

Cabillaud à l'orange basse température, royale de petits pois et carotte

Un joli petit plat gourmand que ce Cabillaud à l'orange basse température accompagné de sa royale de petit pois. Une royale est une sorte de crème prise extrêmement onctueuse en bouche qui ressemble un peu à une crème brûlée qui ne serait pas caramélisée. Vous pouvez en réaliser à partir de différents légumes de votre choix mais également avec du foie gras...



Cabillaud à l'orange basse température, royale de petits pois et carotte

Pour plus de renseignements 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 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

- 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"**



Ingrédients pour 4 personnes

- 4 morceaux de dos de cabillaud d'environ 160 g chacun
- 450 g de petits pois (250 g pour la royale et 200 g pour la garniture)
- 2 belles carottes
- 160 g de crème fraîche liquide
- 75 g de jaune d'œuf
- un œuf entier
- une cuillerée à café de curry
- sel et poivre
- 2 carottes
- beurre
- 1 jus d'une orange
- du vinaigre de citron Calamansi: c'est une variété de citron, plus doux et plus parfumé que le citron classique: les vinaigres fruités sont plus sirupeux et moins translucides que les vinaigres habituels car ils contiennent de la pulpe. Ils sont également très parfumés. Vous en trouverez dans les épiceries fines. Je vous conseille les vinaigres de la marque Vom Fass que vous pouvez acheter en ligne en cliquant [ici](#). Ce sont des vinaigres d'excellence qui vont transformer vos plats! Pour mes amis Belges vous pouvez les trouver directement en boutique à Waterloo (Vom Fass, rue François Libert 19 A) où vous pourrez aussi trouver des huiles d'olive de grande qualité, des rhums, liqueurs et whiskys exceptionnels...Et on peut goûter avant d'acheter!

Préparation

- Écossez la totalité des petits pois et cuisez-les dans de l'eau pendant 8 minutes. Égouttez.



Cuisez les petits pois

- Mixez **250 g** de petits pois finement avec les 75 g de jaune d'œuf, l'œuf entier, la crème fraîche et le curry. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez le reste des petits pois qui serviront pour la garniture.



Mixez les petits pois finement

- Filtrez la préparation pour ôter toutes les particules d'enveloppe de petits pois qui pourraient encore rester.



Filtrez la préparation

- Versez dans vos bols de présentation et enfournez à 100° au bain marie pendant 25 à 30 minutes. Vous pouvez préparer la royale le matin pour le soir et l'enfourner pour la cuire une demi heure avant de servir...



Enfournez à 100° au bain marie pendant 25 à 30 minutes

- Pendant la cuisson de vos royales de petits pois épluchez les deux carottes. Prélevez sur l'une d'entre elle une vingtaine de longues lamelles et réservez-les.



Gardez de côté des lamelles de carotte

- Taillez le restant des carottes en fine brunoise.



Taillez le restant des carottes en fine brunoise

- Faites revenir pendant quelques minutes la brunoise de carotte avec une noix de beurre, sel et poivre. Les carottes doivent rester croquants; Puis déglacez avec une cuillerée à café de vinaigre de citron Calamansi. Réservez.



Faites revenir la brunoise de carotte avec une noix de beurre

- En parallèle faites chauffer une casserole avec de l'huile (180°) et faites frire les lamelles de carottes (cela prend deux minutes). Salez et poivrez à la sortie du bain de friture et réservez.



Faites frire les pelures de carottes

- Pour la cuisson du poisson: faites fondre une noix de beurre avec le jus d'une orange. Ajoutez le zeste râpé de l'orange.



Faites fondre une noix de beurre avec le jus d'une orange

- Versez le mélange sur les morceaux de cabillaud. Mettez le cabillaud sous vide: si vous n'avez pas de machine à cloche type Home de Multivac laissez mariner le poisson 30 mn dans le mélange beurre orange puis filmez-le avant de le mettre sous vide . Si vous avez une machine à cloche mettez sous vide avec le liquide. Cuisez le cabillaud à 52° au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur pendant 20 minutes.



Mettez le cabillaud sous vide

Dressage

- Réchauffez la brunoise de carottes et les petits pois restants. Sortez vos bols du four. Disposez un morceau de cabillaud dessus et versez un peu de brunoise de carotte ainsi que les petits pois. un peu de fleur de sel sur le poisson et disposez quelques chips de carotte...



Cabillaud à l'orange basse température, royale de petits pois et carotte

- Et on déguste ce joli plat tout en couleur!



