

Mousse de chèvre au thym et ses billes de melon rôties

Voici une recette que vous pouvez servir soit comme une entrée pleine de fraîcheur soit en fin de repas car elle marie subtilement fromage et dessert fruité. La mousse de chèvre, présentée dans une corolle croquante comme une petite tartelette, est délicatement parfumée au thym et les billes de melon amènent une petite pointe de douceur relevée par un léger assaisonnement. En plus c'est une recette sans difficulté technique!

Petite astuce: la Mousse de chèvre au thym peut commencer à être préparée la veille: elle sera encore plus parfumée!



Mousse de chèvre au thym et ses billes de melon rôties

Ingrédients pour la Mousse de chèvre au thym (6 personnes) :

Pour le melon

- un beau melon
- sel
- une noix de beurre
- poivre long moulu: c'est un poivre très parfumé mais qui ne se broie pas avec un moulin (il est trop dur). Il faut donc le pulvériser dans un petit mixeur et le conserver moulu dans une boîte hermétique. Vous pouvez aussi choisir à la place du poivre du timut qui a un petit parfum d'agrumes...

Pour le chèvre

- 160 g de chèvre frais
- quatre belles branches de thym frais
- 160 g de crème liquide entière
- sel
- des feuilles de pâte filo (une à deux par personne en fonction de leur grandeur)
- beurre
- quelques feuilles d'épinards ou de salade pour la présentation si vous servez ce plat en entrée

Matériel

- un siphon. Pour en savoir plus sur la bonne utilisation des siphons cliquez [ici](#). Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



iSi 1603 Siphon

- une cuillère parisienne. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



Préparation

Pour le melon

- Coupez le melon en deux et ôtez les graines.



Coupez le melon en deux et ôtez les graines

- Prélevez des billes de melon à l'aide de la cuillère parisienne. Réservez les billes au frais.



Prélevez des billes de melon

Pour le chèvre:

- Faites chauffer le chèvre avec la crème et le thym. Puis quand le mélange est chaud, ôtez du feu et recouvrez de film alimentaire. Laissez infuser 20 mn.



Faites chauffer le le chèvre
avec la crème et le thym



Filmez et laissez infuser 20
mn

- Au bout des 20 mn filtrez la préparation , mixez-la rapidement juste pour qu'elle soit bien fluide, rectifiez l'assaisonnement et réservez au frais.



Filtrez la préparation



Mixez la crème

- Quand la crème est bien froide versez la dans votre siphon (pour tout connaitre sur la bonne utilisation d'un siphon cliquez [ici](#)). Vous pouvez préparer cette crème au thym la veille: dans ce cas laissez-la au frais toute la nuit sans ôter le film alimentaire de la casserole et filtrez-la juste avant de la verser dans votre siphon.



Versez la crème
dans le siphon

On s'occupe maintenant des feuilles de filo.

- Beurrez les feuilles de pâte filo à l'aide d'un pinceau.



Beurrez les feuilles de pâte filo

- Pliez les feuilles en deux ou en quatre selon leur grandeur et disposez-les dans des moules en silicone ou en inox bien beurrés. Enfournez à 180° degrés pendant 10 à 15 mn suivant les fours.



Pliez les feuilles en deux ou en quatre selon leur grandeur et disposez-les dans des moules en silicone ou en inox bien beurrés



Enfournez à 180° degrés pendant 10 à 15 mn suivant les fours

Finitions et dressage

- Faites revenir rapidement les billes de melon avec une noix de beurre , sel et poivre long. Le but n'est pas de les faire cuire mais juste de les tiédir et de les enrober de beurre assaisonné.



Faites revenir rapidement les billes de melon avec une noix de beurre , sel et poivre

Il ne reste plus qu'à dresser: disposez un petit panier en pâte filo et remplissez-le de mousse de chèvre; saupoudrez de quelques petits feuilles de thym frais. Disposez des billes de melon tout autour ainsi que quelques feuilles d'épinards...Et on

se régale!



Mousse de chèvre au thym et ses billes de melon rôties



Mousse de chèvre au thym et ses billes de melon rôties

La « mayonnaise » sans huile de Jean François Piège

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

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

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

Ingrédients pour un bol de sauce

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

Préparation

- Faites tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide pendant quelques minutes. N'utilisez pas d'eau tiède ou chaude car la gélatine fondrait complètement ce qui n'est pas le but: les feuilles doivent ramollir mais pas fondre.
- Faites chauffer votre bouillon de légumes.
- Essorez les feuilles de gélatine en les compressant dans votre main et versez-les dans le bouillon chaud. Mélangez pour bien dissoudre la gélatine et laissez prendre au frigo.
- Quand la gélatine est bien prise, mixez la gelée pour obtenir une texture bien lisse et homogène.
- Dans un bol versez la moutarde, le jaune d'œuf et le vinaigre et fouettez pour bien mélanger. Ajoutez alors la gelée progressivement (comme vous feriez avec l'huile pour une véritable mayonnaise) et montez la « mayonnaise » au fouet jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse... Rectifiez l'assaisonnement et c'est prêt!

Cette mayonnaise est bien sûr moins calorique qu'une

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

Mon aïoli basse température

Mon Aïoli basse température! Tout un programme de gourmandise...L'aïoli est un plat que j'affectionne particulièrement. Et pas seulement parce que je suis originaire du sud de la France! C'est un plat très goûteux, facile à faire qui convient parfaitement aux grandes réunions de famille ou de copains car on peut le préparer en grande partie la veille: donc le jour J, il ne reste que très peu de travail à effectuer et on profite pleinement de ses invités.

Je vous en propose bien sûr une version basse température qui va comme d'habitude en sublimer les saveurs et vous obtiendrez des légumes parfaitement cuits, à la fois fermes mais parfaitement cuits et savoureux ainsi qu'un poisson bien parfumé. Pour plus d'informations sur la cuisine sous vide basse température cliquez [ici](#).

