petite garniture savoureuse qui va sublimer vos plats : vous pourrez les utiliser dans de multiples préparations (pâtes, salades, sur des toast en apéritif ou en accompagnement d'une viande ou d'un poisson). J'en ai toujours en réserve car elles sont beaucoup plus goûteuses que les tomates fraîches et elles se conservent très bien au frais.



(C) Philippe Boulanger pour gourmantissimes.com / DR

de la tomate fraîche aux tomates confites

Ingrédients:

- Tomates cerises préalablement coupées en deux
- sel fin
- poivre
- herbes de Provence (selon vos goûts : thym, origan...)
- huile d'olive



ingrédients

Matériel:

- un **silpat** ou une feuille de cuisson anti-adhésive

Préparation:

- Coupez les tomates cerises en deux



Coupez le tomates cerises en
2

- étaler les tomates coupées en deux sur la feuille anti adhésive
- saupoudrer de sel, poivre et herbes aromatiques
- verser un fin filet d'huile d'olive sur l'ensemble des tomates et enfourner à 90° pour environ 2 à 3 h.



avant cuisson

- Surveiller la cuisson: les tomates doivent être confites mais pas desséchées.



cuisson terminée

- conserver au frais dans une boîte hermétique recouvertes à hauteur par de l'huile d'olive.
- Réservez au frais.

Astuces:

- utilisez des sels parfumés comme le sel au thym citron c'est encore mieux
- idem pour les poivres: jouez avec du piment d'Espelette, du poivre Timut du Népal, du poivre Séchuan vert (très frais en bouche) etc...

Un peu de culture...

La tomate est originaire d'Amérique centrale : elle a été découverte par Christophe Colomb; elle est arrivée en Europe au XVI^e siècle. Mais elle ne fut pas consommée de suite: elle était considérée comme vénéneuse et c'est seulement vers 1700 qu'on commence à la trouver dans les assiettes... Malgré le fait qu'elle n'est pas sucrée c'est bien un fruit et non un légume.