Cabillaud à l'orange basse température, royale de petits pois et carotte

Comment réaliser une belle ganache au chocolat

La ganache est une des bases de la pâtisserie et il est important de bien savoir la réaliser. Pour avoir suivi un cours avec mon amie Valeriane, finaliste du « Meilleur Pâtissier » saison 7, je vous transmets son savoir après avoir réalisé ce sublime et délicieux gâteau en sa compagnie (Le Crousti Chocolat- Noisette). Cette talentueuse jeune femme s'est lancée avec brio dans le monde pâtissier et donne maintenant des cours de très grande qualité, très bien documentés et expliqués. Toutes ses indications sont

extrêmement précises et ses réalisations délicieuses. Je ne peux que vous conseiller de suivre ses cours si vous désirez débiter ou vous perfectionner! Pour connaître ses recettes et les dates de ses cours cliquez [ici](#).



Ganache au chocolat

Ingédients pour environ 500 g de ganache

- 100 g et 250 g de crème fraîche liquide entière bien froide
- 15 g de sucre inverti ou de miel neutre
- 150 g de chocolat au lait ou noir selon votre goût

Préparation

- Faites chauffer 100 g de crème avec le miel.



Faites chauffer le lait

- Faites fondre votre chocolat au bain marie.



Faites fondre le chocolat au bain marie

- Puis versez la crème chaude en 3 fois sur le chocolat et mélanger vivement à chaque fois avec une spatule: lors du premier mélange le chocolat va comme « grainer ». Lors de la seconde fois ce phénomène va disparaître et on obtient un noyau élastique et brillant. Lors de la troisième fois votre mélange sera bien lisse. Puis mixez rapidement avec un mixeur plongeant pour obtenir une belle émulsion. Ajoutez alors les 250 g de crème froide en une fois puis mettez au frigo pendant 12 heures.



Le mélange doit être lisse
et brillant

- Puis montez alors la ganache au fouet: Commencez à petite vitesse puis augmentez progressivement pour obtenir une ganache montée très légère. Attention vérifiez de temps à autre : le mélange doit former un bec quand vous relevez le fouet. Si vous fouettez trop longtemps votre ganache va « grainer ». Il ne reste plus qu'à la mettre en poche et l'utiliser...



Mettre la ganache dans une
poche à douille

Et voici le magnifique gâteau que Valérieane nous a proposé lors de son cours avec cette ganache au chocolat...Le Crousti Chocolat- Noisette. Vous avez envie de pâtisser comme un chef et réaliser ce magnifique gâteau? Alors rendez-vous sur le site de Valeriane pour connaître tous ses secrets et recettes ou inscrivez-vous à ses excellents cours ...



Ganache au chocolat

Bavarois d'asperge, crevettes grises et parmesan

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

toujours de purs ravissements pour mes petites papilles!

L'avantage de cette recette est que vous pouvez tout préparer la veille!



Bavarois d'asperge, crevettes grises et parmesan

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

Pour les tuiles de parmesan

- parmesan râpé

Pour le bavarois

- 180 g de queues d'asperges vertes (gardez les pointes des asperges vertes pour un autre plat: une salade par

exemple accompagnée d'œufs durs et de mayonnaise). Pour ce bavaiois vous pouvez également faire un mélange de queues d'asperges vertes et blanches...Comme ça vous utiliserez les queues des asperges blanches de la garniture.

- 25 cl de crème fraîche liquide
- 25 cl de lait entier
- 4 feuilles de gélatine

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

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

Pour l'huile de basilic

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

Pour la garniture

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

Matériel

- une poche à douille
- des petits cercles de 7 cm de diamètre
- un ruban de rhodoïd de la même hauteur que vos cercles

- ou légèrement plus haut (mais pas plus bas!)
- une pipette pour réserver l'huile de basilic

Préparation

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



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

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



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

- Enfournez à 180° pendant 8 m. Puis démoulez (si vous avez utilisé les cercles) et réservez les tuiles à température ambiante (si vous les préparez la veille mettez-les dans une boîte hermétique pour éviter leur ramollissement).



Les tuiles de parmesan sont prêtes

Pour la garniture

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



Coupez la tête des asperges

Préparez maintenant les bavarois d'asperges

- Faites tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.



Faire tremper la gélatine

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



Nettoyez les asperges.
Coupez les en sifflets ou en tronçons

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



Puis ajoutez le lait et cuire à feu doux

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



Ajoutez la gélatine et mixez finement

- Battez la crème fraîche comme pour une chantilly légère.



Fouettez la crème fraîche
liquide en chantilly

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



Mélangez délicatement la
chantilly avec la
préparation refroidie des
asperges mixées

- Versez le tout dans une poche à douille.



Versez le tout dans
une poche à douille

- Chemisez vos cercles avec le ruban de rhodoïd.



