

Saumon laqué au miso (recette basse température)

Un saumon inspiration japonaise , ça vous tente? Fondant et savoureux ce saumon a tout pour ravir vos papilles!



Saumon laqué au miso (recette basse température)

Pour plus d'informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » 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.

Ingédients pour le Saumon laqué au miso (4 personnes)

- 4 dos de saumons de 150 g chacun

Pour le laquage

- 20 cl de soja sucré
- deux cuillerées à café de soja traditionnel (type Kikkoman que l'on trouve dans tous les rayons asiatiques de vos supermarchés)
- 5 cl de vinaigre de riz
- le jus d'un citron vert et son zeste
- deux cuillerées à soupe de miso ; le miso est une pâte fermentée à base de graines de soja, de riz ou d'orge dont les japonais raffolent. Sa couleur va du blanc au noir en passant suivant la durée de fermentation. Pour cette recette vous pouvez utiliser du miso blanc (le plus doux) ou rouge (plus salé). Vous en trouverez dans les boutiques asiatiques.

Pour la garniture

- un gros chou chinois et un petit
- un oignon blanc
- une gousse d'ail râpée

- 250 g de crevettes grises fraîches et décortiquées
- une douzaine de shitakés (champignons asiatiques)
- une vingtaine de feuilles de mélisse citronnée ou de graines de sésame ou même de poudre d'algues wakamé séchées.

Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver [ici](#):



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque

Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuiser 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

- Et pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité, permettant entre autre de mettre des liquides sous vide, je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



Home de Multivac

Préparation pour le Saumon laqué au miso (recette basse température)

- Versez tous les éléments de la marinade dans une casserole sauf le zeste de citron vert. Faites chauffer et réduire d'un quart. Ôtez du feu et ajoutez le zeste de citron. Laissez refroidir.



Faites chauffer la marinade

- Prélevez un peu de marinade et versez-la sur vos pavés de saumon. Si vous ne possédez pas de machine sous vide à cloche type Multivac (qui n'aspire pas les liquides) laissez mariner le saumon pendant une heure au frais puis envelopper-le dans du film alimentaire avant de le mettre sous vide. Si vous possédez une machine type Multivac mettez directement le saumon dans vos sachet avec un peu de marinade et mettez sous vide. Cuisez le saumon sous vide au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 48° pendant 15 minutes. Gardez le

restant de marinade réduite que vous réchaufferez au dernier moment pour laquer le saumon cuit.



Mettez le saumon sous vide

- Pour la garniture: prélevez les feuilles du gros chou. Attention: les feuilles sont cassantes et il ne faut pas les déchirer.



Prélevez les feuilles du chou

- Faites chauffer une grosse quantité d'eau salée (10 g de sel par litre) et pochez vos feuilles une à une pendant quelques secondes.



Pochez vos feuilles de chou

- Utilisez une grosse écumoire pour sortir vos feuilles de l'eau (toujours dans le but de ne pas abîmer votre feuille) et posez-les sur une torchon propre. Ôtez la partie centrale de la feuille sans la coupez complètement en deux.



Ôtez la partie centrale de la feuille

- Ciselez l'extrémité du petit chou pour obtenir une sorte de julienne. Gardez le restant pour une autre utilisation.



Ciselez le chou

- Ciselez un oignon. Faites-le revenir avec un peu de beurre, l'ail râpé et une cuillerée à soupe de soja sucré dans une casserole. Faites revenir quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit fondant et ajoutez le chou ciselé. Cuisez encore quelques minutes: le chou doit être moelleux et incorporez les crevettes grises. Ôtez du feu et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre de votre choix.



Ajoutez le chou

- Farcissez les feuilles de chou avec le mélange précédent et roulez-les délicatement, un peu comme des nems.



Farcissez les feuilles de chou

- Disposez les feuilles farcies au fur et à mesure dans un plat. Laquez-les avec un peu de beurre fondu pour les rendre bien brillantes. Réservez. Vous les réchaufferez au dernier moment à couvert quelques minutes au four traditionnel ou au micro onde. Je vous conseille de manipuler et déplacer vos feuilles farcies à l'aide d'une grande spatule pour éviter de les abîmer.



Disposez les feuilles farcies au fur et à mesure dans un plat

- Nettoyez les shيتakés et faites-les revenir à la poêle à feu doux avec un peu de beurre. Salez et poivrez en fin de cuisson.



Faites revenir les shitakés
à la poêle

Dressage

- N'oubliez pas de préchauffer vos assiettes à 70° au four.
- Faites réchauffer vos éléments (garniture et restant de marinade). Sortez vos saumons des sacs sous vide et disposez-les dans les assiettes. Posez une roulade de chou à côté et disposez les champignons. Versez un peu de marinade restante sur le saumon et parsemez de feuilles de mélisse citronnée ciselée ou de graines de sésame ou même de poudre d'algues wakamé séchées.



Saumon laqué au miso (recette basse température)

Version imprimable sans photos de la recette [cliquez ici](#)

Si vous désirez la version pdf avec photos cliquez sur l'icone pdf ci-dessous.

Quand le chocolat se fait mousser pour séduire une banane...

Vous connaissez tous la mousse au chocolat, dessert préféré des enfants mais au combien rebattu. Alors pourquoi ne pas essayer de lui apporter une petit touche de renouveau avec une pointe de banane caramélisée pour en faire un dessert gourmand

qui sort de l'ordinaire?



Quand le chocolat se fait mousser pour séduire une banane...

Ingrédients: pour environ 5 à 6 portions

- 50 g de jaunes d'œufs
- 120 g de blancs d'œufs
- 35 de sucre
- 10 g et 80 g de beurre doux
- 90 g de chococolat de couverture
- une petite pincée de fleur de sel
- 5 g de poudre de réglisse
- 1 banane bien mûre
- 20 g de sucre muscovado. Vous le trouverez facilement en épicerie bio. Le sucre muscovado de couleur brun foncé est un sucre de canne complet avec une forte teneur en

mélasse, ce qui lui procure une intensité aromatique exceptionnelle et un goût de réglisse .

- pour la décoration: des copeaux de chocolat (pour réaliser vous même des décoration en chocolat cliquez [ici](#)) et des tranches de bananes séchées (en épiceries bio)

Préparation

- Épluchez et coupez une banane en rondelles.



Épluchez et coupez une banane en rondelles

- Dans une poêle faites fondre 10 g de beurre et ajoutez-y le sucre muscovado.



Faites fondre 10 g de beurre et ajoutez-y le sucre muscovado

- Dès que le sucre a fondu dans le beurre ajoutez les bananes et laissez cuire à feu doux pendant quelques minutes. Les bananes sont cuites dès que vous pouvez les écraser facilement avec la maryse ou une fourchette.



Ajoutez les bananes et laissez cuire à feu doux

- Hors du feu écrasez les bien et mélangez-les au caramel formé par le sucre et le beurre. Réservez.



Hors du feu écrasez les bananes et mélangez les au caramel

- Dans une casserole faites fondre les 80 g de beurre et le chocolat au bain marie. Ajoutez-y la pincée de fleur de sel et la poudre de réglisse: ce sont deux exhausteurs de goût qui vont sublimer l'arôme du chocolat.



Faites fondre le chocolat et le beurre au bain marie

- Hors du feu ajoutez les jaunes d'œufs et la purée caramélisée de banane. Mélangez bien.



Hors du feu ajoutez les jaunes d'œufs et la purée caramélisée de banane

- Montez les blancs en neiges avec 35 g de sucre. Ils doivent avoir la texture d'une mousse à raser. Plus vos œufs seront cassants plus vous aurez de difficultés à les incorporer au chocolat...



