

# Oeufs brouillés... sans œufs (recette végétarienne)

Les Oeufs brouillés... sans œufs? Mais non je ne suis pas tombée sur la tête! Il s'agit là d'une recette végétarienne, ultra rapide, facile à préparer et surtout étonnante car elle remplace agréablement les classiques œufs brouillés. La texture est tout aussi fondante et vous pouvez les parfumer au fromage de votre choix, aux herbes (ciboulette, basilic...), aux épices (curry, paprika fumé...). Pour cette recette j'ai choisi l'ail des ours car c'est la pleine saison et le curcuma.



Oeufs brouillés... sans œufs (recette végétarienne)

**Ingrédients pour 2 personnes**

## (entrée)

- 360 g de tofu soyeux (vous en trouverez facilement dans les épiceries bio)
- deux cuillerées à soupe rase de farine de pois chiche
- une cuillerée à café rase de curcuma
- sel et poivre
- quelques feuilles d'ail des ours (et leurs fleurs pour le dressage)

Et en accompagnement une petite salade...

## Préparation

- Mélangez l'ensemble des ingrédients (sauf l'ail des ours) à l'aide d'une fourchette ou d'un petit fouet. Laissez reposer 20 minutes: la farine de pois chiche va ainsi se gorger de l'humidité du tofu.



Mélangez l'ensemble des ingrédients

- Ciselez les feuilles d'ail des ours.



Ciselez les feuilles d'ail  
des ours

- Ajoutez-les au mélange précédent et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.



Ajoutez-les au mélange  
précédent et rectifiez  
l'assaisonnement en sel et  
poivre.

- Faites fondre un peu de beurre dans une poêle et versez le mélange . Faites cuire comme vous feriez cuire des œufs brouillés, en mélangeant régulièrement, pendant quelques minutes.



Faites cuire le mélange à la poêle

- Il ne reste plus qu'à servir avec une bonne salade.



Oeufs brouillés... sans œufs  
(recette végétarienne)

---

## **Douceur de saumon et crevette (recette basse température)**

Aujourd'hui petite assiette de la mer basse température qui allie saumon, crevette, salicorne sur un lit de mousseline de brocoli et une sauce très onctueuse et légère au vin

blanc...Voici donc ma Douceur de saumon et crevette.

N'oubliez pas de préchauffer vos assiettes à 70° avant de servir pour garder la chaleur de votre plat.



Douceur de saumon et crevette

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 4 personnes

- 4 dos de saumon d'environ 160 g chacun
- 12 crevettes entières (on se sert aussi des têtes pour les chips)
- huile olive
- sel et poivre

Pour la mousseline de brocoli

- une belle tête de brocoli
- beurre (10% du poids de brocoli cuits)
- sel et poivre

Pour le passe pierre (appelé aussi salicorne: vous en trouverez facilement chez votre poissonnier): il va amener un goût iodé et une note croquante à votre plat

- 50 g de passe pierre
- sel et poivre

Pour les champignons

- 250 g de shimeji (champignons japonais)
- beurre
- sel et poivre

Pour les oignons

- un oignon blanc

- farine
- huile de friture
- sel et poivre

Pour les chips de crevettes

- 50 g de riz collant (type sushi)
- 30 cl de fumet de poisson
- une cuillerée soupe de nuoc mam ou de soja
- 12 têtes de crevettes

Pour la sauce aérienne au vin blanc

- une cuillerée à soupe de moutarde (j'ai choisi de la Savora)
- 70 g de vin blanc sec
- 70 g de beurre fondu
- 50 g de jaune d'œuf

## Matériel

- Si vous désirez une sauce encore plus aérienne il vous faudra un siphon. Sinon vous pouvez utiliser la sauce telle quelle. Je vous conseille les siphons de la marque ISI. Et pour savoir tout sur la bonne utilisation des siphons cliquez [ici](#).

NO  
PHOTO  
AVAILABLE

# Préparation

- Pour les chips de crevettes: détachez les têtes des crevettes et réservez-les. Décortiquez les queues des crevettes.



Décortiquez les crevettes

- Mettez les crevettes sous vide et faites-les cuire sous vide à basse température à 53° pendant 15 minutes. Réservez au frais dans le sachet.



Mettre les crevettes sous vide

- Faites cuire le riz dans de l'eau et le fumet de poisson en y ajoutant les têtes de crevettes et une cuillerée à café de nuoc mam. Laissez bien cuire le riz: il doit devenir bien collant.



Faites cuire le riz dans de l'eau et le fumet de poisson

- Ôtez les têtes de crevettes et égouttez bien le riz. Rectifiez l'assaisonnement.



Ôtez les têtes de crevettes et égouttez le riz

- Mixez finement le riz.



Mixez finement le riz

- Étalez la pâte de riz finement à l'aide d'une spatule sur une surface anti adhésive et enfournez à 180° pendant environ 10 à 15 minutes. La pâte va former une plaque croustillante: au besoin retournez-la au trois quart de la cuisson.



Étalez la pâte de riz finement

- Votre plaque doit être bien cassante quelques minutes après sa sortie du four. Cassez la plaque obtenue en morceaux et réservez dans un boîte hermétique. Vos chips sont prêtes.



Votre chips doit être bien cassante quelques minutes après sa sortie du four

- Pour la garniture de légume: coupez les sommités du brocoli et faites-les cuire à la vapeur.



Cuire le brocoli à la vapeur

- Mixez finement le brocoli avec 10% de son poids en beurre. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Réservez.



Mixez le brocoli avec 10% de son poids de beurre

- Coupez les pieds des champignons.



Coupez les pieds de champignons

- Faites revenir les champignons quelques minutes avec un peu de beurre. Salez et poivrez en fin de cuisson.



Faites revenir les champignons quelques minutes avec un peu de beurre

- Faites également revenir la salicorne avec un peu de beurre juste quelques minutes: il faut qu'elle garde son croquant. Ne salez pas car c'est une plante déjà très salée. Réservez.



Faites également revenir la salicorne avec un peu de beurre

- Coupez l'oignon en rondelles. Farinez les rondelles: cela permet d'en ôter une partie de l'humidité avant de les faire frire.



Coupez l'oignon en rondelles  
et farinez-les

- Faites frire les rondelles d'oignons et disposez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant. Salez et poivrez juste à la sortie du bain de friture.



Faites frire les rondelles  
d'oignons

- Mettez les morceaux de saumon sous vide après les avoir salés et poivrés. Faites-les cuire sous vide à basse température à 48° pendant 20 minutes. **Attention:** 8 minutes avant la fin de la cuisson du saumon rajoutez le sachet de crevettes déjà pré cuites que vous avez réservé.



Saumon sous vide

- **Pour la sauce:** elle est à réaliser au dernier moment si vous n'avez pas de siphon ISI. Sinon vous pouvez la préparer une heure avant et la maintenir au chaud (dans le siphon) dans un bain marie à 55°. Pour commencer faites fondre le beurre dans une casserole et ôtez du feu.



Faites fondre le beurre

- Puis mélangez les jaunes d'œuf avec la moutarde et le vin blanc dans un grand bol que vous mettrez au bain marie (65°). Fouettez en permanence: le mélange va tripler de volume et épaissir progressivement. Vous devez obtenir la consistance d'une crème.



Fouettez en permanence

- Puis hors feu ajoutez le beurre fondu en un fin filet toujours sans cesser de fouetter.



Ajoutez le beurre fondu à la mousseline

- Utilisez immédiatement ou réservez au bain marie dans un siphon à 55°: dans ce cas versez la mousseline dans votre siphon et ajoutez deux cartouches (pour les siphons de 0,5 litre ou 1 litre). Pour plus de renseignements sur l'utilisation des siphons cliquez [ici](#).



Versez la crème dans un siphon

## Dressage

- Réchauffez vos garnitures (salicorne, brocoli, champignons). Sortez le saumon et les crevettes de leurs sachets. Disposez une belle cuillerée de purée de brocoli dans le fond de l'assiette. Puis disposez par dessus un morceau de saumon et 3 crevettes. Ajoutez les champignons, les brins de salicorne, les anneaux d'oignons. Pochez trois points de sauce et terminez en dressant les chips.



Dressage: Douceur de saumon et crevette



Douceur de saumon et crevette

---

## Krupuks au riz ou chips soufflées

Aujourd'hui une recette qui sort un peu des sentiers battus: je vous propose de réaliser des chips à base de riz pour l'apéritif, ultra légères et croustillantes.