Chemisez vos cercles avec le ruban de rhodoïd

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



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

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



Lissez bien le dessus

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

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



Épluchez l'oignon et coupez le en fines lamelles

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



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

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



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

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



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

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

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



Rajoutez le bouillon de volaille et la crème

Pour l'huile de basilic

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



Mixez tous les ingrédients



Mixez très finement

Dressage

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



Démoulez et décerclez les bavarois

- Ôtez alors la bande de rhodoïd avec précaution.



Utilisez une spatule pour les déposer dans les assiettes de présentation

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



Disposez les autres ingrédients



Bavarois d'asperge, crevettes grises et parmesan

Coupe exotique et son anglaise aérienne

Aujourd'hui je vous propose un dessert en verrine, très frais et acidulé accompagné d'une crème anglaise au siphon qui apportera une légèreté incroyable à l'ensemble! Bref une jolie gourmandise que cette Coupe exotique et son anglaise aérienne!



Coupe exotique et son anglaise aérienne

Ingredients pour la Coupe exotique et son anglaise aérienne (6 personnes)

- deux bananes
- trois fruits de la passion
- deux ananas victoria
- deux citrons verts
- un citron jaune
- quatre tranches de brioche
- beurre
- sucre en poudre

Pour la crème anglaise

- 3 jaunes d'œuf
- 50 grammes de sucre

- 3 dl de lait entier
- une gousse de vanille (choisissez-la de qualité, bien charnue et bien grasse...)
- 10 cl de crème liquide entière

Matériel

- un siphon de 50 cl ou un litre et deux cartouches de gaz. Je vous conseille les siphons de la marque ISI. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



iSi Gourmet Whip crème fouettée 1L

Préparation:

Commencez par la crème anglaise:

- Ouvrez la gousse de vanille en deux et à l'aide d'un petit couteau grattez en les petites graines.



- Faire chauffer le lait avec la gousse et les graines de vanille.



- Dans un récipient versez le sucre et les jaunes d'œuf.



- Battez le jaunes d'œufs et le sucre : le mélange doit



blanchir.

- Vous devez voir une différence de couleur avant et après: le mélange devient plus clair.



- Versez progressivement le lait chaud mais pas bouillant sur le mélange jaunes d'œuf/sucre tout en fouettant avec le mixeur.



v

- Versez le mélange dans une casserole et faites chauffer 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 faite.



- Versez la crème anglaise dans un bol et ajoutez les 10 cl de crème fraîche . Mélangez bien et passez au chinois. Puis versez dans un siphon. Vissez le bouchon, insérez les cartouches (deux pour un siphon de 50 cl). Secouez deux ou trois fois le siphon. Réservez au frais. **Pour rappel voyez en fin d'article les précaution d'utilisation du siphon et comment bien l'utiliser...**



Versez la crème dans un siphon

Les fruits et les croûtons:

- Coupez les tranches de brioches en cubes.



Coupez deux tranches de brioches en cubes

- Dans une poêle faites fondre un beau morceau de beurre et faites dorer les cubes de brioches. En cours de cuisson ajoutez du sucre en poudre pour les caraméliser un peu (une cuillerée à soupe). Réservez-les quand ils sont bien dorés.



Les croûtons doivent être dorés mais pas brûlés!

- Préparez les dés d'ananas: ôtez les côtés de l'ananas.



Coupez les cotés de l'ananas

- Découpez le en tranches puis en petits dés en prenant soin d'enlever le centre qui est trop dur.



Détaillez l'ananas en cubes

- Faites revenir l'ananas dans une poêle avec du beurre et du sucre en poudre (une cuillerée à soupe) pour le caraméliser. Réservez.



Dés ananas caramélisés

- Pelez et tranchez la banane. Coupez-la en petits dés et arrosez-les avec un jus de citron jaune pour éviter qu'elles ne noircissent.



Épluchez et coupez une banane en rondelles

- Faites-la revenir très rapidement dans une poêle juste avec une noix de beurre. Réservez.



Faites revenir les dés de bananes très rapidement dans une poêle juste avec une noix de beurre

- Coupez en deux les fruits de la passion et à l'aide d'une cuillère prélevez en la chair. Réservez.



Ouvrez et prélevez la chair des fruits de la passion

- Si vous vous en sentez le courage vous pouvez faire des cages en caramel: c'est un peu plus technique. Il vous faut 100 g de sucre en poudre et une cuillerée à soupe d'eau. Versez le tout dans une petite casserole et cuire sans mélanger avec une spatule pendant la cuisson (si besoin tournez juste la casserole). Quand le caramel est doré versez-le sur le dos d'une louche ou sur l'envers de moules Flexipan en forme de dômes. Laissez prendre et démoulez très très délicatement...