Montez les blancs en neige
au fouet

- Incorporez délicatement les blancs au mélange chocolat/banane: pour cela faites un pré mélange rapide avec un peu de blanc dans le mélange puis incorporez alors le reste des blancs d'œufs en soulevant la masse.



Incorporez délicatement les
blancs au mélange
chocolat/banane

- Mettre la mousse dans une poche à douille: cela facilitera le remplissage de vos coupes.



Mettre la mousse dans une poche à douille

Dressage

- Dressez la mousse dans de jolies coupes et disposez par dessus des copeaux ou décoration en chocolat et des tranches de bananes séchées pour amener un côté croquant. Miam!



Quand le chocolat se fait mousser pour séduire une banane...



Quand le chocolat se fait mousser pour séduire une banane...

Ravioles de champignon, coulis de persil et cresson, crumble de parmesan

C'est la saison des champignons et il faut en profiter. Je vous propose donc cette recette gourmande de Ravioles de champignon, coulis de persil et cresson, crumble de parmesan qui va vous enchanter. Vous pouvez la servir en entrée ou en plat.



Ravioles de champignon, coulis de persil et cresson, crumble de parmesan

Ingédients pour les Ravioles de champignon, coulis de persil et cresson, crumble de parmesan (pour environ 20 ravioles)

Pour les ravioles

- un sachet de pâte à Wonton: la pâte à wonton est utilisée dans la cuisine asiatique pour façonner des petites ravioles. Vous en trouverez dans les épiceries asiatiques. Les sachets contiennent environ une quarantaine de carrés de très fine épaisseur.
- 250 g de champignons de Paris
- 2 échalotes
- une belle noix de beurre

- une gousse d'ail
- deux cibettes (petits oignons jeunes)
- un peu de vin blanc
- 200 g de mini pleurotes
- 150 g de shimeji blancs (champignons asiatiques)
- un oeuf
- sel, poivre

Pour le coulis

- un oignon
- une noix de beurre
- une botte de persil plat
- une botte de cresson
- 15 cl de crème fraîche liquide entière
- sel et poivre

Pour le crumble

- 45 g de parmesan râpé
- 30 g de farine
- 30 g de beurre mou (température ambiante)

Matériel

- un emporte pièce rond de 7 cm de diamètre si vous désirez façonner des ravioles rondes.

Préparation

Pour le crumble de parmesan

- Versez tous les éléments du crumble dans un bol.



Versez tous les éléments du crumble dans un bol

- Pétrissez avec vos doigts pour bien mélanger le tout.



Pétrissez avec vos doigts pour bien mélanger le tout

- Étalez finement (2mm) sur une surface anti adhésive. Enfournez à 180 ° pendant environ 15 mn.



Étalez finement (2mm) sur une surface anti adhésive

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



Lorsque le biscuit est refroidi, brisez-le en petits morceaux

Pour les champignons

- Nettoyez et taillez les champignons de Paris en fines tranches.



Nettoyez et taillez les champignons de Paris en fines tranches

- Réalisez une brunoise à partir des tranches de champignons de Paris.



Réalisez une brunoise à partir des tranches de champignons de Paris

- Épluchez les échalotes et ciselez-les très finement avec le vin blanc et une noix de beurre.



Épluchez les échalotes et ciselez-les très finement

- Ajoutez l'ail râpé et la brunoise de champignons de Paris.



Ajoutez l'ail râpé et la
brunoise de champignons de
Paris

- Recouvrez d'une feuille de papier cuisson aux dimensions de votre récipient et laissez cuire doucement.



Recouvrez d'une feuille de
papier cuisson aux
dimensions de votre
récipient et laissez cuire
doucement

- Ciselez les cibouilles.



Ciselez les cibouilles

- Quand les champignons sont cuits ajoutez les cibouilles et réservez votre duxelles de champignons.



Quand les champignons sont cuits ajoutez les cibettes et réservez

- Nettoyez les autres champignons (pleurotes et shimejis). Faites-les sauter dans une poêle avec un peu de beurre. Salez et poivrez en fin de cuisson et réservez.



Faites sauter les champignons dans une poêle avec un peu de beurre. salez et poivrez en fin de cuisson et réservez

Pour le coulis persil et cresson

- Émincez l'oignon et faites le revenir avec une noix de beurre.



Faites revenir l'oignon avec
une noix e beurre

- Nettoyez le persil et le cresson. Ôtez les grandes tiges un peu dures.



Nettoyez le persil et le
cresson. Ôtez les grandes
tiges un peu dures

- Faites blanchir le persil et le cresson deux minutes dans de l'eau bouillante. Égouttez mais gardez un peu d'eau de cuisson.



Faites blanchir le persil et le cresson deux minutes dans de l'eau bouillante

- Mixez les herbes avec deux cuillerées à soupe d'eau de cuisson et la crème fraîche. Rajoutez au besoin encore un peu d'eau de cuisson pour obtenir un mélange bien lisse à la texture d'une crème liquide. Rectifiez l'assaisonnement et réservez.



Mixez les herbes avec deux cuillerées à soupe d'eau de cuisson et la crème fraîche

Pour les ravioles

- Disposez les ravioles sur votre plan de travail. Déposez au milieu **de la moitié** d'entre d'elles une cuillerée à café de duxelles de champignons.



Disposez les ravioles sur votre plan de travail. Déposez au milieu de la moitié d'entre d'elles une cuillerée à café de duxelles de champignons.

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



Battez le blanc et le jaune d'œuf ensemble

- A l'aide d'un pinceau passez ce mélange sur les bords des ravioles. Il va servir à bien souder ces dernières.



A l'aide d'un pinceau passez ce mélange sur les bords des ravioles

- Recouvrez chaque raviole farcie d'un autre carré de raviole et soudez bien les bords avec vos doigts en essayant d'emprisonner le moins d'air possible.



Recouvrez chaque raviole farcie d'un autre carré de raviole et soudez bien les bords avec vos doigts en essayant d'emprisonner le moins d'air

- Si désirez des ravioles rondes emportepiecez-les.



Si désirez des raviole
rondes emportepiecez-les

- Réservez les ravioles au fur et à mesure sur une surface farinée;



Réservez les ravioles au fur
et à mesure sur une surface
farinée

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



Cuisez les ravioles

Dressage

- Pendant la cuisson des ravioles réchauffez l'ensemble des autres ingrédients (sauf le crumble). Puis versez une louche de crème dans vos assiettes et disposez les ravioles. Recouvrez le tout d'un peu de poêlée de champignons et de crumble. Et on se régale!



Puis versez une louche de crème dans vos assiettes



Ravioles de champignon, coulis de persil et cresson, crumble de parmesan



Ravioles de champignon, coulis de persil et cresson, crumble de parmesan

Tartare de poulpe et sa nage de poivron (recette basse température)

J'adore le poulpe mais la plupart du temps il est surcuit et sa chair devient très caoutchouteuse, désagréable à la dégustation. Et c'est là, qu'une fois de plus la cuisson sous vide basse température entre en jeu et le résultat est un poulpe extrêmement tendre à savourer...



Tartare de poulpe et sa nage de poivron

Pour plus d'informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)

- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

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

Ingrédients pour le Tartare de poulpe et sa nage de poivron (4 personnes)

- 600 g de petits poulpes nettoyés
- 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- le jus d'un citron vert pour la marinade (et son zeste après cuisson)
- sel et poivre blanc

Pour le coulis de poivron

- 3 poivrons (j'ai choisi des jaunes et rouges pour obtenir un beau coulis orangé)
- une échalote
- 50 g de tranches d'ananas frais
- une noix de beurre
- sel
- poivre du timut: c'est un poivre originaire du Népal également appelé "poivre pamplemousse", qui exhale des notes fraîches et acidulées

Pour le tartare de tomate

- 250 g de tomates cerises (j'ai utilisé des minis tomates jaunes et rouges pour donner de la couleur)
- 50 g de tranches d'ananas frais
- 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- un jus de citron vert et son zeste
- feuilles d'estragon fraîches
- sel et poivre

Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver [ici](#):



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

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



Aicok Cuisinier 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

- Et pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité, permettant entre autre de mettre des liquides sous vide, je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



Préparation

- On commence par la découpe des poivrons. Coupez le dessus des poivrons. A l'intérieur il y a le cœur avec les pépins; pour les ôter facilement coupez les parties blanches qui relient le cœur à la chair puis ôter le cœur avec les doigts: tous les pépins viennent avec.