Très connues en Indonésie sous le nom de Krupuk, ces chips sont généralement cuisinées à base de tapioca et de crevettes ou de poisson séchés. La pâte réalisée à base de ces ingrédients est morcelée puis jetée dans de l'huile bouillante. En quelques secondes, les bulles d'air emprisonnées dans la pâte se dilatent et de belles petites

chips prennent alors forme. Nous allons nous inspirer de cette technique pour réaliser de belles chips, cette fois à base de riz, que vous pourrez parfumer selon votre goût (curry, crevettes, fond de poisson, paprika etc...).



Krupuks au riz ou chips soufflées

## **Ingrédients pour environ 20 Krupuks (pour 4 personnes)**

- 80 g de riz
- eau ou fumet de poisson (le fumet amènera plus de goût...)
- deux cuillerées à soupe rase de curry en poudre (mais vous pouvez les parfumer également au paprika, aux crevettes – dans ce cas incorporez quelques têtes de crevettes à votre eau de cuisson du riz-, au safran, etc)
- sel

- huile de friture

## Matériel

- un Silpat: c'est un tapis anti adhésif qui vous servira aussi bien pour la cuisine que la pâtisserie



Toile de cuisson anti-adhésive Silpat 40 x 30 cm, Rectangulaire, Beige

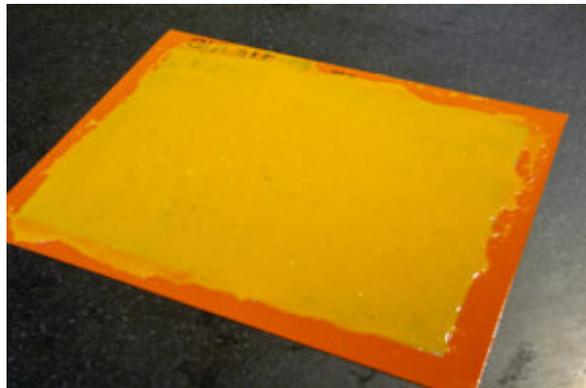
## Préparation

- Faites cuire le riz dans de l'eau ou du fumet de poisson. Il faut vraiment que votre riz soit trop cuit et pâteux.



Faites cuire le riz dans de l'eau ou du fumet de poisson

- Égouttez le riz et ôtez les têtes de crevettes, si vous en avez ajoutées pour enrichir l'eau de cuisson. Mixez le riz finement avec le curry et un peu de sel. Étalez la pâte obtenue sur une surface anti adhésive type Silpat avec une spatule et laissez sécher 24 à 48 heures à température ambiante selon l'épaisseur (entre 1 mm et 3 mm).



Étalez la pâte

- Quand votre pâte est bien sèche, elle doit être cassante sur toute sa surface. Il ne reste plus qu'à la casser en morceaux et préparer votre bain de friture à 180°.



Après séchage, la pâte doit être cassante sur toute sa surface

- Plongez les morceaux dans l'huile: ils vont souffler immédiatement. Laissez-les environ une minute dans l'huile et sortez-les du bain pour les déposer sur du papier absorbant. Salez juste à la sortie du bain. Conservez les chips dans une boîte bien hermétique pour éviter qu'elles ne se ramollissent si vous ne les servez pas de suite.



Plongez les morceaux dans l'huile

- Il ne reste plus qu'à croquer!



Krupuks au riz ou chips soufflées

---

## **Petits choux chantilly (et le secret pour avoir des choux magnifiques...)**

J'avais déjà posté, il y a 6 ans, tout un article sur comment réussir ses choux et éclairs selon une recette de Lenotre. Je vais plus loin aujourd'hui pour vous donner un petit secret supplémentaire à savoir comment réaliser une série de choux parfaitement calibrés et sans défaut ce qui est difficile à

réaliser si vous n'avez pas l'habitude d'utiliser une poche à douille avec une extrême régularité... Avec cette méthode vous allez obtenir des choux parfaitement réguliers, bien ronds et tous du même diamètre et hauteur! Vous pourrez même les préparer à l'avance, les congeler crus puis les cuire minute dès que vous aurez une petite envie de gourmandise. Je vais également vous apprendre à réaliser un beau croustillant sur le dessus de vos choux. Farcis avec une chantilly légère au siphon et accompagnés d'une sauce chocolat et praliné c'est un véritable péché de gourmandise!

Et retrouvez tous les secrets de la réussite pour bien réaliser votre pâte à choux en cliquant [ici](#).



Petits choux chantilly, sauce chocopralinée

# Ingrédients pour environ 20 Petits choux chantilly

## Pour les choux

- 10 cl d'eau
- 15 cl de lait entier
- 160 g de beurre
- 3 g de sel
- 6 g de vanille liquide (extrait de vanille)
- 10 g de sucre
- 160 g de farine tamisée
- 320 g d'œuf battu légèrement à la fourchette pour mélanger jaunes et blancs (cela représente le poids d'environ 5 oeufs)
- un œuf battu supplémentaire pour lustrer les choux avant cuisson

## Pour la chantilly

- 250 g de crème fraîche entière
- une cuillerée à soupe de sirop de sucre de canne ou de sirop Monin de votre choix. Les sirops Monin sont d'excellente qualité et il en existe une très grande variété de parfum. J'ai utilisé celui parfumé à la Pina Colada pour cette recette.



MONIN Sirop de Pina-Colada pour Cocktail et Cocktail Sans Alcool - Arômes Naturels - 70cl

Pour le croustillant sur les choux

- 40 g de beurre bien mou mais pas fondu
- 50 g de cassonade
- 50 g de farine
- une pincée de fleur de sel

Pour la sauce chocolat praliné

- 15 cl de lait entier
- 15 cl de crème fraîche liquide entière
- 120 g de chocolat au lait
- une cuillerée à café de praliné
- une pincée de fleur de sel

# Matériel

- deux plaques de moules demi sphères



ECMQS Moule En Silicone - Demi Sphère Sphère Silicone Moule A Gateau Muffin Chocolat Biscuit Moule De Cuisson Cuisson Savon La Glace DIY Outil

- siphon ISI. Pour la bonne utilisation des siphons cliquez [ici](#)
- embout douille à aiguille : pour remplir vos choux très facilement à l'aide de votre siphon!



iSi - 2718 Douille pâtisserie à aiguilles pour siphon à crème  
- 4 douille pâtisserie professionnelle - Douilles en acier  
inox résistant au lave-vaisselle pour iSi Gourmet Whip & iSi  
Thermo Whip

- une mini spatule pour décoller et manipuler les cercles  
de croustillant



Ibili 738000 3 Spatules Mini Inox 18/10/Plastique

- une poche à douille

## Préparation

- On commence donc la pâte à choux la veille ou plusieurs jours avant puisqu'elle sera réservée au congélateur. Versez l'eau, le lait, la vanille liquide, le beurre mou coupé en morceaux, le sel et le sucre dans une casserole et faites fondre à feu très doux: le but est de faire fondre le beurre et surtout de ne pas provoquer d'évaporation.



Faites chauffer à feu doux

- Tamisez la farine et hors feu ajoutez-la en une seule fois au mélange précédent et mélangez énergiquement avec une cuillère en bois ou une spatule dure. Quand la farine est bien incorporée, remettez la casserole sur le feu et toujours énergiquement continuez à remuer pendant 3 à 5 minutes: la pâte doit former une masse compacte qui se détache facilement des bords.



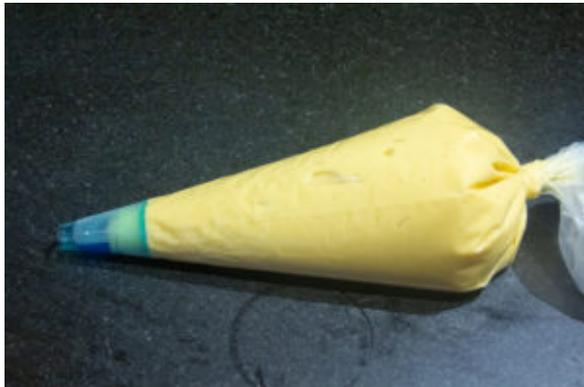
La pâte doit former une masse compacte

- Débarrassez alors la pâte dans un récipient en verre ou en plastic (ils gardent moins la chaleur qu'un récipient métallique). Incorporez les œufs battus progressivement en mélangeant vivement.