Commencez la recette la veille : il vous faut en effet congeler le fumet de poisson. Les légumes peuvent être également préparés la veille, de même que la sauce aïoli. Vous pouvez aussi préparer les chips d'encre de seiche par avance et les réserver dans une boîte hermétique. Mettez le poisson sous vide la veille mais cuisez-le juste avant de servir...Un peu avant le service n'oubliez pas de préchauffer vos assiettes de présentation au four à 70° en même temps que vous réchaufferez vos légumes cuits sous vide la veille.



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 Mon aïoli basse température (4 personnes)

- 800 g de dos de cabillaud
- 4 carottes
- 5 pommes de terre
- un petit brocoli
- une courgette
- 20 cl de fumet de poisson
- 4 gousses d'ail
- huile d'olive

Pour la sauce aioli

- 50 g de pommes de terre cuites

- une ou deux gousses d'ail cru (selon votre goût...)
- 4 gousses d'ail cuites (celles que vous aurez fait cuire avec les pommes de terre)
- 2 jaunes d'oeuf
- 20 cl d'une très bonne huile d'olive
- sel et poivre

Pour les chips d'encre de seiche

- 4 g d'encre de seiche
- 20 g de beurre
- 20 g de farine
- 20 g de blanc d'œuf

Matériel

Pour plus d'informations 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.
- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité 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"**
- 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:

Préparation

Pour la garniture

- Préparez 20 cl de fumet de poisson maison ou utilisez du fumet du commerce. Congelez ces 20 cl de fumet: il faut

absolument congeler le fumet pour lui éviter d'être aspiré par votre machine sous vide lorsque vous mettrez les sachets de cuisson sous vide...

- Épluchez et dégermez les 4 gousses d'ail. Coupez-les en deux.
- Épluchez les pommes de terre. Coupez-les en tronçons d'environ deux centimètres.
- Versez une cuillerée d'huile d'olive et une bonne pincée de sel dans un grand bol avec les tronçons de pommes de terre. Mélangez bien.
- Mettez les pommes de terre sous vide avec la moitié du fumet de poisson congelé, une pincée de poivre et les 4 gousses d'ail. Cuire au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur 1 heure à 90°. A la fin de la cuisson plongez le sac dans l'eau froide. Réservez.
- Épluchez les carottes. Mettez-les sous vide avec un quart du fumet de poisson congelé, une petite noix de beurre, une pincée de sel et de poivre. Réservez: vous allez préparer les courgettes et vous cuirez courgettes et carottes en même temps.
- Coupez la courgette en quatre et à l'aide d'une cuillère ou d'un évideur ôtez le cœur qui contient les graines: elles n'ont pas d'intérêt ni gustatif, ni diététique et vont rendre beaucoup d'eau à la cuisson.
- Coupez la courgette en morceaux.
- Mettre la courgette sous vide avec le dernier quart de fumet de poisson congelé, une noix de beurre, sel et poivre. Cuire ensemble le sachet de courgette et celui de carotte au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 85° pendant 1 heure. A la fin de la cuisson plongez les sacs dans l'eau froide.
- Détaillez le brocoli en petites sommités. Puis cuisez-le

à la vapeur pendant 20 mn. Le brocoli est le seul élément qui ne sera pas cuit basse température. En effet il sera écrasé lors de la mise sous vide...Il vaut mieux opter pour une cuisson traditionnelle pour ce légume.

- Quand tous les légumes sont cuits disposez-les dans un plat. Vous les réchaufferez au four à 80° pendant 30 mn avant de servir. N'oubliez pas de mettre de côtés les gousses d'ail cuites avec les pommes de terre pour la confection de votre sauce aïoli.

Pour les chips d'encre de seiche

- Dans un bol mélangez bien tous les ingrédients de la tuile.
- A l'aide d'une spatule étalez finement la pâte sur une surface non adhésive. Et enfournez à 170° pendant 15 minutes.
- La tuile est prête: elle se détache facilement. Attendez qu'elle soit refroidie pour la casser en morceaux; réservez-la dans une boîte hermétique.

Pour la sauce aïoli

- Dans un mortier écrasez **vraiment finement** 50 g de pommes de terre cuites, les quatre gousses d'ail (cuites avec les pommes de terre), une ou deux gousses d'ail crues: le mélange doit être bien homogène.
- Puis ajoutez les jaunes d'œuf. Incorporez alors l'huile d'olive: au début commencez par un filet très fin puis au fur et à mesure que la mayonnaise prend vous pouvez augmenter le filet. Assaisonnez en sel et poivre selon votre goût. Vous pouvez ajouter un peu de moutarde si vous le désirez mais elle ne fait pas partie de la recette traditionnelle...Réservez au frais.

Pour le cabillaud

- Badigeonnez le cabillaud avec un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- Mettez les morceaux de cabillaud sous vide. Vous pouvez effectuer cette opération la veille et réserver le sachet au frigo; vous cuirez le poisson le jour même juste avant de servir (la cuisson est de 20 minutes à 54° au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur).

Dressage

- Réchaufferez les légumes au four à couvert à 70° pendant 30 mn avant de servir. Préchauffez également vos assiettes à la même température. Disposez les légumes et le poisson préalablement détaillé dans les assiettes individuelles. Ajoutez les chips d'encre de seiche et pochez des points d'aïoli sur le tout.

Soufflé de saumon à l'oseille

Le saumon à l'oseille est un plat gastronomique français emblématique que le chef Pierre Troisgros a créé en 1962. Et c'est enfin la saison de l'oseille: je viens juste d'en cueillir les premières feuilles dans mon petit potager. Comme j'adore cette association saumon et oseille, j'ai eu envie de revisiter ce plat en le présentant sous forme de soufflé. Voici donc mon Soufflé de saumon à l'oseille!