Coupez le dessus du poivron

- Pelez le poivron: sa peau est indigeste et beaucoup de gens ont du mal à la digérer.



Pelez le poivron

- Puis détaillez les poivrons en fine brunoise (tout petits dés). Réservez.



Puis détaillez les poivrons en fine brunoise (tout petits dés)

- Ciselez l'échalote.



Taillez l'échalote en tous petits dés

- Détaillez l'ananas en tout petits dés. Vous aurez besoin de 50 g d'ananas pour le tartare de tomate et 50 g supplémentaires pour le coulis de poivron.



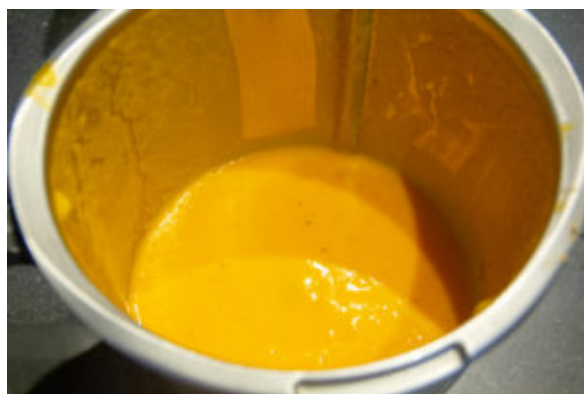
Détaillez l'ananas en tout petits dés

- Faites revenir l'échalote dans une poêle avec une noix de beurre. Ajoutez les poivrons, les 50 g d'ananas et laissez cuire doucement. Le tout doit être bien cuit.



Ajoutez l'ananas et les poivrons

- Mixez le tout finement en fin de cuisson pour obtenir un beau coulis bien lisse et rectifiez l'assaisonnement. Réservez.



Mixez le tout finement

- Ciselez quelques feuilles d'estragon.



Ciselez quelques feuilles
d'estragon

- Préparez le tartare de tomates; pour cela coupez les tomates cerises en 8 et ôtez les pépins. Puis détaillez les morceaux en fines brunoise. Mélangez les dés de tomates avec les 50 g de dés d'ananas restants, l'estragon ciselé, l'huile d'olive et le jus de citron vert. Salez et poivrez. Réservez au frais.



Coupez les tomates en quatre
et ôtez les pépins. Coupez
les en brunoise

Pour le poulpe:

- Détaillez vos poulpes nettoyés en petits morceaux.



Détaillez vos petits poulpes
en petits morceaux

- Mélangez les morceaux de poulpe avec l'huile d'olive, le jus d'un citron vert. Salez et poivrez. Si vous ne possédez pas de machine sous vide à cloche type Multivac (qui n'aspire pas les liquides) laissez mariner le poulpe pendant une heure au frais puis égouttez-le bien avant de le mettre sous vide. Si vous possédez une machine type Multivac mettez directement le poulpe dans votre sachet avec un peu de marinade et mettez sous vide. Cuisez le poulpe sous vide au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 70° pendant 15 minutes.



Mélangez les morceaux de
poulpe avec l'huile d'olive,
le jus d'un citron vert

- Après cuisson sortez le poulpe du sachet et égouttez-le.



Égouttez le poulpe après cuisson

- Zestez un citron vert sur le poulpe, mélangez et rectifiez assaisonnement.



Zestez un citron vers dans le poulpe

Dressage

- Dressez votre tartare de tomate au fond de l'assiette à l'aide d'un petit cercle.



Dressez votre tartare de tomate au fond de l'assiette à l'aide d'un petit cercle

- Remplissez-le à moitié puis complétez avec le tartare de poulpe. Décorez avec des feuilles d'estragons entières;



Complétez avec le tartare de poulpe

- Et versez le coulis de poivron tout autour... Et voici une petite entrée tout en fraîcheur!



Versez le coulis tout autour

Tartelettes aux mûres, parfum verveine et rhubarbe

C'est la pleine saison des mûres alors on en profite. Je vous propose aujourd'hui ces jolies tartelettes Tartelettes meringuées aux mures, parfum verveine et rhubarbe tout en fraîcheur et gourmandise...



Tartelettes aux mures, parfum verveine et rhubarbe

Ingrédients pour les Tartelettes meringuées aux mures, parfum verveine et rhubarbe (6 personnes)

Pour la recette du curd verveine rhubarbe cliquez [ici](#). Vous trouverez ci-dessous un rappel des ingrédients. **Attention** j'ai augmenté la quantité de gélatine par rapport à la recette dont je vous donne le lien.

- 20 cl de jus de rhubarbe
- 15 g de feuilles de verveine citronnée fraîche. La verveine citronnée est une de mes plantes aromatiques préférées; vous en trouverez facilement en jardinerie et vous pouvez la planter dans votre jardin ou en jardinière sur le balcon. Facile d'entretien elle repart tous les ans sans soin particulier. Vous pouvez en commander également chez votre marchand de légumes.
- 250 g de sucre en poudre
- 80 g de beurre pommade
- 3 gros œufs entiers battus pour bien mélanger jaune et

blanc

- **3 feuilles** de gélatine (soit 6 g)

Si vous n'aimez pas la rhubarbe ou si vous n'avez pas de centrifugeuse, vous pouvez également remplacer ce curd verveine rhubarde par un lemon curd ([recette en cliquant ici](#))

Pour le sablé

- 75 g de chocolat blanc à pâtisser en pistoles ou en petits morceaux pour faciliter sa fonte (j'utilise du chocolat blanc Valrhona Ivoire)
- 90 g de farine tamisée
- 25 g de poudre d'amande
- 20 g d'œuf (cassez un œuf et battez le jaune et le blanc pour les mélanger puis prélevez vos 20 g)
- 25 g de sucre glace tamisé
- 60 g de beurre bien froid, coupé en tout petits morceaux

Pour les mûres

- environ 70 grosses mûres: il vous en faudra environ 8 par tartelettes et une vingtaine pour faire le jus.
- sucre en poudre

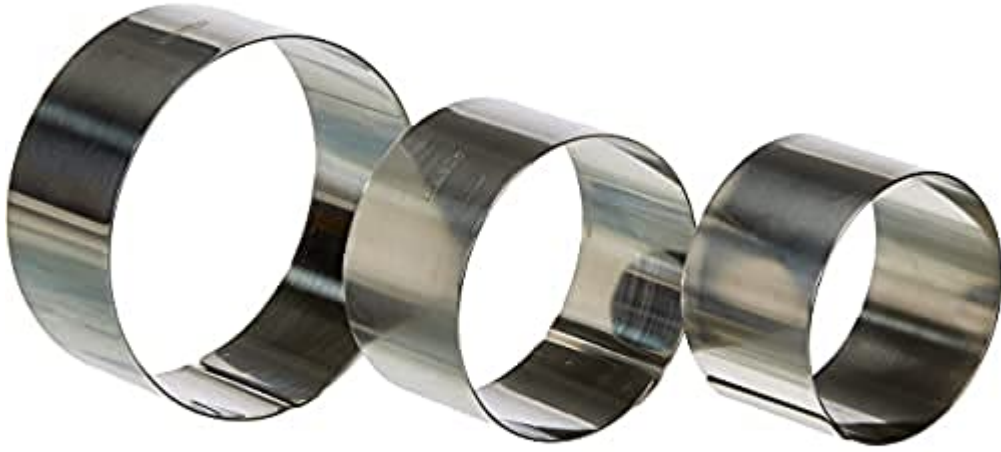
Pour la meringue

- 90 g de blancs d'œuf
- 90 g de sucre semoule
- 90 de sucre glace

Et quelques groseilles pour parfaire la présentation....