Incorporez les œufs battus progressivement

- Remplissez une poche à douille avec la pâte.



Remplissez une poche à douille avec la pâte

- Remplissez vos moules en prenant soin de bien commencer par les parois puis remplir le milieu: vous éviterez ainsi de faire des trous sur les côtés. Puis lissez bien le dessus avec une spatule en appuyant un peu. Mettez les moules au congélateur pour la nuit. Le lendemain vous n'aurez plus qu'à démouler et faire cuire le nombre de choux que vous désirez. Si vous en avez de trop, placez les choux congelés dans un sac plastique et remettez au congélateur pour une prochaine fois...Pratique, non? Si vous n'avez pas de poche à douille vous pouvez remplir les moules à l'aide d'une cuillère en faisant bien attention de ne pas laisser de

trous (même méthode qu'avec la poche à douille: on remplit bien les bords et le fond puis le centre)



Remplissez vos moules et lissez bien avec une spatule

- Le jour même, mélangez tous les éléments du croustillant pour former une pâte bien homogène.



Mélangez tous les éléments du croustillant

- Emprisonnez la pâte du croustillant entre deux feuilles de papier cuisson et étalez-la à l'aide d'un rouleau à pâtisser sur une épaisseur de 2 mm. Mettez au frais au moins 15 minutes.



Emprisonnez la pâte du croustillant entre deux feuilles de papier cuisson

- Sortez votre croustillant et découpez avec un emporte pièce des cercles d'un diamètre légèrement inférieur à vous choux;



Découpez des petits cercles de croustillant

- Cassez un œuf dans un bol et mélangez bien le jaune et le blanc.



Battez le blanc et le jaune d'œuf ensemble

- Démoulez vos choux et posez-les congelés sur une feuille de cuisson ou un plaque anti adhésive. A l'aide d'un pinceau lustrez légèrement les choux avec le mélange jaune/ blanc. Disposez un cercle de croustillant sur chacun de vos choux à l'aide d'une mini spatule (ou servez-vous de la lame d'un couteau un peu large mais fine en épaisseur pour manipuler ces cercles de croustillants, sinon ils vont se déformer).



Disposez ces petits cercles sur vos choux

- Enfournez à 175° à chaleur tournante pendant 30 à 35 minutes. Surtout n'ouvrez pas la porte du four pendant la cuisson, les choux retomberaient. Quand vos choux sont bien dorés et que le temps de cuisson est écoulé, coupez le four mais laissez encore les choux à

l'intérieur pendant 5 minutes. Puis sortez-les et déposez-les sur une grille jusqu'à complet refroidissement.



Déposez les choux sur une grille

- Et voilà des super choux, tous bien calibrés et bien dodus...



Petits choux chantilly,  
sauce chocopralinée

- Il ne reste plus qu'à préparer la chantilly. Versez la crème et le sirop dans votre siphon.



Versez la crème dans un siphon

- Je vous remontre l'embout « aiguille » qui est vraiment super pratique pour remplir les choux... Vissez le capuchon équipé de cet embout sur le siphon et insérez deux cartouches de gaz. Secouez et placez au frais en attendant. Vous allez donc remplir vos choux en piquant par en dessous. N'oubliez pas que votre siphon doit toujours être orienté vers le bas quand vous remplissez. Pour plus de renseignement sur la bonne utilisation des siphons cliquez [ici](#).



Embout aiguille pour siphon

- Faites chauffer tous les éléments de la sauce au bain marie dans une casserole. Réservez au bain marie le temps de servir.



Faites fondre le chocolat au bain marie

## Dressage

- Dressez vos choux dans vos assiettes. Versez un peu de sauce et rajoutez un peu de chantilly pour la décoration...



Dressez vos choux dans vos assiettes

---

# Flan de fenouil, sauce tomatée

La cuisine végétarienne voire végan est de plus en plus d'actualité. Malheureusement les légumes sont souvent assimilés à des mauvais souvenirs d'enfance ou de cantine assez fades voire pas très bons et j'entends souvent les gens dire « Oh il y a quand même plus gourmand qu'un plat de légumes! ». Mais ce n'est pas vrai! Les légumes ne se cuisinent pas seulement à l'eau et vous pouvez réaliser d'excellents plats gastronomique à base de légumes. Je vous propose aujourd'hui un Flan de fenouil accompagné de chips de fenouil et d'une sauce tomate maison parfumée au basilic et olives de Kalamata. Et ne vous y trompez pas , c'est une véritable gourmandise!



Flan de fenouil, sauce tomatée

## Ingrédients pour 4 personnes

Pour les flans

- 400 g de bulbe de fenouil
- une cuillerée à soupe de fenouil en poudre: vous en trouverez facilement dans les magasins bio sinon mixez finement des graines de fenouil
- 4 œufs
- deux grosses cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse
- une cuillerée à soupe de parmesan râpé
- sel et poivre

Pour la sauce

- 500 g de sauce tomate maison . La sauce tomate est facile à réaliser et vous pouvez la congeler dans des petits sachets zippés. Donc préparez-en une bonne

quantité et vous n'aurez plus qu'à sortir vos sachets au fur et à mesure de vos besoins. Et elle est extraordinairement bien meilleure que celle du commerce...Pour la recette cliquez [ici](#).

- quelques tomates confites et conservées à l'huile. Vous en trouverez dans votre supermarché ou vous pouvez également les préparer maison: elles se conservent au frais dans de l'huile pendant un mois. Pour la recette cliquez [ici](#).
- des olives de Kalamata (ce sont des olives noires bien charnues originaires du Péloponnèse)
- des feuilles de basilic
- deux tomates de la variété de votre choix, bien fermes
- sel et poivre

Pour les chips de fenouil

- un gros bulbe de fenouil
- huile olive
- sel

## **Matériel**

- du papier cuisson
- des ramequins

## **Préparation pour le « Flan de fenouil, sauce tomatée »**

Pour la sauce tomatée

- Ciselez une douzaine de feuilles de basilic; Réservez.



Ciselez le basilic

- Coupez les tomates en quatre et ôtez les pépins. Puis coupez-les en brunoise (petits dés). Réservez.



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

- Dénoyautez les olives et coupez-les en tranches. Réservez.



Dénoyautez les olives et coupez-les en tranches

- Faites réduire votre sauce tomate d'un tiers: elle ne doit pas être trop liquide. Puis en juste avant de servir ajoutez le basilic, les olives et les dés de tomates. Poursuivez la cuisson à feu doux pendant deux minutes et servez aussitôt. Les dés de tomates seront ramenés à la température de la sauce mais il ne faut pas qu'ils cuisent.



Faites réduire votre sauce tomate d'un tiers puis en juste avant de servir ajoutez le basilic, les olives et les dés de tomates

Pour les chips de fenouil

- Coupez le bulbe de fenouil en tranches fines puis faites cuire les tranches à la vapeur pendant 8 mn.



Coupez le bulbe de fenouil  
en tranches fines

- Huilez les tranches de fenouil très légèrement puis passez-les au four environ 1h à 1h30 à 90°: le temps de cuisson dépend de l'épaisseur de vos tranches... Plus elles seront fines plus le temps de cuisson sera réduit. Attention surveillez bien pour éviter de les faire brûler. Et sachez que vos tranches vont énormément réduire de volume. Réservez dans une boîte hermétique après refroidissement.



Huilez les tranches de  
fenouil très légèrement puis  
passez-les au four environ  
1h à 1h30 à 90°

Pour le flan de fenouil

- Coupez 400 g de fenouil en petite brunoise donc en tout petits dés: plus vous les couperez petits, moins longue

sera leur cuisson... Gardez quelques petites feuilles fines pour la présentation.



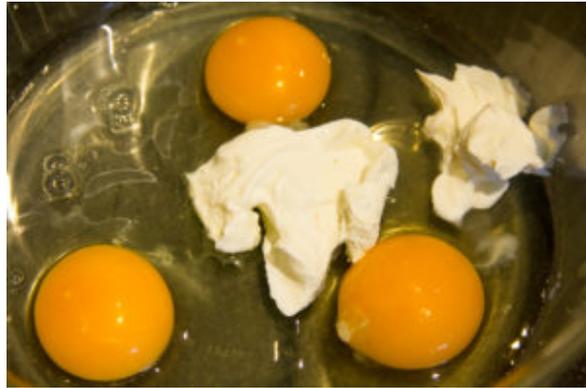
Coupez le fenouil en petite  
brunoise donc en petits dés

- Faites revenir les dés de fenouil dans une poêle avec de l'huile d'olive et une cuillerée à soupe de fenouil en poudre. Le fenouil doit resté croquant: n'oubliez pas qu'il va subir une deuxième cuisson.