Ingédients pour 4 personnes

- 30 g de saumon fumé et une petite tranche entière
- 30 g de saumon frais
- environ 100 g de feuille d'oseille. Vous aurez besoin de 40 g de feuilles d'oseille pour le soufflé et 40 g pour la chiffonnade, feuilles d'oseille dont vous aurez ôter la tige centrale...
- 10 g d'échalote ciselée
- 40 g de parmesan râpé
- 75 g de beurre (50 g et 25 g)
- 50 g de farine
- 25 cl de lait
- 4 jaunes d'œuf et 5 blancs
- sel, poivre
- huile d'olive
- vinaigre parfumé au citron

Préparation

- Ciselez l'échalote.
- Coupez le saumon frais et le saumon fumé en petits morceaux (n'oubliez pas de garder une tranche entière de saumon fumé pour le dressage).
- Ôtez la tige centrale des feuilles d'oseille et ciselez les feuilles grossièrement. Gardez la moitié des feuilles (40 g) pour la chiffonnade que l'on préparera au dernier moment.
- Faites revenir l'échalote à la poêle avec un peu de beurre puis rajoutez le saumon frais et le saumon fumé.
- Puis ajoutez les feuilles de d'oseille (20 g).
- Versez alors le lait et portez à ébullition. A ébullition stoppez le feu et recouvrez la casserole de film alimentaire pour laisser la préparation infuser

pendant 15 mn.

- Puis mixez le tout en ajoutant le parmesan râpé.

Pendant ce temps préparer la base du soufflé:

- Faites fondre 50 g de beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et laissez cuire 2 mn.
- Ajoutez alors la préparation mixée (lait, saumon, oseille, parmesan). Mélangez en permanence pour éviter la formation de grumeaux. Laissez cuire toujours en remuant pendant environ 5 mn. La sauce doit avoir la consistance d'une béchamel. Salez et poivrez.
- Laissez refroidir légèrement et ajoutez les jaunes d'œuf un par un à l'aide d'une spatule.
- Montez alors les blancs en neige.
- Incorporez délicatement les blancs à l'appareil à soufflé.
- Versez 20 g de feuilles d'oseille ciselées dans l'appareil à soufflé. Mélangez bien et mettez la préparation dans une poche à douille.
- Beurrez les moules à soufflés à l'aide d'un pinceau et remplissez-les aux 3/4 avec la préparation.
- Enfournez à 200° pendant 25 mn. Surtout n'ouvrez pas la porte du four avant la fin de la cuisson.

Dressage

- Mélangez le restant (40 à 50 g) des feuilles d'oseille coupées en chiffonnade avec l'huile d'olive et le vinaigre. Salez et poivrez. Puis détaillez la tranche de saumon fumé en lanières de manière à les enrouler sur elles mêmes pour former des petites fleurs.

- Dressez la chiffonnade d'oseille et une fleur de saumon fumé sur l'assiette.

Quand les soufflés sont prêts disposez-les à côté de la chiffonnade et servez immédiatement: les soufflés ne souffrent pas de retard!

Crème aérienne au chocolat et ses pépites croustillantes

Je vous ai déjà fait découvrir la merveilleuse cuisine du chef Christophe Pauly du restaurant « Le coq aux champs » à Soheit-Tinlot, près de Liège en Belgique en vous livrant la recette de son délicieux pain si facile à faire (pour la recette cliquez [ici](#)). Aujourd'hui je vous dévoile la base d'un de ses desserts fétiche: la Crème aérienne au chocolat. Le chef la sert avec une base de caramel et de la glace vanille mais je préfère lui apporter un côté croustillants avec ces petites pépites au chocolat qui sont de véritables gourmandises ...

Ingrédients de la Crème aérienne au chocolat et ses pépites croustillantes (pour 4 personnes)

Pour la crème aérienne au chocolat

- 150 g de crème fraîche liquide entière

- 150 g de blanc d'œuf: vous **ne monterez pas** les blancs en neige mais vous les incorporerez directement à la crème...
- 200 g de chocolat noir en pistole ou coupé en petits morceaux pour facilité sa fonte. J'utilise du chocolat noir Manjari de la marque Valrhona. Vous pouvez en acheter en cliquant sur la photo ci-dessous:

Pour la chantilly

- 45 g de crème liquide entière
- 15 g de mascarpone
- 10 g de sucre semoule
- quelques gouttes de vanille liquide

Pour les pépites croustillantes

- 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.
- 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.
- 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:
- Et quelques décoration en chocolat (il m'en restait de ma bûche Forêt Noire; pour la recette cliquez ici). Si vous n'avez pas de décorations en chocolat vous pouvez ajoutez un biscuit ou une gaufrette.

Matériel

- un siphon; je vous conseille grandement les siphons de la marque ISI. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.

Préparation

On commence par les pépites croustillantes

- Versez le mycryo dans un bol et faites-le fondre au bain marie. Il doit être complètement fondu.
- Versez la feuillantine dans le mycryo et mélangez bien avec une maryse pour bien enrober la feuillantine.
- Faites fondre le chocolat au bain marie.
- 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!

Pour la crème aérienne au chocolat

- Faites chauffer la crème à 90°: il ne faut pas qu'elle atteigne l'ébullition.
- Versez la crème sur le chocolat coupé en morceaux. Attendez deux minutes puis mélangez avec une maryse jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu. Attendez encore quelques minutes: le mélange doit être à **moins de 60°** lorsque vous y ajoutez les blancs d'œuf (non battus en neige je le rappelle). Mélangez bien à la maryse.