Coques en caramel

Il ne reste plus qu'à dresser.

Dressage: à effectuer au dernier moment

- Déposez au fond de votre verrine des dés d'ananas, bananes et des croûtons de brioches.



Déposez ananas, croûtons de brioches et bananes au fond de la verrine

- Un peu de crème anglaise au siphon...



Un peu de crème anglaise au siphon

- On recommence: des fruits et des croûtons...et un peu de crème anglaise.



On recommence: dés de fruits et croûtons

- Puis déposez une cuillerée de fruits de la passion et zestez un peu de citron vert sur le dessus.



Une deuxième couche de crème

anglaise et un peu de fruits
de la passion et zestes de
citron vert

- Déposez la sphère de caramel et encore un peu de fruits de la passion et un dé d'ananas dessus. Servez aussitôt: en effet c'est un espuma et il va retomber dans les minutes qui suivent.



Coupe exotique et son
anglaise aérienne



Coupe exotique et son anglaise aérienne

Comment remplir votre siphon: règles de bases et erreurs à ne pas commettre

La première étape est de filtrer votre préparation; ce geste doit devenir un automatisme quand vous préparez un siphon!

- Dans un premier temps versez la préparation dans le siphon à l'aide d'un entonnoir (je me répète: après l'avoir filtré).
- Choisissez votre douille et vissez la sur la buse de sortie située sur le bouchon: la buse est centrée sur la manette. Pour la visser facilement il faut appuyer en même temps sur la manette de remplissage Vous devez effectuer cette opération avant de mettre votre

cartouche de gaz: si vous l'oubliez et que vous vissez la cartouche tout le gaz va s'évacuer par l'orifice de la buse de sortie.

- Vissez le bouchon muni de la douille sur la cuve du siphon.
- Insérez la cartouche dans le porte cartouche et vissez la à son tour sur le bouchon. Vous allez entendre un petit « pshiiit ».C'est normal. Dévissez le porte cartouche et jetez la cartouche vide.
- Si vous devez insérer une autre cartouche renouvelez l'opération.
- Secouer alors le siphon, tête vers le bas, de bas en haut pour bien mélanger mais attention: pour les préparation à base de crème secouez énergiquement 3 ou 4 fois mais pas plus: si vous secouez trop longtemps le contenu risque de devenir trop ferme et de ne pas pouvoir être extrait. Vous n'aurez pas ce problème pour les espumas.
- Pour servir la crème tenez le siphon à la verticale et appuyez doucement sur la manette.

Précautions d'emploi

- Utilisez toujours de la crème liquide entière car il ne faut pas oublier que c'est le gras qui fera prendre votre chantilly.
- Attention: ne jamais dévisser le bouchon s'il y a encore du gaz dans votre siphon: vous allez repeindre votre cuisine!
- Il faut savoir que vous aurez besoin d'une cartouche pour un siphon de 0,25 litre ou de 0,5 litre et de deux cartouches pour un siphon d'un litre et ce même si la quantité de remplissage est inférieure!
- Pour toutes les préparations froides je vous conseille préparer votre siphon 2 h avant l'utilisation et de bien le mettre au frais en attendant de l'utiliser.
- Si vous devez réserver votre siphon au frais couchez le

à l'horizontale.

- Au moment de vous servir de votre siphon il faudra de nouveau le secouer, tête vers le bas, 3 ou 4 fois.
- Avant de servir testez toujours la consistance de la crème dans un récipient à part..
- Au frais la chantilly se conserve 5 jours.
- Au moment de faire sortir la préparation du siphon il faut tenir celui-ci bien verticalement au dessus de l'assiette, la tête en bas et non en biais sinon vous ferez sortir plus de gaz que de préparation d'où une perte de pression.
- Ne remplissez jamais votre siphon au delà de la quantité maximale prévue. Donc utilisez un verre doseur.
- Ne jamais mettre le siphon au congélateur.
- Utilisez le siphon à la dernière minute: si vous dressez trop longtemps à l'avance votre crème ou espuma va retomber.
- Nettoyez soigneusement votre siphon après utilisation avec un soin particulier pour l'intérieur du bouchon (avec la petite brosse goupillon) en suivant les recommandations fournies dans la notice du fabricant. Rangez le sans revisser le bouchon dessus.
- Si par malheur votre siphon est bouché (en général parce que vous n'aurez pas bien filtré votre préparation avant de la verser dans la cuve) voici comment procéder sans en mettre partout dans votre cuisine: il faut bien enrouler le siphon dans un grand tissu. Ne perdez pas de vue que votre siphon est sous pression et que lorsque vous allez dévisser le bouchon toute cette pression va s'échapper avec force). En maintenant la tête en bas dévissez très lentement le bouchon par palier : le gaz va s'échapper entraînant avec lui une partie de votre préparation. Lorsque tout le gaz s'est échappé vous pouvez ôter complètement le bouchon; je vous conseille de faire cela en dehors de la maison ou dans votre salle de bain...C'est généralement une erreur que l'on ne commet pas deux fois!