Faites revenir les dés de  
fenouil dans une poêle avec  
de l'huile d'olive

- Mélangez les œufs, le parmesan et la crème dans un bol. Mélangez les dés de fenouil à ce mélange. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre: attention le parmesan est déjà salé...



Mélangez les œufs et la crème dans un bol

- Beurrez vos ramequin et insérez au fond un cercle de papier cuisson beurré également. Cela facilitera le démoulage après cuisson.



Beurrez vos ramequin et insérez au fond un cercle de papier cuisson beurré également

- Enfournez au bain marie à 180° pendant 35 minutes.



Enfournez au bain marie à 180° pendant 35 minutes

## Dressage

- Réchauffez la sauce.
- Démoulez vos flans en passant un couteau fin tout autour et retournez le ramequin : en secouant légèrement le flan doit se démouler.



Démoulez vos flans

- Disposez un flan au milieu de chaque assiette et versez la sauce tout autour. Disposez quelques tomates confites sur la sauce. Dressez les chips de fenouil sur le contour du flan et décorez avec quelques feuilles de fenouil fraîches que vous avez réservées.



Dressez les chips de fenouil sur le contour du flan et décorez avec quelques fanes de fenouil que vous avez réservées

- Et voilà un plat de fenouil qui va vous combler...En plus d'un plat végétarien , c'est une délicieuse entrée!



Flan de fenouil, sauce tomatée

---

# Épaule d'agneau confite à la provençale (recette basse température)

Bientôt Pâques et son traditionnel gigot d'agneau. Pour l'occasion voici une Épaule d'agneau confite à la provençale. cuite basse température. Ce plat se commence la veille car l'agneau doit cuire 12 heures à basse température, ce qui lui amènera une tendreté exceptionnelle. Vous pouvez également préparer la sauce et la garniture la veille: vous n'aurez plus qu'à ramener la viande à température le jour même et réchauffer la garniture et la sauce...Donc beaucoup plus de temps pour profiter pleinement de vos invités ou votre famille.

Comme tous les éléments cuisent basse température n'oubliez pas de préchauffer vos assiettes à 70 ° dans votre four. Cela permettra de servir votre plat à bonne température: il refroidira moins vite.

Pour plus d'informations sur la cuisson 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.



Épaule d'agneau confite à la provençale (recette basse température)

## **Ingrédients pour l'Épaule d'agneau à la provençale (8 personnes)**

**Pour l'épaule**

- une épaule d'agneau coupée en tranches d'environ 2 kg 5: l'os représente environ 20 à 25% du poids. Donc il vous restera environ 2 kg de viande
- deux cuillerées à soupe de tapenade
- deux cuillerées à soupe de tomates confites mixées finement. Pour la recette maison cliquez [ici](#).
- une branche de romarin
- huile d'olive
- un peu de parmesan râpé

### **Pour la garniture**

- un poivron jaune
- un poivron rouge
- un oignon blanc
- sel, poivre
- des olives noires et vertes

### **Pour les pommes de terre**

- 10 pommes de terre
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillerées à soupe de vin blanc
- du thym frais
- sel

### **Pour la sauce**

- un poivron rouge
- un oignon rouge
- une gousse d'ail
- une cuillerée à café de vinaigre balsamique (choisissez-en un bon, bien sirupeux)
- 15 cl de vin blanc
- sel, poivre

### **Pour le dressage**

- quelques tomates confites à l'huile. Pour la recette cliquez [ici](#).

- quelques feuilles de basilic

## Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



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

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



Aicok Cuisueur 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

- des cercles de présentation ( rond ou carrés ou rectangulaires, selon votre choix). Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



AGDLLYD Emporte-pièces, Cercles de présentation, Lot de 4 Emporte-Pièces Ronds Avec Poussoir En Acier Inoxydable De Haute Qualité

- 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

**Pour la viande:** on la prépare et on la cuit la veille (par exemple cuisez-la pendant la nuit précédant le jour où vous allez la servir)

- Ciselez les feuilles de romarin.



Ciselez les feuilles de romarin

- Mélangez la tapenade, la purée de tomates confites, le romarin avec deux ou trois cuillerées à soupe d'huile d'olive.



Mélangez la tapenade, la purée de tomates confites, le romarin

- Badigeonnez les tranches d'épaule avec ce mélange.



Badigeonnez les tranches d'épaule avec ce mélange

- Mettez l'agneau sous vide et cuisez-le pendant 12 heures à 62°.



Mettez l'agneau sous vide et cuisez-la pendant 12 heures à 62°.

Quand la viande est cuite deux possibilités:

-soit vous l'utilisez de suite: dans ce cas sortez la viande du sachet et effilochez-la. Mélanger-la bien à la sauce qui reste dans le sachet et réservez au chaud dans le four à 65° le temps du dressage.

-soit vous ne la servez pas immédiatement: dans ce cas plongez le sachet dans de l'eau bien froide pendant 15 mn et réservez au frais. Vous le replongerez dans le bain marie avec le thermoplongeur à 62° pendant 40 mn pour ramener la viande à température avant de l'effilocher. Puis comme précédemment

mélanger-la bien à la sauce qui reste dans le sachet et réservez au chaud dans le four à 65° le temps du dressage.

### **Pour la sauce**

- Épluchez et ciselez l'oignon blanc en petite brunoise.



Épluchez et ciselez un oignon

- Coupez le poivron rouge en brunoise.



Coupez le poivron en brunoise

- Faites revenir l'oignon avec un peu d'huile d'olive. Puis ajoutez le poivron rouge émincé et la gousse d'ail râpée.



Faites revenir l'oignon et le poivron

- Ajoutez 15 cl de vin blanc et une cuillerée à café de vinaigre balsamique. Laissez compoter doucement jusqu'à ce que l'ensemble soit bien tendre. Salez et poivrez.



Ajoutez 15 cl de vin blanc et une cuillerée à café de vinaigre balsamique

- Mixez finement l'ensemble, rectifiez l'assaisonnement et réservez.



Mixez finement l'ensemble et réservez

### **Pour la garniture**

- Ciselez l'oignon rouge en fine brunoise.



Épluchez l'oignon rouge, coupez-le en deux et réalisez une fine brunoise

- Coupez le poivron rouge et le jaune en brunoise.



Coupez le poivron rouge et  
le jaune en brunoise

- Faites revenir le poivron jaune , le poivron rouge et l'oignon rouge avec de l'huile d'olive. Laissez compoter doucement jusqu'à ce que l'ensemble soit bien tendre; salez et poivrez.



Faites revenir le poivron  
jaune , le poivron rouge et  
l'oignon rouge avec de  
l'huile d'olive

- Je sers cette épaule accompagnée des pommes de terre au four en plus des poivrons: lavez bien les pommes de terre; ne les épluchez pas. Coupez-les en quatre et versez-les dans un grand plat avec le vin blanc , l'huile d'olive, le thym; salez et mélangez bien. Enfournez à 185° pendant 45 mn. Remuez de temps à autre les pommes de terre.



Remuez de temps à autre les  
pommes de terre

## Dressage

- Effilochez la viande et ajoutez-y un peu de parmesan râpé.



Effilochez la viande  
d'agneau

- Dressez la viande effilochée dans le petit emporte  
pièce. Puis disposez la garniture de poivron tout  
autour.



Dressez la viande effilochée dans le petit emporte pièce

- Tracez des petites bandes de coulis de poivron à l'aide d'une pipette dans le sens où vous le désirez. Puis à l'aide d'un peigne de cuisine tracez des piques.



Tracez des petites bandes de coulis à l'aide d'une pipette

- Puis déposez quelques pommes de terre et olives. Puis décorez avec des pousses de basilic et des tomates confites. C'est prêt!



Épaule d'agneau confite à la provençale (recette basse température)

---

## Tous les secrets d'une mayonnaise réussie

Comment réaliser une succulente mayonnaise?