- Versez dans un siphon d'un demi litre et vissez deux cartouches de gaz. Secouez bien. Soit vous avez un siphon ISI Thermo Whip et la température interne se maintient 2 heures en laissant le siphon à température ambiante, soit vous avez un siphon Gourmet Whip et vous pouvez maintenir le siphon au bain marie (60°) contrairement au précédent. Pour tout connaître sur l'utilisation des siphons cliquez [ici](#).

Pour la chantilly

- Versez la crème, le sucre et le mascarpone dans un récipient bien froid. Ajoutez l'extrait de vanille et battez le tout en chantilly. Lorsqu'elle commence à monter ajoutez le sucre. La crème doit avoir une bonne tenue. Réservez au frais.

Dressage

- Déposez des pépites croustillantes dans le fond du bol puis pochez par dessus de la crème au chocolat avec le siphon.
- Posez une cuillerée de chantilly au milieu et saupoudrez de pépites croustillantes. Décorez avec vos décoration en chocolat, des petites billes de meringue chocolatées, une langue de chat...C'est un petit bonheur de gourmandise!

Délice tout carotte, coulis

de betterave à l'orange (recette basse température)

La cuisine végétarienne... Pour beaucoup d'entre nous elle n'est pas synonyme ni de gourmandise ni de gastronomie. Et pourtant!

Aujourd'hui je vous propose une sublime recette autour de la carotte que l'on va cuisiner de différentes manières: sous vide basse température pour exhauster son goût, en douce et onctueuse purée, en petites rondelles croquantes crues et acidulées, le tout relevé par un coulis betterave et orange. Vous allez ainsi découvrir la carotte dans tous ses états et c'est absolument divin. Vous pouvez servir ce plat en entrée chaude comme je l'ai fait ou comme accompagnement de votre plat principal que ce soit du poisson ou de la viande.



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 »

et « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 ». 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.

Ce plat m'a été inspiré par une recette du chef Christophe Coutanceau (La maison Coutanceau à La Rochelle) que j'ai découvert dans l'excellent magazine « Yam », la revue des grands passionnés de cuisine. Le chef sert ces carottes avec un filet de lieu jaune et il n'utilise pas la cuisson basse température mais cette dernière permet de concentrer le goût des carottes de manière extraordinaire et le plat n'en est que plus goûteux.

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

Ingrédients pour le Délice tout carotte, coulis de betterave à l'orange (4 personnes)

Pour les carottes basse température

- 8 carottes fanes (comptez deux carottes par personne)
- le zeste d'une orange
- une noix de beurre
- sel, poivre

Pour la purée

- 450 g de carottes orange pour la purée de carotte
- un oignon
- sel, poivre

Pour les rondelles de carottes crues

- une carotte jaune, une orange et une rouge de gros calibre pour faire les rondelles
- de l'huile d'olive
- du vinaigre de calamansi. Le calamansi est une variété

de citron. Je vous conseille grandement celui de la marque Vom Fass parfumé au citron calamansi, un pur bonheur qui va amener une autre dimension à votre plat et toutes vos vinaigrettes! Vous pouvez en commander en cliquant [ici](#).

- sel, poivre

Pour le coulis de betterave

- 800 g de betteraves cuites (ou crues si vous préférez les cuire basse température vous-même)
- 5 framboises fraîches ou surgelées
- 20 cl de jus d'orange
- 40 g de beurre

Pour la poudre de betterave

- les restes de la purée de chair de betterave que vous récupérerez après l'avoir passée à la centrifugeuse

Pour la décoration

- des fanes de carottes
- quatre tranches de pain d'épice

Matériel

- une centrifugeuse pour extraire le jus des betteraves. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous

Pour la cuisson sous vide basse température

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité 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"**



- 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:

Préparation

On commence par le coulis de betterave.

Si vous désirez cuire vos betteraves sous vide basse température vous -mêmes:

- Épluchez les betteraves. Attention les betteraves contiennent un colorant assez tenace donc mettez des gants et un tablier si vous ne voulez pas vous retrouver avec des taches. Coupez-les en 4.
- Mettre les betteraves sous vide et les cuire les betteraves à 87° pendant 2 heures.
- **Si vous utilisez des betteraves du commerce déjà cuites, gardez- en un morceau (un gros quart de betterave) que vous allez mixer finement: il vous servira à faire la poudre de betterave.** Puis centrifugez les betteraves cuites pour en obtenir le jus: 800 g de betteraves cuites donnent environ 40 ml de jus de betterave. Surtout gardez la pulpe de betterave laissée dans la centrifugeuse pour en faire de la poudre (voir ci-dessous). Versez le jus dans une casserole et laissez réduire de moitié: il vous reste 20 cl. Rajoutez alors les 20 cl de jus d'orange et les framboises. Laissez

réduire pour qu'il vous reste 15 cl de jus. Si vous utilisez des betteraves du commerce déjà cuites gardez-en un morceau (un quart de betterave) que vous allez mixer finement: il vous servira à faire la poudre de betterave

- Passez ce jus au tamis et réservez. Vous le monterez avec 40 g de beurre au tout dernier moment.

Pour la poudre de betterave

- Étalez sur une petite épaisseur la pulpe de betterave sur une surface anti adhésive. Laissez sécher au four à 90° au moins deux heures (plus l'épaisseur sera fine moins il vous faudra de temps...).
- La pulpe doit être bien sèche avant de la mixer.
- Mixez finement. Réservez.

Pour les carottes fanes basse température

- Épluchez les carottes fanes. Gardez quelques fanes pour en faire des chips (voir plus bas).
- Zestez l'orange.
- Mettez les carottes sous vide avec le zeste de l'orange, une noix de beurre et une pincée de sel. Cuire les carottes à l'aide de votre thermoplongeur à 85° pendant une heure. Réservez en les laissant sous vide.