Matériel

- Petit emporte pièce de 7 cm de diamètre et minimum 2.5 cm de hauteur. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



Ibili 716050 Lot de 3 emporte-pièces : 7+8+10 cm en Inox

- Chalumeau de cuisine. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



WEINAS Chalumeau de Cuisine Bruleur pour Caramélisation Creme Brulee BBQ, Flamme Torch Cuisine Culinaires Rechargeable Gaz Butane pour Soudage Brasage et Parfait pour Les Chefs, Délicieux Desserts

Préparation

Pour le sablé

- Préchauffez votre four à 200°.
- Tamisez toutes les poudres: farine, sucre, poudre d'amande.



Tamisez les poudres

- Coupez le beurre en tout petits cubes et placez le au congélateur pendant 5 mn.



Coupez le beurre en tout petits cubes

- Versez la farine, le sucre glace, la poudre d'amande et le beurre dans le bol de votre robot. Mélangez avec la feuille. Si vous n'avez pas de robot mélangez avec les doigts pour obtenir une pâte à texture bien sableuse.



Mélangez avec la feuille



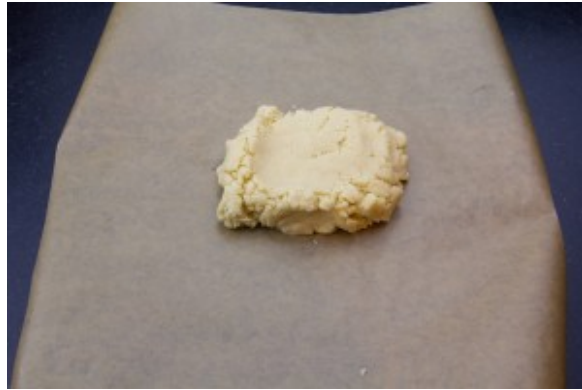
Sablage de la pâte

- Ajoutez alors les 20 g d'œuf battu et mélangez rapidement.



Ajoutez alors les 20 g d'œuf battu

- Rassemblez la pâte en boule et déposez la sur une feuille de papier cuisson.



Rassemblez la pâte en boule

- Déposez une autre feuille de papier cuisson par dessus et abaissez la finement (2 mm) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.



Étalez avec une rouleau à pâtisserie

- Cuire au four à 200 ° environ 10 à 15 mn suivant les fours. Ôtez la feuille de papier du dessus à mi cuisson. Vous devez obtenir une pâte bien dorée.



Cuire au four à 200 °

- Écrasez la pâte obtenue entre vos doigts pour obtenir une poudre.



Écrasez la pâte obtenue
entre vos doigts pour
obtenir une poudre

- Faites fondre le chocolat blanc doucement au micro onde ou sur le feu au bain marie.



Faites fondre le chocolat
blanc

- Ajoutez-le à la poudre de sablé et mélangez bien à l'aide d'une maryse.



Ajoutez le à la poudre de sablé et mélangez bien à l'aide d'une maryse

- Filmez le dessous de vos cercles. Tapissez le fond des cercles avec la mélange précédent et tassez bien.



Tapissez le fond des cercles

- Préparez le curd que vous avez choisi selon le déroulé de la recette.



Curd de verveine-rhubarbe

- Alors que le curd est encore tiède versez le sur le fond des tartelettes (environ 1 cm).



Versez le curd sur le fond
des tartelettes

- Laissez prendre au frais pendant 3 heures et démoulez à l'aide d'un petit couteau au besoin.



Démoulez

- Faites chauffer une **vingtaine** de mures avec deux cuillerées à soupe de sucre.



Faites chauffer une **vingtaine** de mûres avec deux cuillerées à soupe de sucre

- Mixez et filtrez le jus des mûres.



Mixez et filtrez le jus des mûres

- Disposez les mures restantes sur une grilles et laquez-les avec le jus. Elles seront ainsi bien brillantes.



Laquez les mûres avec le jus

La meringue et finitions

- Montez les blancs au fouet à faible vitesse. Ajoutez le sucre semoule petit à petit à partir du moment où les blancs ont monté un petit peu. Attention : les blancs ne doivent pas être cassants mais avoir la texture d'une mousse à raser.



Montez les blancs au fouet

- Ajoutez ensuite délicatement le sucre glace tamisé à l'aide d'une maryse.



Ajoutez ensuite délicatement
le sucre glace tamisé

- Versez la meringue dans votre poche à douille équipée de la douille que vous avez choisie.



Remplissez votre poche à douille avec la meringue

Finitions et Dressage

- Sortez les tartelettes du frigo. Disposez les mûres tout autour des tartelette.



Disposez les mûres tout autour des tartelette

- Pochez la meringue au centre de la tartelette. Et passez le chalumeau sur la meringue.



Pochez la meringue au centre
de la tartelette

- Finissez de décorez avec des petites groseilles....Vous pouvez présentez ces tartelettes en assiettes individuelles avec quelques points de jus de mûres. J'ai également glacé quelques feuilles de verveine avec du blanc d'œuf sucré et je les ai séchées au four à 90° pendant une heure: à piquer sur la meringue.



Tartelettes aux mures,
parfum verveine et rhubarbe



Tartelettes aux mures, parfum verveine et rhubarbe



Tartelettes aux mures, parfum verveine et rhubarbe

Compoté de chou chinois au curry rouge, tofu fumé

Les currys, qu'ils soient indiens ou thaïlandais, sont toujours des plats très goûteux. Voici une petite merveille végétale, la Compoté de chou chinois au curry rouge, tofu fumé qui va vous régaler!



Compoté de chou chinois au curry rouge, tofu fumé

Ingrédients pour la Compoté de chou chinois au curry rouge, tofu fumé (4 personnes)

- 350 g de tofu fumé (dans les épiceries asiatiques)
- 2 oignons
- un chou chinois
- 50 g de pâte de curry rouge
- 200 ml de crème de coco
- noix de cajou salées
- copeaux de noix de coco frais ou séchés
- 4 petits oignons jeunes ou cébettes

Préparation

- Ciselez les feuilles du chou chinois. Réservez.



Ciselez les feuilles du chou chinois

- Épluchez, ciselez finement les oignons.



Épluchez et détaillez les oignons en fine brunoise

- Faites revenir les oignons dans une poêle avec un peu de beurre et la pâte de curry rouge.



Faites revenir les oignons dans un poêle avec un peu de beurre et les 3/4 de la pâte de curry rouge

- Ajoutez les feuilles de chou. Laissez cuire environ 10 mn et ajoutez la crème de coco. rectifiez l'assaisonnement et réservez.



Ajoutez les feuilles de chou

- Coupez le bloc de tofu en cubes.



Coupez le bloc de tofu en cubes

- Faites revenir les cubes de tofu avec un peu d'huile dans une poêle bien chaude. Dorez-les sur toutes leurs faces. Salez et poivrez en fin de cuisson.



Faites revenir les cubes de tofu avec un peu d'huile

Dressage

- Ciselez les petits oignons.



Ciselez les cébettes

- Faites réchauffer la garniture de chou.
- Disposez une belle cuillerée de chou au fond d'un bol. Posez les cubes de tofu fumé par dessus et saupoudrez avec les copeaux de noix de coco, les noix de cajou et terminez avec les cébettes. Et on se régale... Savoureux, épicé, moelleux et croquant.