Aujourd'hui une petite recette ultra simple mais originale qui va vous changer de la recette traditionnelle: une bonne

mayonnaise parfumée à la tomate et à l'anguille fumée. Vous allez voir cette Mayonnaise fumée, arôme tomate est une petite merveille qui va se marier à la perfection avec une viande ou un poisson froid, des crustacés, des œufs ... Et je profite de cet article pour faire le tour de toutes les astuces et tours de main pour réussir une mayonnaise classique! A vous ensuite d'en varier la couleur et le goût (curry, paprika, épinards, concentré de tomate...) ainsi que la texture en fonction de la quantité d'huile utilisée.



Tous les secrets d'une mayonnaise réussie

## **Ingrédients pour un bol de Mayonnaise fumée, arôme tomate**

- base mayonnaise: 2 jaunes d'œuf, 30 cl d'huile de pépin de raisin, 5 cl d'huile d'olive de très bonne qualité, une belle cuillerée à soupe de moutarde Savora, une

- cuillerée à soupe rase de vinaigre, sel, poivre
- 70 g de tomates confites à l'huile (pour la recette maison cliquez [ici](#))
  - 60 g d'anguille fumée

## Tous les secrets d'une mayonnaise réussie

La mayonnaise est le résultat du mélange de deux éléments, huile et jaune d'œuf, qui vont former une émulsion. Il faut savoir qu'un jaune d'œuf a le pouvoir d'absorber jusqu'à 1/2 litre d'huile...pour donner une mayonnaise extrêmement ferme. En règle général, pour obtenir une bonne mayonnaise crémeuse, il vous faudra environ 20 à 25 cl d'huile par jaune.

On dit qu'il faut que tous les ingrédients soient à température ambiante. J'avoue que personnellement je n'applique jamais cette règle: mes œufs sortent du frigo, l'huile est à température ambiante; pourtant ma mayonnaise est montée en 3 minutes et elle est toujours réussie. Donc la température ne joue pas de rôle important.

Par contre il y a trois choses importantes à savoir:

-il est beaucoup plus facile et rapide de monter une mayonnaise avec un batteur électrique dans un bol étroit et haut comme celui-ci: vous allez ainsi fouetter constamment l'entièreté du volume avec votre fouet. Plus votre récipient sera large, plus il va vous falloir déplacer votre fouet pour aller dans les coins et le mélange sera plus difficile et plus long à réaliser



bol haut

-il faut d'abord battre les jaunes avec le vinaigre et le sel (et la moutarde si vous en mettez) avant d'intégrer l'huile

-Et le plus important: au début il faut verser l'huile TRÈS LENTEMENT en un très fin filet d'huile régulier en fouettant très énergiquement à pleine puissance. En effet une coulée trop abondante d'huile au démarrage risque de désagréger l'émulsion dès le départ. Puis rapidement, vous allez voir commencer à se former des « vagues » à la surface: la mayonnaise commence à prendre. A ce moment là vous pouvez augmenter le débit de votre huile jusqu'à épuisement de celle-ci.

## Préparation

- Mixez finement les tomates confites à l'huile avec les 60 g d'anguille fumée.



Mixez très finement les tomates et l'anguille fumée

- Puis dans un autre récipient montez votre mayonnaise et ajoutez la purée de tomate anguille à la fin. Rectifiez l'assaisonnement.



Montez la mayonnaise

## **Exemple de gourmandise...Oeuf mimosa et ma Mayonnaise fumée, arôme tomate**



Oeuf mimosa et ma Mayonnaise fumée, arôme tomate

---

# Fiadone de mon amie Corinne

Le Fiadone est un gâteau ainsi qu'une spécialité Corse à base de brocciu (fromage frais corse) et de citron. Gourmandise familiale et emblématique de la gastronomie corse, il est tout en légèreté et saveurs subtiles. Voici donc la recette de mon amie d'enfance, Corinne, corse et fière de l'être qui a eu la gentillesse de m'offrir un superbe brocciu tout frais ainsi que sa recette! Bon Appétitu et viva Corsica!

Si vous ne trouvez pas de brocciu dans votre région vous pouvez le remplacer par de la brousse ou de la ricotta...



Fiadone de mon amie Corinne

# Matériel

- un moule à manqué qui facilitera grandement votre démoulage car c'est un gâteau fragile. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



De Buyer - Moule à manqué démontable en acier antiadhésif - Diamètre 26 cm, hauteur 7 cm - 4844.26

## **Ingrédients pour un gâteau (moule à manqué de 4 à 5 cm de haut et 22 cm de diamètre)**

- 400 g de broccui frais (le fameux fromage corse)
- 3 jaunes d'œuf et 3 blancs d'œuf

- le zeste de deux citrons
- 60 g de sucre semoule
- 40 g de confiture de citron (ça c'est ma petite touche personnelle...). La recette originale du Fiadone n'en comprend pas. Mais si vous désirez réaliser la recette sans confiture, dans ce cas, il faut augmenter la quantité de sucre et utiliser 120 g de sucre semoule au lieu des 60 g cités ci-dessus. Si vous désirez une excellent confiture de citron je vous conseille les confitures Florian (pour l'adresse cliquez ici).
- 2 cl d'eau de vie corse type « grappa »

## Préparation

- Préchauffez votre four à 180°. Beurrez et sucrez légèrement votre moule; pour faciliter le déplacement du gâteau lorsqu'il sera cuit je dispose un cercle de papier cuisson d'un diamètre légèrement supérieur au fond du moule.



Beurrez et sucrez légèrement votre moule

- Mélangez bien le brocciu, le zeste des deux citrons, la grappa, le sucre (donc 60 g de sucre semoule et 40 g de confiture au citron pour ma version ou 120 g de sucre semoule pour la recette classique)



Mélangez bien le brocciu, le zeste des deux citrons, le sucre

- Ajoutez les jaunes d'œuf au mélange.



Ajoutez les jaunes d'œuf au mélange

- Montez les blancs en neige.



Montez les blancs en neige au fouet

- Mélangez délicatement les blancs au brocciu et versez ce mélange dans votre moule.



Versez le mélange dans votre moule

- Enfournez à 180° pendant 30 à 35 minutes.



Enfounez à 180° pendant 30 à 35 minutes

- Ce gâteau monte un peu comme un soufflé puis retombe un peu à sa sortie du four mais garde une texture nuageuse. Il se sert tiède ou froid. C'est un petit nuage de gourmandise...



Fiadone de mon amie Corinne

---

## Croquettes de tofu, sauce aux algues

La cuisine japonaise est une cuisine extrêmement savoureuse et très raffinée. Aujourd'hui on prépare une entrée à base de tofu...Tofu? Beaucoup d'entre vous ne savent pas le cuisiner et le trouvent peu goûteux. Essayez ma recette de Croquettes de tofu, sauce aux algues et vous allez complètement changer d'avis!

Ces petites croquettes peuvent également se servir en apéritif dans une verrine (une croquette par verrine).



Croquettes de tofu, sauce aux algues



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

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 les Croquettes de tofu, sauce aux algues (4 personnes)

- un œuf
- 350 g de tofu **ferme**; attention il existe du tofu souple, soft ou soyeux qui est beaucoup plus fragile et il ne tiendra pas à la cuisson. Vous pouvez trouver du tofu ferme au rayon asiatique de votre supermarché: il est généralement conditionné sur forme de brique.
- de la chapelure Panko: le panko est une variété de chapelure typique de la cuisine japonaise. Cette chapelure se présente en flocons et non en poudre et vous obtiendrez une panure beaucoup croustillante et surtout beaucoup moins grasse en bouche. On en trouve maintenant assez facilement au rayon asiatique de vos supermarchés. Vous pouvez aussi en commander en cliquant sur la photo ci-dessous:



Panko: chapelure Japonaise 340g

Pour la sauce

- 15 ml de soja sucré
- 5 ml de vinaigre de riz
- 5 ml de mirin: le mirin est une sorte de saké très doux et sirupeux, utilisé comme assaisonnement dans la cuisine japonaise
- 5 ml d'huile de sésame
- une cuillerée à café de gingembre frais râpé
- une grosse cuillerée à soupe d'algues wakamé déshydratées

Pour le dressage

- de la ciboulette

# Préparation

Préparez la sauce en premier:

- Réhydratez les algues dans un peu d'eau chaude et mélangez-les à tous les ingrédients de la sauce; faites légèrement tiédir le tout pour que le gingembre exhale tous ses arômes dans la sauce. Réservez.



Mélangez les algues réhydratées à tous les ingrédients de la sauce

- Battez l'œuf à la fourchette et versez du Panko dans un grand récipient.