Pour les rondelles de carotte

- Préparez un vinaigrette avec de l'huile d'olive et du vinaigre de calamansi, sel et poivre.
- Épluchez les carottes de couleur. Attention les carottes rouges sont comme les betteraves: elles contiennent un colorant assez tenace. Donc même précaution que pour les betteraves!

- Tranchez chaque carottes en fines tranches.
- Si vous voulez perfectionner votre plat retaillez chaque rondelle avec un emporte pièce pour que les rondelles soient toutes du même diamètre... Et oui c'est ça la rançon du succès!
- Enrobez les rondelles de carottes de vinaigrette. **Surtout ne mélangez pas les carottes rouges avec les autres** car elles pourraient teindre en rouge les autres carottes...Réservez.

Pour la purée de carotte

- Épluchez l'oignon et coupez-le en brunoise (petits dés). Faites-les revenir dans une sauteuse avec une noix de beurre jusqu'à ce que l'ensemble des morceaux soient bien translucide.
- Épluchez les 450 g de carottes. Coupez-les en petits dés: plus vous les couperez petits plus les carottes cuiront vite!
- Ajoutez les carottes à l'oignon. Salez et poivrez.
- Recouvrez d'eau à hauteur et laissez cuire doucement à couvert jusqu'à ce que les carottes soient bien tendres. Mixez alors les carottes et oignons **sans jus de cuisson** s'il vous en reste. Rectifiez l'assaisonnement. Votre purée est prête : réservez-la au frais. Vous la réchaufferez au micro onde au moment de servir.

Pour la décoration

On commence par les chips de fanes de carotte.

- Prélevez les petites fanes. Rincez-les et essuyez-les soigneusement.
- Filmmez soigneusement une assiette avec du film alimentaire.

- Disposez les fanes sur le film de l'assiette et enrobez-les d'un peu d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Puis refilmez le tout pour bien enserrer les fanes entre les deux épaisseurs de film alimentaire. Passez au micro onde pendant 2 à 3 minutes.

Puis on finit avec le pain d'épice

- Coupez les tranches de pain d'épice en petits dés et faites-les revenir à la poêle avec un peu de beurre comme des croûtons.

Dressage

Comme tout plat basse température je vous conseille de préchauffer vos assiettes à 70°.

- Passez les carottes fanes 3 mn à la poêle avec un peu de beurre.
- Réchauffez la purée au micro onde.
- Finissez la sauce: réchauffez le coulis de betterave et hors feu ajoutez le beurre coupé en petit morceaux en fouettant en permanence.
- Dessinez une spirale de coulis de betterave à l'aide d'une cuillère sur l'assiette.
- Déposez une longue quenelle de purée de carotte.
- Disposez deux carottes tête bêche sur la purée.
- Puis recouvrez les deux carottes avec les rondelles multicolores.
- Finissez avec les chips de fanes de carottes, les dés de pain d'épices et quelques rondelles de carottes tout autour. Saupoudrez de poudre de betterave. Et voilà comment faire un plat gastronomique végétarien absolument délicieux!

Comment réaliser d'excellentes pâtes maison (Recette du chef Simone Zanoni)

Que diriez-vous de connaître les secrets des chefs en cuisine? Eh bien aujourd'hui je vous révèle le secret du chef italien Simone Zanoni (restaurant 2 étoiles le « George » de l'Hotel George V à Paris) pour réaliser d'excellentes pâtes maison absolument sublimes...Le secret du chef: il n'utilise que des jaunes d'œufs dont la belle couleur dorée va donner un sublime éclat à vos pâtes. En plus du côté gourmand sa recette est un équilibre parfait entre les jaunes, la farine et l'huile d'olive...Mais attention: quand vous aurez goûté ces pâtes vous ne pourrez plus revenir en arrière...

La préparation de la pâte se fait la veille car il faut qu'elle repose pendant 12 heures. Vous la laminerez le jour même.

La pâte est très facile à réaliser au robot mais vous aurez absolument besoin d'un laminoir pour obtenir des pâtes

régulières. Je vous conseille soit un laminoir manuel (et surtout que vous pouvez accrocher à votre plan de travail) soit un laminoir électrique: si vous possédez déjà un robot pâtissier type KitchenAid ou Kenwood vous pouvez acheter l'accessoire laminoir qui vous est proposé dans leur gamme respective. J'utilise depuis plusieurs années celui du Kenwood et il est parfait.

Ingrédients pour réaliser d'excellentes pâtes maison: 5 à 6 personnes (en accompagnement. Si vous désirez les servir en plat principal ,sans accompagnement, les quantités suivantes seront pour 3 personnes)

- 225 g de farine type 45
- 175 g de jaune d'oeuf
- 3 g de sel
- 3 g d'huile d'olive: choisissez une excellente huile bien fruitée avec un goût bien prononcé

Matériel

- un laminoir. Il est indispensable car sinon la pâte est difficile à étaler de manière régulière au rouleau...Vous en trouverez en cliquant sur la photo ci-dessous:
- Si vous avez un KitchenAid: le laminoir de l'appareil. Vous en trouverez en cliquant sur la photo ci-dessous:
- Un suspensoir à pâtes. Vous en trouverez en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation

- Versez tous les éléments dans la cuve de votre robot **sauf l'huile d'olive**. Mixez et quand le tout est bien mélangé, ajoutez l'huile d'olive: mixez encore un peu; la pâte a d'abord un consistance type crumble. Débarrassez le « crumble » sur votre plan de travail.
- Puis amalgamez le crumble et travaillez-le pour former une belle boule.
- Abaissez la boule pour lui donner déjà une forme rectangulaire. Filmez la pâte et mettez la au frais pour une douzaine d'heures.
- Après le temps de repos passez la pâte au laminoir: commencez par l'écartement le plus large (N°1). Repliez la pâte sur elle-même et repassez-la au laminoir au même écartement.. Renouvelez l'opération une ou deux fois au N°1: vous obtiendrez une pâte bien homogène. Puis diminuez progressivement l'écartement et repassez la pâte au laminoir une fois à chaque numéro jusqu'à l'épaisseur désirée: je vais jusqu'à 8...
- Au fur et à mesure votre bande originelle va s'étirer considérablement. Elle sera peut-être trop longue pour la travailler. N'hésitez pas à la couper en deux voir en quatre pour pouvoir plus facilement la passer au laminoir.
- La pâte doit être assez fine et vous devez pouvoir voir vos mains par transparence (difficile à rendre sur la photo...).
- Quand vous avez terminé avec le laminoir et fini de façonner vos bandes vous avez deux possibilités: soit votre laminoir possède aussi une lame de coupe spéciale pour découper des tagliatelles soit il n'en a pas... Dans le deuxième cas farinez très légèrement les bandes et

enroulez chaque bande sur elle-même.

- Coupez alors des bandes de 4 à 5 mm de large avec un couteau.
- Il ne reste plus qu'à dérouler et vos tagliatelles sont prêtes!
- Au fur et à mesure déposez vos tagliatelles sur votre suspensoir.
- Façonnez des petits nids en enroulant les pâtes sur elles-même. Faites des petits nids d'environ 65 g (proportion pour une personne en garniture d'une viande. Pour une portion plat unique doublez le poids).
- Débarrassez au fur et à mesure dans un plat. Vos pâtes sont prêtes à cuire. Avec juste un peu de parmesan et du pécorino, une noix de beurre, un soupçon de zeste de citron et quelques feuilles de basilic c'est un vrai bonheur. Ces pâtes se congèlent parfaitement: dans ce cas mettez les petits nids **sans les superposer** dans des sachets congélation). Vous n'aurez plus qu'à les sortir au fur et à mesure de vos besoins et de les cuire directement dans l'eau bouillante à la sortie du congélateur.

Brioche suisse (fourrée crème pâtissière et chocolat)

Pour varier les plaisirs de la brioche de Pâques voici une recette classique que j'adorais (et que j'adore toujours) étant petite: la Brioche suisse. C'est un excellent goûter pour vos enfants: je suis sûre qu'ils vont adorer!

Ingrédients pour la Brioche suisse(pour environ 10 brioches suisse individuelles)

- 250 g de farine
- 10 g de levure boulangère fraîche
- 40 g de sucre
- 170 g de beurre **mou** (mais pas fondu) coupé en petits morceaux. Sortez le beurre du frigo une heure avant de commencer votre préparation
- 150 g d'œuf (blancs et jaunes mélangés)
- 1 cuillerée à café **rase** de sel
- 0.1 décilitre de fleur d'oranger **légèrement tiédie**
- sucre en pépites
- un jaune pour dorer la brioche

Pour la crème pâtissière

- 2,5 dl de lait entier
- 3 jaunes d'œuf
- 50 g de sucre semoule
- 20 g de maïzena
- 25 g de beurre
- une gousse de vanille

Pour le reste de la garniture

- 60 g de chocolat noir

Matériel

- Vous pouvez pétrir à la main mais si vous pâtisser beaucoup il est très utile d'avoir un bon robot pâtissier. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.

Préparation

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

- Faire légèrement tiédir l'eau de fleur d'oranger; mais attention elle ne doit pas dépasser 55° au risque de tuer la levure. Puis émiettez la levure dans ce liquide et mélangez jusqu'à ce que la levure soit dissoute.
- Tamisez la farine dans un grand bol. Ajoutez le sucre, le sel.
- Battez les œufs légèrement avec une fourchette.
- Puis ajoutez les œufs battus à la farine tamisée ainsi que la levure dissoute dans la fleur d'oranger. Pétrissez pendant 5 minutes pour obtenir une pâte assez dense.
- Puis ajoutez au fur et à mesure le beurre coupé en petits morceaux. Pétrissez encore 5 mn : le beurre doit être complètement incorporé à la pâte.
- Versez la pâte obtenue dans un grand récipient et recouvrez-la d'un torchon humide. Laissez lever la pâte pendant 1 heure 30: elle doit avoir doublé de volume. Si votre four peut chauffer à 30 ° utilisez-le alors pour faire lever la pâte à l'intérieur de celui ci.

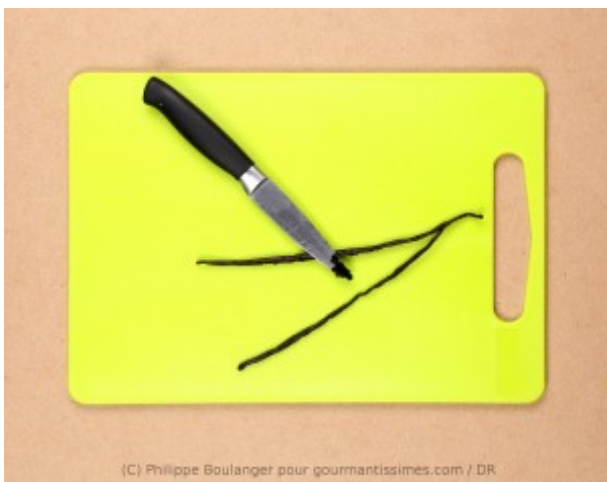




- Farinez votre plan de travail et versez la pâte dessus. Donnez-lui la forme d'un boudin. Placez au frais pendant 2 heures.

Pendant le temps de pause on prépare la crème pâtissière. C'est comme la crème anglaise mais on y ajoute de la maïzena et du beurre.

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



- Faites 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.