Compoté de chou chinois au curry rouge, tofu fumé

Mille feuille de pomme de terre (basse température)

Ces petits pavés des pommes de terre sont un véritable régal... Leur structure en mille feuille leur apporte énormément de moelleux et la cuisson sous vide permet une cuisson parfaite. Ce Mille feuille de pomme de terre accompagnera avec gourmandise vos rôtis de viande et se marie particulièrement bien avec l'agneau.



Mille feuille de pomme de terre basse température

Pour plus d'informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » 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](#)

Matériel

- une mandoline pour tailler de fines tranches de pomme de terre: vos tranches doivent être absolument régulières donc la mandoline est indispensable. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



Tasty Health® Mandoline de Cuisine I Coupe Legume I Mangez Sainement I Coupe Legumes Multifonctions I Mandoline de Cuisine Manuelle - Nettoyage Facile – Offert : Gant Anti-Coupure – Acier Inoxydable

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver [ici](#):



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

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



Thermoplongeur Sous vide, Cuisson Sous Vide, Cuiseur Sous Vide, VPCOK, 1000W

- Et pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité, permettant entre autre de mettre des liquides sous vide, je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



Home de Multivac

Ingrédients pour une terrine de 18, 5 de longueur, 10, 5 cm de large et 7 cm de profondeur (environ 6 à 8 parts)

- 6 à 8 très grosses pommes de terre
- 40 cl de crème fraîche liquide entière
- 20 g de beurre
- 3 cuillerées à soupe de parmesan
- 3 gousses d'ail
- sel et poivre
- du ghee ou du beurre clarifié. Le ghee est un beurre auquel on a ôté le petit lait et que l'on trouve dans les épiceries orientales: il a la particularité de supporter de hautes températures, contrairement au beurre

Préparation

- Faites fondre 20 g de beurre.



Faites fondre le beurre

- Versez la crème, le beurre et le parmesan dans un grand plat.



Versez la crème et le parmesan dans un grand plat

- Râpez les gousses d'ail au-dessus du plat. Salez et poivrez et mélangez bien.



Râpez les gousses d'ail au-dessus du plat

- Épluchez les pommes de terre. Puis taillez-les de manière à leur donner une forme de pavé.



Taillez les pommes de terre

en forme de pavé

- Taillez les pavés de pommes de terre en fines tranches à l'aide d'une mandoline: les tranches ne doivent pas être rigides mais très souples donc assez fines.



Taillez les pavés de pommes de terre en fines tranches à l'aide d'une mandoline

- Trempez les tranches dans le mélange de crème et parmesan.



Trempez les tranches dans le mélange de crème et parmesan

- Égouttez les tranches et au fur et à mesure disposez vos tranches dans la terrine jusqu'à la remplir au 3/4. Puis si vous ne possédez pas de sous videuse à cloche type Home de Multivac qui n'aspire pas les liquides, filmez

la terrine 2 fois. Si vous possédez une sous videuse mettez la terrine directement dans votre sac et mettez la terrine sous vide. Faites cuire la terrine dans un bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 90° pendant 80 minutes.



Mettez la terrine sous vide

- La terrine cuite, plongez-la toujours sous vide dans un bain d'eau froide puis mettez au frais pendant 6 heures, le temps qu'elle fige. Sortez-la alors du sachet, démoulez et parez-la: avec un couteau qui coupe bien, coupez les bords pour qu'ils soient bien réguliers.



Parez les bords de la terrine

- Puis taillez la terrine en 6 ou 8 morceaux. Vous pouvez réaliser des carrés ou des rectangles...



Puis taillez la terrine en 6
ou 8 morceaux

- Puis faites fondre une belle cuillerée à soupe de ghee dans une poêle et faites revenir les carrées de pommes de terre juste sur deux côtés (sur le côté des tranches, dessus et dessous) jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.



Faites revenir les carrés de
pommes de terre dans une
poêle

- Au fur et à mesure déposez les mille feuilles sur un papier absorbant et servez aussitôt...Avec de l'agneau , c'est divin!



Au fur et à mesure déposez les mille feuilles sur un papier absorbant et servez aussitôt

Omelette au brocciu et menthe, spaghetti de courgette

Après un petit séjour en Corse chez mon amie Corinne (de qui je tiens la recette du Fiadone) je vous ramène un petit plat tout simple mais dont l'originalité tient à l'ajout d'un peu de menthe, là où on ne l'attend pas! C'est la recette de Josette et Renée qui tiennent un restaurant à Ota sur les hauteurs de Porto. Ce restaurant plein de charme est installé dans un vieux moulin à flanc de montagne, agrémenté de deux superbes terrasses surplombant le village. La qualité de la cuisine est à la hauteur du cadre: traditionnelle, gourmande et généreuse à l'image des propriétaires Josette et René. J'ai eu la joie de déguster cette divine omelette au brocciu et menthe tout en légèreté dont voici la recette mais également une des meilleures pizza que j'ai jamais mangée...de sublimes cannellonis et un gourmand tiramisu à la châtaigne. Bref un

pur bonheur! Vous trouverez l'adresse de cet excellent restaurant en fin d'article...



Omelette au brocciu et menthe, spaghetti de courgette

J'ai accompagné cette omelette avec des spaghetti de courgette. Pour les préparer vous aurez besoin d'un cannelure zesteur comme sur la photo ci-dessous



Matfer - Canneleur Zesteur haute performance inox Noir

Ingrédients pour l'Omelette au bruccio et menthe, spaghettis de courgette (4 personnes)

Pour l'omelette

- 8 œufs
- 200 g de brocciu frais
- une vingtaine de feuilles de menthe
- sel et poivre

Pour les spaghettis de courgettes

- deux courgettes
- une gousse d'ail râpée

- un peu d'huile d'olive
- une cuillerée à soupe persil haché
- sel et poivre

Préparation

Pour les courgettes

- Prélevez de fines lamelles de courgettes grâce au cannelure zesteur (aussi bien dans la partie verte de la peau que la partie blanche de la chair).



Prélevez de fines lamelles de courgettes

- Faites revenir les lamelles de courgettes quelques minutes dans un peu d'huile d'olive avec la gousse d'ail râpée. En fin de cuisson ajoutez le persil. Salez et poivrez. Les lamelles (ou spaghettis) doivent être encore un peu croquantes.



Faites revenir les lamelles de courgettes quelques minutes dans un peu d'huile d'olive

- Ciselez très finement vos feuilles de menthe.



Ciselez très finement vos feuilles de menthe

- Coupez le brocciu en petits dés.



Coupez le brocciu en petits dés

- Cassez les œufs dans un grand saladier ; ajoutez sel et poivre ainsi que la menthe. Battez les œufs à l'aide d'un fouet. Ils doivent mousser.



Battez les œufs

- Versez la préparation dans une poêle beurrée déjà chaude et ajoutez les morceaux de brocciu. Laissez cuire doucement et repliez délicatement l'omelette en deux.



Laissez cuire doucement

Dressage

- Disposez les spaghettis de courgette dans le fond de l'assiette de présentation et glissez l'omelette par-dessus. Complétez éventuellement avec un peu de charcuterie (corse bien sûr!).



Omelette au brocciu et menthe, spaghetti de courgette

Mes bonnes adresses

Restaurant U Fragnu

Pizza et cuisine familiale corse

Réservation recommandée

Quartier Casanova

20150 Ota

Corse

0495 26 560

0672 95 582

Fromagerie d'Alata

Et comme la Corse est un excellent pays de fromage je vous recommande également la fromagerie artisanale d'Alata sur les hauteurs d'Ajaccio. Vous y trouverez bien sûr le fameux brocciu mais également d'autres fromages de brebis et de chèvre affinés à la main, au croûtage naturel comme U Nustrale, U Pastore, L'Isulanu... Ces fromages ,réalisés dans la plus pure tradition, sont servis à la table du George V à Paris... Vous trouverez donc l'excellence dans cette fromagerie! Et en plus on vous les met gentiment sous vide pour faciliter leur transport...