Battez légèrement l'oeuf à la fourchette

- Ouvrez le pack de tofu en découpant les bords à l'aide

de ciseaux de manière à ne pas abîmer le bloc de tofu. Découpez 12 portions. Passez chacune des portions dans l'œuf battu puis dans la chapelure Panko.



Panez les morceaux de tofu

- Faites chauffer de l'huile à 160°. Plongez les cubes dans l'huile chaude et faites cuire les croquettes: elles doivent être bien dorées. N'en mettez pas trop à la fois dans le bain de friture.



Faites frire les croquettes de tofu

- Égouttez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant.



Égouttez les croquettes au fur et à mesure

## Dressage

- Déposez trois croquettes dans un bol et versez un peu de sauce par dessus. Ciselez la ciboulette et parsemez-la sur les croquettes...Facile et super bon! Vous m'en direz des nouvelles!



Croquettes de tofu, sauce aux algues



Croquettes de tofu, sauce aux algues

---

## **Cuisses de canard basse température, curry rouge, dattes et navets**

Cette semaine je continue dans la cuisine basse température en vous proposant un plat de canard aux navets et aux dattes. Une version orientale pour accommoder cette volaille, accompagné d'une sauce au curry rouge pour relever la douceur des légumes... A vos fourneaux et régalez-vous!



Cuisses de canard basse température, curry rouge, dattes et navets

## Ingrédients

- 4 cuisses de canard crues

Pour les navets

- 5 beaux navets
- une orange
- beurre
- une belle cuillerée de poudre de betterave: si vous n'en trouvez pas, mixez finement une betterave cuite et étalez-la très finement sur une surface anti adhésive. Passez au four à 90° pendant au moins deux heures (plus l'épaisseur sera fine moins il vous faudra de temps...). La purée va se déshydrater pendant la cuisson et vous pourrez la mixer finement quand elle aura refroidi. Cette poudre se conserve plusieurs mois à température

ambiante dans un pot bien fermé.

Pour la sauce

- 2 cuillères à soupe rases de sucre muscovado ou de cassonade
- 250 ml de lait de coco
- 2 cuillères à soupe pâte de datte ( vous en trouverez dans les magasins orientaux ou vous pouvez tout simplement mixer des dattes dénoyautées)
- 70 g de pâte de curry rouge

Pour le dressage

- un bouquet de coriandre
- des dattes Medjool: les dattes Medjool sont originaires du Maroc. Elles sont considérées comme les plus raffinées

## Matériel

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

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



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

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez 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

- une mandoline pour réaliser des tranches fines et régulières de navet



De Buyer - Mandoline SWING PLUS noire - 44,5 x 19,5 x 15 cm - 2015.03

- il vous faudra également des emportes pièces ronds



YooHome Emporte-pièces, Lot de 12 emporte-pièces Rond pâtisserie en Acier Inoxydable pour Les Biscuits, Les pâtes à Sucre, Les gâteaux et etc

## Préparation

- Salez et poivrez les cuisses de canard. Faites-les revenir dans une poêle bien chaude **côté gras, pas côté de chair**, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Laissez refroidir les cuisses et mettez-les sous vide. Cuisez-les à 63° pendant 1h30.



Mettez les cuisses de canard  
sous vide

- Pelez les navets et coupez-les en tranches fines avec la mandoline. Taillez les rondelles obtenues de manière régulière avec votre emporte pièce. Ne jetez pas les chutes des rondelles: nous allons en faire de la purée.



Tranchez finement les navets  
en rondelles

- Disposez la **moitié** des rondelles de navet dans une poêle avec une noix de beurre, une pincée de sel et recouvrez à hauteur avec de l'eau. Laissez cuire à feu doux environ 8 mn. Les tranches doivent être tendres mais ne pas se transformer en purée. Réservez.



Faites cuire les lamelles de navets

- Recommencez l'opération avec le restant des rondelles de navet mais en ajoutant la poudre de betterave. Celle-ci ne va pas donner de goût mais elle va teinter les tranches en rose. Réservez.



Recommencez l'opération avec le restant des rondelles de navets mais en ajoutant la poudre de betterave

- Faites cuire les chutes de navets dans une casserole avec une noix de beurre, le zeste d'une demi orange et le jus d'une orange. Le jus d'orange doit juste recouvrir les chutes de navet: au besoin rajoutez un peu d'eau. Laissez cuire jusqu'à ce que les morceaux de navet soient bien tendres. Égouttez et mixez finement. Rectifiez l'assaisonnement et réservez votre purée.



Faites cuire les chutes de navets dans une casserole le jus d'une orange

### **Pour la sauce**

- Versez le sucre dans une casserole et réalisez un caramel.



Réalisez un caramel

- Ajoutez le lait de coco, la crème de curry, les 2 cuillerées de pâte de dattes. Réservez: la sauce est prête.



Ajoutez le restant des ingrédients de la sauce

## Dressage

- N'oubliez pas de préchauffer vos assiettes à 70°. Réchauffez vos garnitures. Après cuisson prélevez la chair du canard.



Prélevez la chair du canard

- Puis disposez les morceaux dans l'assiette ainsi que les tranches de navet, les dattes, et réalisez des points ou des quenelles de purée. Versez un peu de sauce sur la viande. Décorez avec quelques feuilles de coriandre.



Disposez tous les éléments dans l'assiette

---

## Ma mousse au chocolat de fête et ses pépites croquantes

Ma mousse au chocolat de fête et ses pépites croquantes est un beau dessert bien gourmand qui allie l'onctuosité d'une mousse au chocolat pleine de finesse au croquant des noisettes et des pépites chocolatées maison...C'est une petite merveille de délice!

Vous pouvez tout préparer la veille et terminer avec les

éléments de décoration le jour même; c'est donc un dessert bien pratique si l'on veut passer plus de temps avec ses invités qu'en cuisine. Vous pouvez le servir également en verrines pour encore plus de facilité.



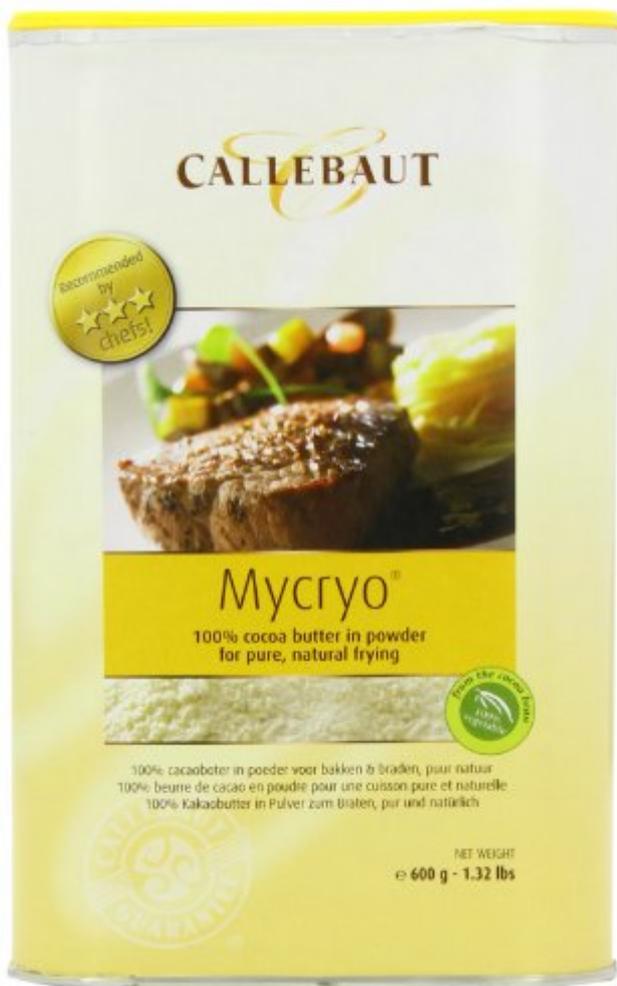
Ma mousse au chocolat de fêtes et ses pépites croquantes

## **Ingrédients pour Ma mousse au chocolat de fête et ses pépites croquantes (6 personnes)**

Pour les pépites au chocolat

- 10 g de mycryo. C'est de la poudre de beurre de cacao. Même si on en utilise peu pour cette recette elle est indispensable car elle protégera la feuillantine de l'humidité du chocolat. Vos pépites resteront bien croquantes grâce à lui! Vous pouvez en trouver en

cliquant sur la photo ci-dessous.