- Ajoutez la maïzena.
- Versez progressivement le lait chaud sur le mélange jaunes d'œuf/sucre/maïzena tout en fouettant.
- Versez le mélange dans une casserole et faites chauffer à feu doux **en fouettant en permanence**. La crème va progressivement épaissir. Dès qu'elle est prise ôtez du feu et continuez à fouetter deux minutes pour qu'elle retombe en température et prenne une texture bien crémeuse.
- Hors du feu et toujours en fouettant rajoutez les parcelles de beurre.
- Versez dans un grand plat, filmez au contact (posez un papier film dessus) pour éviter qu'il se forme une croûte. Mettez au frigo.

Façonnage des brioches

- Les deux heures passées, étalez la pâte à brioche au rouleau en forme de rectangle. Puis coupez les bords de manière à avoir une forme parfaite. Remettez au froid pendant une heure.
- Fouettez la crème pâtissière refroidie pour la rendre bien crémeuse. Étalez la crème pâtissière sur la **moitié** de la pâte à l'aide d'une spatule.

- A l'aide d'un couteau coupez le chocolat en petits morceaux.
- Saupoudrez la crème pâtissière de copeaux de chocolat.
- Puis rabattez le côté sans crème sur le côté crémé.
- Et coupez en tronçons de même largeur. Déposez-les sur votre plaque de cuisson recouverte d'un silpat ou papier cuisson. Ne les serrez pas trop car les brioches risquent de se rejoindre à la pousse...
- Puis laissez pousser à température ambiante pendant 2 h 30 toujours recouvert d'un linge propre. A la fin de la pousse badigeonnez les brioches au jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau. Enfournez à 180° pendant 15 à 20 mn suivant les fours. Surveillez la cuisson.

Et voici les petites gourmandises toutes chaudes à la sortie du four!

Pot au feu aux arômes thaïlandais, basse température au four (d'après une recette de Philippe Etchebest)

Voici une recette basse température que tout le monde va pouvoir réaliser, sans utiliser de matériel spécial...Elle m'a été inspiré par une recette du chef Meilleur Ouvrier de

France, Philippe Etchebest. Il a réalisé ce Pot au feu aux arômes thaïlandais lors d'une émission « Cauchemar en cuisine » et m'a semblé particulièrement savoureuse, comme toutes ses recettes! Facile à faire c'est un superbe plat convivial.

Le chef l'a réalisé de manière traditionnelle mais je lui ai préféré une cuisson basse température, comme le faisait ma grand-mère qui laissait la cocotte en cuisson toute la journée sur le coin de son fourneau, à mijoter à tout petit feu...



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.

Et retrouvez d'autres recettes du Chef, meilleur ouvrier de France dans son livre «Cauchemar en cuisine »; vous pouvez l'acquérir en cliquant sur la photo ci-dessous:

Ingrédients pour le Pot au feu aux arômes thaïlandais (5 personnes)

- 1000 g de paleron
- un verre de vin blanc sec
- un oignon blanc ou rouge
- 5 carottes
- 2 poireaux
- 5 petits navets
- une branche de céleri
- 4 tiges de citronnelle
- 6 feuilles de kaffir appelé aussi combava. Vous en trouverez dans les magasins asiatiques le plus souvent congelées. Si vous n'en trouvez pas utilisez un bouquet garni traditionnel...
- une petite boîte de pousse de bambou (épicerie asiatique)
- un paquet de nouilles thaïlandaise
- sel et poivre

Pour la sauce

- de la coriandre
- du basilic thaïlandais (si vous n'en trouvez pas , n'utilisez pas du basilic habituel: il n'a pas du tout le même goût. Dans ce cas il vaut mieux mettre que la coriandre et la ciboulette)
- de la ciboulette
- un petit piment oiseau (si vous aimez les plats un peu relevés)
- une gousse d'ail
- 3 cuillérées à soupe d'huile de sésame
- sel

Préparation

- Pelez les oignons rouges (ou blancs selon votre choix) et coupez-les en deux.
- Posez les oignons côté tranché dans une poêle chaude sans matière grasse. Laissez-les bien colorer. Réservez.



- Nettoyez les autres légumes et taillez-les en morceaux (carottes, navets, poireaux, branche de céleri).
- Coupez également les tiges de citronnelle en morceaux et placez-les dans des petits paniers à thé: cela vous permettra d'infuser le bouillon sans disperser des morceaux de citronnelle, toujours un peu durs à la dégustation.
- Faites revenir le paleron dans la cocotte sur toutes ses faces de façons à le colorer. Salez, poivrez.
- Déglacez avec un verre de vin blanc sec.
- Ajoutez toute la garniture de légumes, la citronnelle, les feuilles de kaffir **sauf le bambou**. Vous le rajouterez une demi heure avant de finir la cuisson.
- Puis mouillez à hauteur avec de l'eau. Enfournez à 90° pendant 4 heures. En fin de cuisson ôtez les petits paniers infuseurs contenant la citronnelle. Idéalement je prépare ce plat la veille et je le remet au four le lendemain à la même température et je le cuis encore

deux heures avant de servir.

Un peu avant la fin de la cuisson préparez la sauce (et n'oubliez pas d'ajouter les pousses de bambou coupées en morceaux dans votre cocotte: les pousses de bambou en boîte étant déjà cuites, il suffit juste de les réchauffer).

- Hachez des feuilles de coriandre, de basilic thaïlandais et quelques brins de ciboulette.
- Râpez une gousse d'ail sur les herbes hachées.
- Hachez très finement un piment oiseau. Attention: ce sont les graines qui sont particulièrement fortes en goût. Donc pour les palais délicats ôtez-les... De plus mettez des gants car la substance piquante est très active et si vous vous touchez les yeux même après vous avoir lavé les mains vous aurez une réaction très irritante.
- Mélangez les herbes hachées, l'ail , le piment avec 3 cuillerées à soupe d'huile de sésame. Réservez.
- Faites cuire les nouilles (selon les recommandations inscrites sur le sachet: en général 3 à 4 minutes dans de l'eau bouillante).