Fromagerie d'Alata

Fromagerie D'Alata

Ouvert tous les matins sauf dimanche et jour fériés

Chemin du moulin de la Trouva

20167 Alata

0495 22 87 77

Glace fraîcheur à la verveine et citron vert

La verveine est une de mes plantes aromatiques préférée; vous en trouverez facilement en jardinerie et vous pouvez la planter dans votre jardin ou en jardinière sur le balcon. Facile d'entretien elle repart tous les ans sans soin particulier. Fraîchement parfumée elle accompagne à merveille beaucoup de vos desserts; vous pouvez également en faire un sirop qui égayera vos salades de fruits! Vous pouvez en commander chez votre marchand de légumes.

Je vous la propose aujourd'hui en glace à partir d'une recette du chef Michel Guérard. C'est un vrai bonheur en fin de repas un soir d'été, surtout par ces chaleurs que la météo nous annonce.

J'ai augmenté la dose de feuilles de verveine par rapport à la recette initiale car je trouvais que le citron vert prenait le pas sur la verveine.

Si vous avez du mal à trouver la verveine vous pouvez la remplacer par de la menthe.



Glace fraîcheur à la verveine et citron vert

Ingrédients : pour 4 personnes

- 125 g de lait entier
- 125 g de crème fraîche liquide entière
- 35 g de feuilles de verveine citronnelle fraîches pour l'infusion et 10 g que vous cisèlerez très finement et mélangerez à la glace en fin de préparation
- 75 g de sucre semoule
- 35 g de jus de citron vert (environ un citron bien juteux)
- 3 jaunes d'œufs (60 g)
- un peu de coulis de fraises, framboises, mangue comme vous en avez envie...Vous en trouverez facilement au supermarché.
- des petits sablés pour servir de base à vos boules de glace pour la présentation à l'assiette

Matériel

- une sorbetière
- film alimentaire

Préparation

- Ciselez grossièrement 50 g de feuilles de verveine.



Ciselez grossièrement les
feuilles de verveine

- Chauffez la crème, le lait et la moitié du sucre dans une casserole.



Chauffez la crème, le lait
et la moitié du sucre dans
une casserole

- L'ébullition atteinte coupez le feu et plongez-y les

feuilles de verveine préalablement ciselées.



Plongez les feuilles de verveine préalablement ciselées dans le lait chaud

- Filmez la casserole et laissez infuser 15 mn.



Filmez et laissez infuser 15 mn

- Mixez la préparation (avec les feuilles de verveine).



Mixez la préparation

- Passez le tout au chinois et pressez bien les feuilles pour en extraire toute l'essence. Jetez les feuilles.



Passez le tout au chinois et pressez bien les feuilles pour en extraire toute l'essence

- Battez les jaunes et le sucre restant au fouet.



Versez les jaunes et le

sucres restant dans un bol

- Le mélange doit changer de couleur et blanchir.



Battre jusqu'à blanchiment

- Versez le mélange lait crème parfumé à la verveine sur les jaunes blanchis.



Versez le mélange lait crème
parfumé à la verveine sur
les jaunes blanchis.
Mélangez bien

- Mélangez bien et remettez l'ensemble sur le feu dans une casserole.



Puis remettez le tout sur le feu

- Cuire comme une crème anglaise, à feu très doux en tournant en permanence. Si vous avez un thermomètre de cuisson ne dépassez pas la température de 82°. La crème est prête lorsque vous pouvez faire un trace sur la spatule avec votre doigt et qu'en penchant la spatule la crème ne vient pas recouvrir la trace que vous avez fait.



Cuire comme une crème anglaise

- Versez la crème anglaise dans un grand bol et ajoutez les 10 g de feuilles de verveine ciselées ainsi que le jus du citron vert.



Ajoutez les 10 g de feuilles de verveine ciselées ainsi que le jus du citron vert

- Filmez-la au contact pour éviter la formation d'une pellicule. Mettez le tout au frigo: la crème doit être bien froide quand vous la verserez dans la turbine de votre sorbetière.



Filmez la crème au contact

- Quand la crème est bien refroidie transférez le tout dans votre sorbetière et turbinez.



Versez la crème dans la turbine

- Formez de belles boules que vous déposerez sur un petit sablé. Un peu de coulis de fraise ou framboise et le tour est joué... Décorez avec quelques sommités de verveine. Il ne reste plus qu'à déguster cette gourmandise!



Glace fraîcheur à la verveine et citron vert



Glace fraîcheur à la verveine et citron vert

Pour d'autres recettes à base de verveine:

- Gelée de citron à la verveine. Pour la recette cliquez [ici](#).



Gelée de citron à la
verveine

- Le dessert aux fraises et verveine de Naoëlle d'Hainaut.
Pour la recette cliquez [ici](#).



dessert aux fraises de Naoëlle d'Hainaut



verveine

Salade petits pois, édamamés, vinaigrette à la coriandre

C'est la pleine saison des petits pois ; je vous propose donc cette Petite salade végan tout en fraîcheur et délicatesse grâce à cette divine vinaigrette à la coriandre! Qui a dit que cuisine végan ne rime pas avec gourmandise?

Les édamamés sont des fèves de soja encore vertes qui sont riches en protéines de très bonne qualité. Vous en trouverez le plus souvent dans les rayons surgelés de vos

magasins asiatiques mais également dans les magasins Picard.



Salade petits pois, édamamés, vinaigrette à la coriandre

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de petits pois écosés
- 400 g d'édamamés
- 50 g d'oignon rouge
- un beau bouquet de coriandre fraîche
- un jus de citron vert
- un morceau de gingembre frais
- huile d'olive
- sel, poivre
- graines de sésame beiges et noires

Pour la chips de riz

- du riz asiatique gluant

- sel et poivre

Préparation

- Écossez les petits pois.



Écossez les petits pois

- Faites chauffer de l'eau salée à ébullition. Plongez les petits pois dans l'eau salée et laissez cuire pendant 5 mn. Égouttez et réservez.



Plongez les petits pois dans une casserole d'eau bouillante et laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes

- Faites de même avec les édamamés: qu'ils soient frais ou congelés, plongez-les dans l'eau bouillante pendant 3 minutes et écossez-les par la suite.



Écossez les édamamés

- Ciselez finement l'oignon rouge.



Ciselez l'oignon rouge

- Réalisez la vinaigrette: dans un petit mixeur zestez le citron vert; puis versez le jus de citron vert, la coriandre. Râpez environ un centimètre de gingembre par-dessus. Mixez finement et ajoutez l'huile (environ 15 cl) . Salez et poivrez.



Réalisez la vinaigrette

- Mélangez la vinaigrette aux petits pois, édamamés et oignon rouge ciselé. Réservez au frais.



Mélangez la vinaigrette aux petits pois, édamamés et oignon rouge ciselé

- Pour la chips de riz: faites cuire le riz. Il doit être trop cuit et collant. Étalez finement le riz sur une surface anti adhésive; salez et poivrez.



Étalez finement le riz sur une surface anti adhésive

- Enfournez le riz à 180° pendant environ 15 minutes. Puis retournez la plaque de riz et continuez la cuisson encore 5 à 10 minutes. En fin de cuisson cassez la plaque de riz qui doit être bien croquante. Ces chips se conservent plusieurs jours dans une boîte hermétique.



Chips de riz

Dressage

- Disposez quelques cuillerées de salade dans un bol. Saupoudrez de graines de sésame et posez une chips de riz sur la salade...