Poudre de beurre de cacao Callebaut Mycryo 600 g

- 40 g de chocolat au lait. J'utilise du chocolat Jivara de la marque Valrhona. vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



## Valrhona - Fèves chocolat lait Valrhona jivara 1kg

- 60 g de feuillantine: la feuillantine est réalisée à partir de crêpes dentelles. Vous pouvez donc acheter des crêpes dentelles et les écraser mais vous n'obtiendrez pas un mélange de brisures régulières. Si vous préférez en acheter vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



Top cake - Pailleté feuilletine / feuillantine (crêpes dentelles)

Pour la mousse au chocolat

- 100 g de chocolat noir
- 100 g de blanc d'œuf
- 250 g de crème fraîche liquide entière
- 50 g de sucre semoule

Pour les noisettes caramélisées

- 50 g de noisettes émondées (sans la peau)
- 20 g de sucre
- 10 g d'eau

Il vous faudra également pour la décoration du sucre glace et éventuellement des petites meringues.

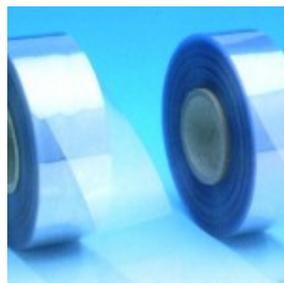
**Matériel: ce matériel est nécessaire si vous voulez présenter cette mousse sur assiette. Mais vous pouvez présenter cette recette en verrine.**

- des petits cercles de 7 cm de diamètre et de 4.5 cm de hauteur



Petits cercles  
en inox

- un rouleau de rhodoïd de la même hauteur que vos cercles



rhodoïd

- une grande spatule large pour déplacer les mousses.

## **Préparation**

On commence par les noisettes caramélisées.

- Faites chauffer l'eau et le sucre à 117° et versez les noisettes.



Faites chauffer l'eau et le sucre à 117° et versez les noisettes

- Mélangez alors **continuellement**. Le mélange va tout d'abord devenir très sableux.



Le mélange sucre et noisettes va devenir très sableux

- Puis le sable va devenir un caramel liquide et progressivement les noisettes vont dorer et se couvrir de caramel. Ce n'est pas très difficile : il faut juste un peu de patience.



Les noisettes vont dorer et se couvrir de caramel

- Débarrassez les noisettes sur un revêtement anti-adhésif en essayant de les séparer le plus possible et cela rapidement avant que le caramel durcisse. Laissez refroidir et mettre les noisettes dans un récipient hermétique en attendant le dressage.



On continue par les pépites au chocolat.

- Versez le mycryo dans un bol et faites -le fondre au bain marie.



Versez le mycryo dans un bol et faites -le fondre au bain marie

- Le mycryo doit être complètement fondu.



Le mycryo doit être complètement fondu

- Hors feu versez la feueillantine dans le mycryo et mélangez bien avec une maryse pour bien enrober la feueillantine.



Mélangez bien avec une maryse pour bien enrober la feuillantine

- Faites fondre le chocolat au bain marie.



Faites fondre le chocolat au bain marie

- Mélangez bien le chocolat à la feuillantine avec une maryse afin de bien l'enrober.



Mélangez bien le chocolat à la feuillantine avec une maryse pour bien enrober la feuillantine

- Étalez la feuillantine sur une surface anti adhésive et laissez prendre le chocolat. Vos pépites au chocolat au lait sont prêtes. Elles se conservent plusieurs jours

dans une boîte hermétique. Cachez bien la boîte car si vous avez des petits gourmands à la maison tout va vite disparaître!



Étalez la feuillantine sur une surface anti adhésive et laissez prendre le chocolat

Puis on passe à la mousse au chocolat

- Faites fondre le chocolat au bain marie.



Faites fondre le chocolat au bain marie

- Pendant que le chocolat fond battez les blancs avec le sucre. Le mélange doit avoir la consistance d'une mousse à raser.



Montez les blancs d'œuf en neige

- Battez la crème fraîche avec un fouet mais arrêtez quand vous commencez à voir des vagues se former sur le dessus. Il ne faut pas la monter complètement en chantilly.



Montez la crème fraîche en chantilly

- Ajoutez le chocolat fondu délicatement aux blancs d'œufs puis terminez en en ajoutant la crème à ce mélange.



Après avoir ajouté le  
chocolat terminez avec la  
crème battue

- Mettez la mousse en poche.



Mettre la mousse au chocolat  
dans une poche à douille

- Déposez les cercles sur une surface anti adésive.  
Tapissez l'intérieur de vos moules avec le ruban de  
rhodoïd.



Tapissez l'intérieur de vos  
moules avec le ruban de  
rhodoïd

- Remplissez vos cercles et mettre au frais pour la nuit.



Remplissez vos cercles et  
mettre au frais

- Au moment de servir soulevez le cercle à l'aide d'une spatule large et déposez dans l'assiette de service. N'oubliez pas d'enlever le ruban de rhodoïd.



N'oubliez pas d'enlever le  
ruban de rhodoïd

- Décorez la mousse avec les éléments: noisettes, pépites et pourquoi pas des petites meringues...Saupoudrez de sucre glace.



Décorez la mousse avec les éléments: noisettes, pépites, sucre glace



Ma mousse au chocolat de fête et ses pépites croquantes



Ma mousse au chocolat de fête et ses pépites croquantes

---

## **Croquettes de sole, sauce gribiche**

Régalez-vous aujourd'hui avec ces classiques mais néanmoins délicieuses croquettes de soles (également appelées goujonnettes) servies avec une sauce gribiche. Vous pouvez servir ces croquettes en plat complet en y ajoutant par exemple une salade de riz, une salade ou quelques petits

légumes mais c'est également une très bonne idée pour l'apéritif. Les enfants comme les grands vont les adorer!



Goujonnettes de sole, sauce gribiche

Vous pouvez transformer ce plat en fish and chips en le servant avec des pommes de terre en éventail bien croquantes et super faciles à faire... Pour la recette cliquez [ici](#).



Pommes de terre en éventail

# Ingrédients: pour 4 personnes

- filets de sole: comptez 160 g à 180 g de filet de sole par personne pour un plat et environ 70 g pour un apéritif. Demandez à votre poissonnier de vous lever les filets.
- une bonne mayonnaise maison
- cornichons ( 2 ou 3)
- câpres
- un œuf dur
- des herbes aromatiques: un mélange de persil, estragon, cerfeuil et coriandre hachés
- une échalote hachée (à ajouter au dernier moment à la sauce gribiche)
- sel, poivre
- huile d'arachide pour friture

## Pour la panure

- 100 g de farine
- deux blancs d'œuf
- 100 g de chapelure japonaise (Panko). Cette chapelure, contrairement à la chapelure classique, est grossièrement moulue et donc beaucoup plus croustillante; elle absorbe également moins le gras. Si vous avez du mal à en trouver vous pouvez en acheter en cliquant sur la photo ci-dessous:



Yutaka chapelure panko 300 g

## Préparation

Commencez par préparer votre mayonnaise maison.

- Puis hachez finement les herbes ( persil, estragon, cerfeuil et coriandre) . Puis faites de même avec les cornichons et une ou deux cuillerées à café de câpres ( selon votre goût). Comptez trois bonnes cuillerées à soupe de ce mélange d'herbes, cornichons et câpres.



Hachez finement les herbes ( persil, estragon, cerfeuil et coriandre)

- Hachez votre œuf dur finement à l'aide d'une fourchette.



Hachez votre œuf dur finement

- Mélangez l'œuf dur et les herbes hachées à la mayonnaise. C'est à vous de doser selon votre goût. Salez et poivrez. Réservez au frais.



## Sauce gribiche

- Ciselez l'échalote en petite brunoise et réservez au frais. Vous ajouterez l'échalote à la sauce mayonnaise (gribiche) au tout dernier moment.



Ciselez l'échalote

## La panure et la cuisson des filets de sole:

- Coupez les filets de soles en deux dans le sens de la longueur.



Coupez les filets de soles en deux dans le sens de la longueur

- Paner n'est pas difficile mais demande une **bonne organisation**. N'hésitez pas à utiliser des gants jetables qui vous permettront de ne pas vous mettre du blanc d'œuf mélangé à la panure plein les doigts (c'est

particulièrement collant!). Préparer trois récipients dans l'ordre suivant: un pour la farine, un pour les blancs d'œuf et un pour la chapelure ainsi qu'un grand plat pour y déposer les filets de poisson panés prêts à cuire.