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 personne (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 q'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

Ingédients 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 plastic 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;



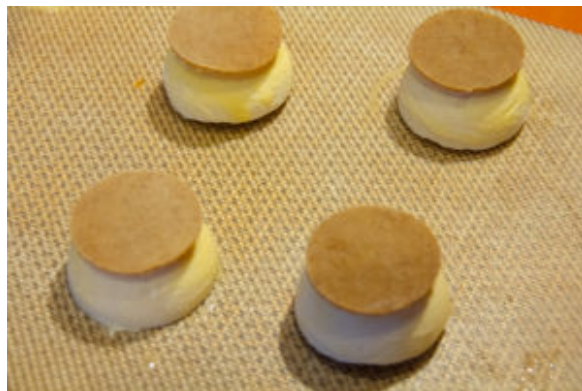
Découpez des petits cercles de croustillant

- 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.



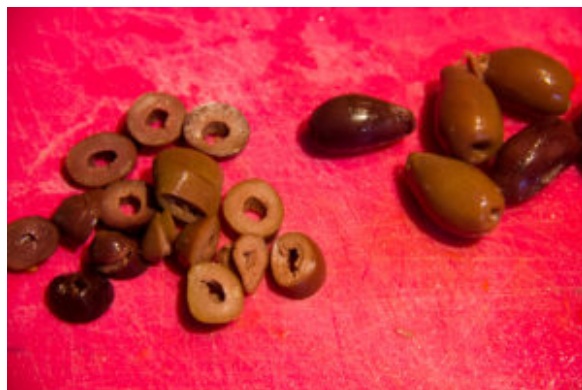
Ciselez le basilic

- 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.



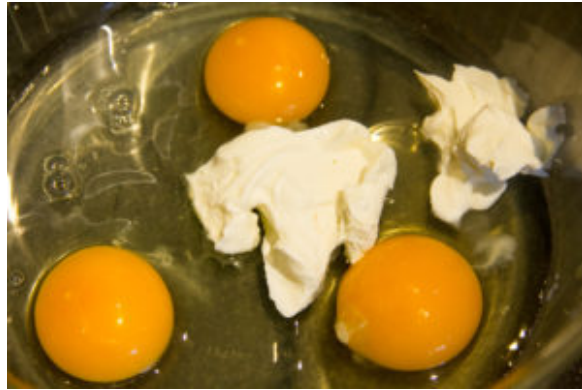
Coupez le fenouil en petite brunoise donc en petits dés

- 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:



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

Ingédients 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.

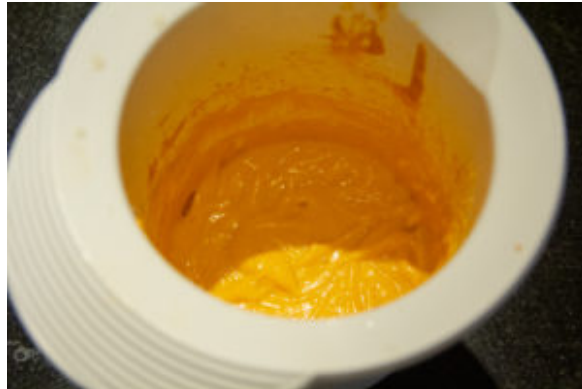
Préparation

- 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 Appetitu 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.



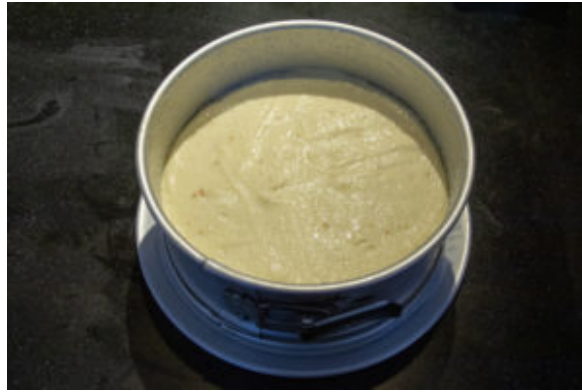
Ajoutez les jaunes d'œuf au mélange

- 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.



Enfourez 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'œuf 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