Salade petits pois, édamamés, vinaigrette à la coriandre

Oeuf surprise et cacahuètes

Voici aujourd'hui une recette basse température très originale à servir à l'apéritif ou en amuse bouche...Le jaune, cuit dans sa coquille au bain marie, est servi avec un espuma aux cacahuètes... Une association hyper gourmande qui fait mouche et dont vous allez me donner des nouvelles!



Oeuf surprise et cacahuètes



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](#)

Ingrédients pour 10 œufs

- 10 œufs extra frais

Pour l'espuma:

- 200 g de beurre
- 75 g de blancs d'œuf
- 50 g de bouillon de légume: un oignon, deux carottes, un poireau, deux branches de céleri, un bouquet garni et quelques grains de poivre
- 2 cuillérées à café de pâte ou beurre de cacahuètes non sucrée
- sel et poivre
- des cacahuètes salées pour apéritif

Matériel

Pour plus de renseignements sur la cuisine sous vide basse température cliquez [ici](#).

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



Aicok Cuisinier 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

- Absolument indispensable pour cette recette: un toque œuf. Cet outil particulier va vous permettre d'ôter parfaitement et de manière très nette le chapeau des œufs crus ou à la coque: il sera en effet coupé net.



patisse 4183 – Toqueur à œuf Tac oeuf – découpe franche et nette de la coquille oeuf - inox - hauteur 15cm Ø 3.5cm

- un siphon. Je vous recommande grandement la marque ISI. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.

NO
PHOTO
AVAILABLE

Préparation

- Commencez par le bouillon de légumes: nettoyez tous les légumes, coupez-les en morceaux et versez-les avec le bouquet garni et les grains de poivre dans une grande casserole. Recouvrez d'eau à hauteur et laissez cuire à couvert pendant une heure à feu doux.



Commencez par le bouillon de légumes

- Filtrez votre bouillon de légumes et réservez. Vous aurez besoin que de 50 g de ce bouillon pour cette recette. Vous pouvez congeler le reste pour une utilisation ultérieure.



Filtrez votre bouillon de légumes

- Concassez quelques cacahuètes salées; pour cela disposez

lez dans un sachet et écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie. Réservez.



Concassez les cacahuètes

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



Videz vos œufs et séparez les blancs des jaunes

- Nettoyez les coquilles à l'eau puis disposez dans chacune un jaune d'œuf. Posez les coquilles dans votre bain marie chauffé à l'aide de votre thermoplongeur:

elles doivent flotter. Cuisez-les pendant 8 minutes à 62 °.



Cuisez les jaunes dans leur coquille pendant 8 minutes à 62 °

- Préparez le beurre noisette: faites fondre le beurre à feu doux. Votre beurre va commencer par mousser et faire un petit bruit: on dit qu'il « chante ». Il va alors prendre une jolie couleur dorée plus foncée et dégager une bonne odeur de noisette. Attention surveillez-le bien pour qu'il ne brûle pas!



Faire fondre le beurre de manière à obtenir un beurre noisette

- Filtrez votre beurre pour en ôter les petites impuretés qui ont pu se former.



Filtrez votre beurre

- Laissez le beurre retomber en température et mixez-le avec les 75 g de blanc d'œuf, le bouillon et le beurre de cacahuètes. Rectifiez l'assaisonnement et remixez un peu. Filtrez la préparation au travers d'un tamis puis versez-la dans votre siphon. Ajoutez deux cartouches de gaz (pour des siphons de 1/2 l a 1 l). Vous pouvez utiliser cette préparation immédiatement ou la préparer un peu à l'avance et la garder au chaud au bain marie a 50° maximum en attendant de servir. Pour plus de précisions sur l'utilisation des siphons cliquez [ici](#).



Mixez finement

- Pochez votre espuma dans vos coquilles, saupoudrez avec un peu de cacahuètes salées et concassées et servez immédiatement. Vous pouvez les disposer sur des coquetiers ou les servir sur un lit de gros sel pour les stabiliser...



Oeuf surprise et cacahuètes

Comment toquer un oeuf...

Entrecôte basse température

On me pose souvent la question de comment faire cuire une entrecôte ou un faux-filet basse température. Je vais donc aujourd'hui vous révéler comment le faire dans les règles de l'art, règles établies par Bruno Goussault qui a consacré près d'une quarantaine d'année de recherches scientifiques sur la cuisson sous vide à juste température. Bruno Goussault est le directeur scientifique du CREA (centre de recherche et d'études pour l'alimentation), organisme de formation reconnu dans le monde entier.

Si vous êtes un passionné de cuisson sous vide à basse température je vous recommande grandement le site du CREA: vous pourrez vous inscrire à des formations proposées par cet organisme et en particulier des cours en ligne dont le prix

est extrêmement abordable (50\$, formations sous titrées en français)... Ces formations sont bien sûr orientées pour les professionnels mais en tant que particuliers on y apprend énormément.

Cet article est tiré d'un des enseignements dont j'ai bénéficié tout au long de leur formation en ligne; vous y trouverez bien d'autres astuces et techniques de cuisson (poulet, cabillaud, saumon, porc, agneau, etc...). Je vous mets donc juste l'eau à la bouche avec cette recette! Le processus de cuisson expliqué dans cet article s'adresse en particulier aux professionnels mais si vous le suivez vous obtiendrez l'excellence d'une cuisson sous vide pour cette Entrecôte basse température.

Si vous êtes intéressé par ces formations cliquez [ici](#).



Entrecôte basse température

Pour plus d'informations sur la cuisson sous vide basse

température [cliquez ici](#).



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » 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](#)

Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver [ici](#):



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

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



Thermoplongeur Sous vide, Cuisson Sous Vide, Cuiseur Sous Vide, VPCOK, 1000W

- Et pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité, permettant entre autre de mettre des liquides sous vide, je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



Home de Multivac

Ingrédients pour l'Entrecôte basse température

- une belle entrecôte de minimum 3.5 cm d'épaisseur
- sel, poivre

Préparation

- Choisissez une belle épaisseur pour éviter de transmettre trop de chaleur à votre viande lors du marquage de la viande qui va être la première étape.



Choisissez une belle épaisseur

- Prélevez un petit morceau de graisse qui va vous servir à huiler votre plaque de cuisson.



Prélevez un petit morceau de graisse

- Faites chauffer votre plaque de cuisson à 200° degrés et laissez le morceau de graisse fondre.



Faites chauffer votre plaque de cuisson à 200°

- Puis déposez la viande sur la plaque. Vous allez la tourner toutes les 30 secondes pendant 4 minutes pour éviter que la chaleur s'accumule à l'intérieur: la température à cœur ne doit pas dépasser 25° et la viande ne durcira pas. On doit saisir mais ne pas cuire.



Puis déposez la viande sur la plaque

- Ne salez jamais votre viande avant de la marquer mais APRES. Lors du marquage qui se fait à haute température, la viande va perdre de l'eau et l'eau va dissoudre le sel. Vous obtiendrez ainsi un goût beaucoup moins salé que celui que vous espériez...Donc après le marquage,

salez votre viande et laissez-la reposer. La chaleur que la viande a accumulé lors du marquage à 200° va continuer à se répandre au cœur du morceau de viande; pendant cette période de repos la température à cœur doit rester en dessous de 35°. Pour l'assaisonnement vous devez utiliser 10 g de sel par kilo et 1 g de poivre par kilo. Mélangez sel et poivrez et répartissez régulièrement sur les deux faces. Puis mettez la viande au frigo (ou dans une cellule de refroidissement si vous en avez une). La température doit redescendre à moins de 6° à cœur.