Organisez votre plan de travail pour la panure

- Battez les deux blancs d'œuf légèrement. Ils doivent être un peu mousseux.



Battez les deux blancs d'œuf légèrement. Ils doivent être un peu mousseux.

- Passez soigneusement tous les filets de soles d'abord dans la farine et ôtez-en l'excédent.



Passez soigneusement les filets de soles d'abord dans la farine

- Puis trempez les filets dans le blanc d'œuf. Mélangez bien.



Puis trempez les filets dans le blanc d'œuf



Mélangez bien les filets de sole et les blancs d'œuf

- Enfin passez les filets de sole un à un dans la chapelure.



Enfin passez les filets de sole un à un dans la chapelure



Enrobez bien les filets de sole de panure

- Déposez-les dans un plat propre les uns à côté des autres sans se chevaucher; quand une couche est terminée, filmez avec un film alimentaire et recommencez jusqu'à épuisement.



Déposez les filets dans un plat propre

- Faites frire les filets de sole dans une huile préchauffée à 160°.



Faites frire les filets de sole

- A la sortie du bain de friture déposez les filets de sole sur un papier absorbant. Salez et poivrez à la sortie du bain.



A la sortie du bain de friture déposez les filets de sole sur un papier absorbant

- Servez tout chaud avec la sauce gribiche (n'oubliez pas d'y ajouter l'échalote juste avant de servir). C'est-y pas gourmand???



Croquettes de sole sauce gribiche



Croquettes de sole sauce gribiche



Croquettes de sole sauce gribiche

---

## Ris de veau, céleri et poires

Si vous aimez les ris de veau, vous allez vous régaler! Grâce à la basse température vos ris seront parfaitement cuits, tendres à cœur. La recette se commence la veille car il faut blanchir les ris de veau et les faire reposer pendant 12 heures au frais. J'ai accompagné ces ris de veau avec une sauce tout en légèreté, réalisée avec de l'oignon et de la poire. Voici donc mes Ris de veau, céleri et poires, à la fois croustillants et tout en douceur.



Ris de veau, poire, céleri



Beaucoup d'entre vous, aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleures recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection "Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1" , "Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2", "Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3" ,"Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4" et enfin "Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5".

Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 4 cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 5 cliquez [ici](#)

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

- Et mon tout dernier livre « Verrines et bouchées gourmandes pour un apéritif réussi »



## Ingrédients pour 5 personnes

- 1 kg de ris de veau
- 50 g de noisette en poudre
- 5 g de curry
- 30 g de chapelure
- ghee ou du beurre clarifié

Pour les poires: elles serviront à la fois pour la garniture et aussi pour la sauce

- 3 poires
- une cuillerée à café de cardamome en poudre
- beurre

Pour la garniture

- un céleri boule d'environ 850 g
- beurre
- environ 400 ml de lait
- 50 g de noisette émondées c'est -à-dire sans peau pour le dressage

Pour la sauce

- un oignon

- une demi poire cuite basse température
- 5 cl de vin blanc (j'ai utilisé du Monbazillac)
- deux feuilles de laurier
- du thym frais en branche
- 25 cl de bouillon de légume

## Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



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

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque

Anova mais vous pouvez 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

## Préparation

On commence la veille avec les ris de veau.

- Commencez par faire dégorger les ris dans de l'eau froide pendant 2 heures. Égouttez-les et faites blanchir les ris de veau: pour cela plongez-les dans une casserole d'eau froide et amenez à ébullition puis baissez le feu.



Faites blanchir les ris de veau

- Au bout de 5 minutes de cuisson à feu frémissant, égouttez les ris et plongez-les dans de l'eau bien froide.



Égouttez les ris et plongez-les dans de l'eau froide

- Retirez le gras et la membrane qui entourent les ris avec un petit couteau. Mettez les ris sous vide avec un peu de thym, un morceau de ghee et un peu de sel. Placez au frais jusqu'au lendemain.



Retirez le gras et la membrane qui entourent les ris

- Épluchez les poires et évidez-en le centre.



Évidez le cœur des poires

- Mettez les poires sous vide avec une noix de beurre et la cardamome. Cuisez les poires sous vide à 84° pendant une heure et réservez.



Mettez les poires sous vide

- Le jour même, préparez le céleri: ôtez les parties sales du céleri.



Ôtez les parties sales du céleri

- Prélevez 4 belles tranches d'un 1/2 cm d'épaisseur sur le céleri. Détaillez-les en tout petits dés (on appelle cela une brunoise). Coupez le restant du céleri en dés plus grossier.



Détaillez les tranches de céleri en brunoise

- Faites revenir la brunoise de céleri dans une poêle avec une belle noix de beurre et ajoutez 20 cl d'eau; Cuisez à couvert et au besoin rajoutez un peu d'eau jusqu'à ce que les dés de céleri soient cuits mais en encore un peu croquants. Salez et poivrez. Réservez.



Faites revenir la brunoise de céleri dans une poêle

- Faites cuire le restant du céleri dans du lait. En fin de cuisson égouttez puis mixez le céleri avec 10% de son poids en beurre. Salez, poivrez et réservez.



Mixez le céleri

- Pour la sauce: détaillez **une demi** poire cuite en dés.



Détaillez une demi poire cuite en dés

- Épluchez l'oignon, ciselez-le et faites le revenir avec une noix de beurre. En fin de cuisson déglacez avec 5 cl de vin blanc.



Faites revenir l'oignon

- Dans une casserole versez l'oignon, la demi poire en dés, le bouillon de légumes, le thym, les feuilles de laurier. Amenez à ébullition et maintenez cette ébullition pendant une minute. Ôtez du feu et filmez la casserole. Laissez infuser 15 minutes.



Ôtez du feu et filmez la casserole

- Puis ôtez les feuilles de laurier et les branches de thym et mixez le tout finement. Votre sauce est prête. Réservez.



Mixez finement

- Pour les ris de veau: faites cuire les ris de veau à l'aide de votre thermoplongeur pendant 1 heure à 64°. Pendant la cuisson des ris , n'oubliez pas de préchauffer vos assiettes à 70° au four.



Cuisez les ris sous vide

- Étalez la poudre de noisette sur une surface anti adhésive et passez-la au four à 180° pendant environ 10 minutes. Faites de même avec les noisettes entières. Réservez les noisettes entières pour le dressage.



Torréfiez la poudre de  
noisette

- Mélangez le curry, la chapelure et la poudre de noisette torréfiée. Gardez-en un petit peu de côté pour le dressage: vous la saupoudrerez sur l'assiette.



Mélangez le curry, la  
chapelure et la poudre de  
noisette torréfiée

- En fin de cuisson sortez les ris du sachet, égouttez-les et passez -les dans le mélange de chapelure curry noisette. Faites chauffer à feu vif une poêle avec un peu de ghee. Faites revenir les ris dans la poêle pour créer une jolie croûte tout autour.



Faites revenir les ris dans la poêle

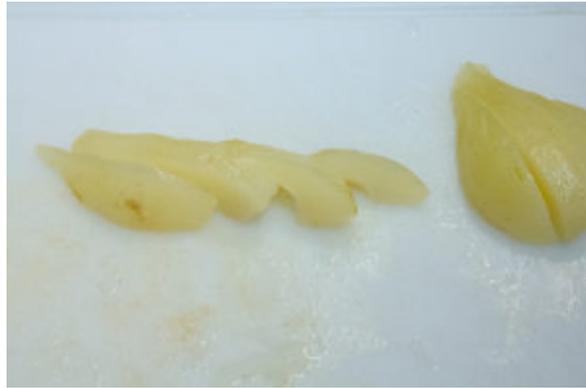
- Puis détaillez les ris de veau en morceaux. Réservez au four à 70° en attendant de dresser les assiettes avec la garniture que vous aurez préalablement réchauffée.



Détaillez les ris de veau en morceaux

## Dressage

- Faites légèrement tiédir le restant des poires et coupez-les en tranches.



Détaillez le restant des  
poires en tranches

- Faites un trait de mousseline de céleri sur vos assiettes et parsemez de dés de céleri et de noisettes entières torrifiées. Disposez des lamelles de poires puis les ris en dernier et nappez-les de sauce. Saupoudrez de chapelure restante tout autour.



Ris de veau, poire, céleri



Ris de veau, poire, céleri