Salez après le marquage

- Mettez la viande sous vide. Assurez vous bien que le sachet ne présente pas de plis à l'endroit où va se former la soudure. Puis cuisez votre viande dans un **premier bain** marie chauffé à l'aide de votre thermoplongeur à **83°** pendant 3 à 5 minutes suivant l'épaisseur du morceau. La température à cœur du produit ne doit pas excéder 40°. Puis ôtez la viande du bain marie et plongez-la alors dans un **deuxième bain à 56°** pour une cuisson à point environ 10 mn à 15 minutes . Si vous ne possédez pas un deuxième thermoplongeur, videz une partie de l'eau du bain marie et remplacez-la par de l'eau tiède: la température de votre bain va alors baisser et programmez-la pour 56°, température qui devrait être rapidement atteinte. En fin de cuisson la

température à cœur de la viande doit atteindre 56°. Vous pouvez utiliser une sonde spéciale pour cuisson sous vide pour vérifier votre température à cœur. Il reste encore à marquer la viande une deuxième fois dans une poêle bien chaude à 200° selon le même procédé que la première fois à savoir 2 minutes en la tournant toutes les 30 secondes. Vous pouvez maintenant servir votre viande.



Mettez la viande sous vide

- **Si vous désirez conserver la viande pour la servir plus tard**, laissez -la dans son sachet sous vide et sans la marquer : il va falloir procéder à son refroidissement. Ôtez la viande du deuxième bain à 56° et déposez-la sur votre plan de travail pendant 10 minutes. Le processus de cuisson se termine que lorsque la température à cœur du produit arrête de grimper.



Sortez la viande du bain

- On commence alors le processus de refroidissement: trempez votre viande sous vide pendant 10 minutes dans un bain d'eau froide du robinet pour procéder à un lent refroidissement qui va permettre à la viande de réabsorber en grande parties les exsudats de la cuisson (jus rendu).



Refroidissement bain froid

- Puis on plonge la viande sous vide dans un bain d'eau contenant des glaçons (j'ai utilisé ici un pack de congélation). La température doit redescendre à moins de 10° en moins de 2 heures.



Refroidissement bain glacé

- Votre viande étant refroidie vous pouvez la garder au frais et la servir le lendemain par exemple. Il faudra alors la réchauffer toujours sous vide dans un bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à une température

inférieure à celle de la cuisson à savoir 54° pendant environ 15 minutes...puis enfin la marquer une deuxième toujours selon le même procédé (200° pendant 2 minutes en la tournant toutes les 30 secondes)...Et maintenant on déguste cette superbe pièce de viande!



Entrecôte basse température

**Comment réaliser de délicates
meringues aux saveurs**

originales

La meringue est tout simplement une préparation à base de sucre et de blancs d'œufs battus en neige qui peuvent être cuits ou non selon la texture que l'on veut obtenir et l'utilisation que l'on veut en faire. Il en existe de trois sortes:

- la meringue française: c'est une meringue cuite et la plus simple à préparer. Croquante mais fondante en bouche, elle est utilisée pour des décorations
- la meringue suisse: c'est aussi une meringue cuite, utilisée également pour des décors mais elle est moins légère que la française...
- la meringue italienne: on ne la cuit pas lors de sa préparation mais on monte les blancs avec un sirop porté à 120°. Sa texture n'est pas craquante mais très moelleuse. On l'utilise pour les tartes au citron, les omelettes norvégiennes, la fabrication des guimauves ou encore pour alléger certaines crèmes

Je vous propose aujourd'hui de réaliser une meringue française: j'utilise un mélange de sucre semoule fin et de sucre glace tamisé. J'adore parfumer les meringues, en particulier au café ou aux herbes comme le thym ou le romarin. Ces dernières parfumées au romarin sont un pur délice et se marient à la perfection avec les fruits et en particulier les fraises, les pêches ou les abricots. Vous pouvez également les poivrer, utiliser de la poudre de betterave, des épices à vin chaud, des écorces d'orange en poudre (pour la recette cliquez [ici](#))...etc. Laissez parler votre imagination!

Les meringues se conservent très bien et longtemps dans une boîte hermétique. Donc n'hésitez pas à en avoir toujours sous la main: elles vous serviront à sublimer une simple salade de fruits, à décorer un gâteau, à grignoter lors d'une pose thé entre amis ou à accompagner le café en fin de repas... C'est un

petit raffinement qui comble tous les gourmands!



Comment réaliser de délicates meringues aux saveurs originales

Quelques petites astuces avant de commencer:

- vos blancs doivent être à température ambiante
- sachez que les blancs d'œufs , contrairement aux jaunes, se congèlent parfaitement. Donc n'hésitez pas à le faire s'il vous reste des blancs après avoir monté une mayonnaise par exemple.
- il ne faut pas qu'il y ait de trace de jaune dans vos blancs: donc soyez bien soigneux lors que vous séparez les blancs des jaunes
- le récipient dans lequel vous montez les œufs doit être sans trace de gras ni d'eau
- le temps de cuisson dépend toujours de la taille: donc faites des fournées de meringues de la même taille pour obtenir une cuisson uniforme...Pochez toujours une ou deux meringue de plus. Elles vous serviront de meringues

test; vous les gouteriez en fin de cuisson: si elles sont encore un peu collantes en bouche poursuivez cette dernière. Sachez que, en fait, on ne cuit pas une meringue , on la dessèche ; donc si vous la remettez au four pour une heure de plus ce ne sera pas un problème

Ingrédients pour environ 25 à 30 meringues suivant leur calibre

- 80 g de blancs
- 100 g de sucre
- 50 g de sucre glace tamisé

pour la parfumer au romarin: 1 cuillerée à soupe rase de romarin en poudre pour 150 g de meringue. Il vous faudra pour cela quelques branches de romarin frais.

pour la parfumer au café: un à deux bouchon d'extrait de café (type Trablit). Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



TRABLIT Extrait de Café Liquide 90 ml

Matériel

une poche à douille. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



Queta 100 Pcs Poches à Douille Jetable en Plastique Taille Grande Poche à Douille pour Glaçage et Décoration de Gâteau Pâtisserie Sucre Fondant

Préparation

- Si vous désirez les parfumer au romarin: disposez vos branches sur une feuille de papier cuisson et enfournez à 180° pendant 10 minutes. A la sortie du four prélevez les feuilles séchées du romarin et mixez-les très finement dans un mixeur pour herbes aromatiques. Passez la poudre obtenue au tamis pour ôter les quelques gros morceaux qui pourraient rester.



Mixez très finement le romarin

- Montez les blancs: dès qu'ils commencent à mousser ajoutez la moitié du sucre semoule. Puis quand les blancs ont atteint la texture d'une belle mousse à raser ajouter le restant du sucre semoule. Battez encore jusqu'à ce que les blancs forment un pic quand vous relevez votre fouet.



Montez les blancs en neige

- Incorporez alors le sucre glace tamisé à l'aide d'une maryse. Vous devez obtenir un mélange homogène bien brillant.



Ajoutez le sucre glace
tamisé

- C'est à ce moment que vous intégrez votre parfum, que ce soit l'extrait de café ou les arômes que vous avez choisis (herbes aromatiques, épices, poivre...).



Ajoutez l'extrait de café ou
les arômes de votre choix

- Puis remplissez votre poche à douille munie de la douille de votre choix avec l'appareil à meringue. Pochez vos meringues sur une surface anti adhésive et enfournez à 90° pendant 2 à 3 heures selon les fours et la grosseur de vos meringues. Pour bien pocher positionnez votre poche perpendiculairement à votre surface anti adhésive, le bout de la douille devant être à environ 1 cm au dessus de cet surface (il ne doit pas la toucher).



Pochez vos meringues

- Les meringues se conservent sans aucun souci assez longtemps dans une boîte bien hermétique.



Meringue au romarin



Comment réaliser de délicates meringues aux saveurs originales