Tout est prêt: il ne reste plus qu'à découper la viande et à dresser.

Dressage

- Découpez le paleron en belles tranches.
- Disposez un peu de nouilles au fond du bol et posez un morceau de viande au-dessus. Puis disposez les légumes tout autour de la viande. Versez une belle louche de bouillon. Puis versez un peu de sauce aux herbes sur la viande. Les petits fleurs violettes que vous voyez dans le plat sont des fleurs de ciboulette: elles sont très

jolies et possèdent un petit goût piquant très agréable. Si vous avez la chance d'avoir un petit coin de jardin, n'hésitez pas à en planter: vous aurez ainsi de la ciboulette fraîche d'avril à novembre, vous pourrez déguster ces petits fleurs en mai. Et surtout la ciboulette repousse toute seule l'année suivante et ne demande aucun soin particulier si ce n'est de l'arroser...

Barres de céréales ultra croquantes maison

Les barres de céréales sont très à la mode en ce moment. Mais avez-vous pensé que vous pouvez en faire très facilement chez vous? C'est un jeu d'enfant. La recette de mes « Barres de céréales ultra croquantes maison » ne nécessite pas de connaissance technique en pâtisserie ni matériel particulier (bien que si vous désirez des barres régulières une plaque de moules préformés en silicone s'avère nécessaire ou un emporte pièce dont vous choisirez la forme).

Les barres que je vous propose sont extrêmement croustillantes, gourmandes et délicieuses mais surtout elles ne contiendront ni arômes artificiels ni tous autres additifs industriels néfastes pour votre santé. Vous pouvez aussi varier à votre guise les éléments qui les composent (voir la liste des idées en fin d'article) mais conservez la proportion d'éléments secs et graines par rapport aux éléments humides et à la quantité de sirop.

Ingrédients pour 12 Barres de céréales ultra croquantes maison

Vous trouverez l'ensemble des ingrédients sans problème dans les magasins bio ou diététique.

Pour les éléments secs

- 20 g de flocon d'avoine
- 20 g de poudre de noix de coco
- 55 g de riz soufflé **non sucré**. Vous pouvez trouver sur Internet des recettes de riz soufflé maison: mais sachez que vous n'obtiendrez **jamais** le riz soufflé que vous connaissez. Vous obtiendrez plutôt un riz dont le grain a éclaté et qui est croquant mais pas croustillant...Si vous voulez essayer rien de plus facile: faites chauffer une poêle puis versez le riz à sec (choisissez du riz à risotto, c'est celui qui marche le mieux). Puis mélangez en permanence pendant 3 à 4 mn. Vous allez entendre des tout petits « pops » et vous verrez les grains juste frémir par moment: ce sont les grains de riz qui éclatent. Donc pas de grains qui sautent comme le maïs ou de beaux grains soufflés comme dans le commerce...Ce riz soufflé industriel est souvent élaboré en plaçant les grains sous haute pression en présence de vapeur d'eau: quand l'enveloppe du grain rompt, la vapeur dilate l'albumen du grain, augmentant plusieurs fois son volume. Dans d'autres cas le riz et les autres ingrédients sont réduits en une pâte à laquelle on donne la forme de grains de riz soufflés à la cuisson. Pour vous donner une idée du résultat voici le riz « soufflé » obtenu à la poêle:

Pour les graines

- 30 g de graines de sarrasin torréfiées

- 30 g de pistaches

Pour les éléments humides

- 20 g de gingembre confit. Je vous conseille vivement celui de la maison Thiercelin qui est un pur bonheur! Pour en trouver cliquez [ici](#).
- 30 g d'abricots secs

Pour le sirop

- 35 g de beurre
- 55 g de sucre
- 25 g de sirop de glucose. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous:

Pour l'enrobage au chocolat

- du chocolat noir de couverture. J'utilise du cacao Barry Mexique que vous pouvez trouver en cliquant sur la photo ci dessous:

Matériel: (si vous désirez des barres bien régulières surtout si vous faites un enrobage chocolat...)

Si vous n'avez pas de moules en silicone utilisez un emporte pièce (carré, rond, rectangulaire etc...) et tassez le mélange dedans puis ôtez l'emporte pièce délicatement; recommencez l'opération jusqu'à épuisement du mélange.

Vous trouverez les moules en silicone que j'ai utilisés sur le site Meilleur du Chef ([cliquez ici](#))



Préparation

- On commence par peser tous les ingrédients. Puis torréfiez les graines de sarrasin à 180° au four pendant 10 mn.
- Coupez les abricots, les pistaches et le gingembre en petite brunoise.
- Versez tous les éléments (éléments secs, graines et éléments humides) dans un grand bol. Mélangez bien.
- Préparez le sirop: versez le beurre, le sucre et le sirop de glucose. Laissez former un caramel clair. Dès que vous obtenez un caramel clair versez-le dans le bol contenant tous les autres éléments et rapidement mélangez bien.
- Versez le mélange dans les moules et tassez bien avec une cuillère ou une petite spatule. Si vous n'avez pas de moules en silicone utilisez un emporte pièce (carré, rond, rectangulaire etc) et tassez le mélange dedans puis ôtez l'emporte pièce délicatement: recommencez l'opération jusqu'à épuisement du mélange. Enfournez à 180° pendant 20 mn. En milieu de cuisson tassez encore une fois.

- Sortez les barres du four. Je les tasse encore une fois doucement à la sortie du four...Laissez-les refroidir à température ambiante puis passez-les au frais pendant 30 mn.
- Vous pouvez alors les démouler délicatement et les déposer au fur et à mesure sur un plat.

Nettoyez bien vos moules en silicone et essuyez-les bien: cela est nécessaire pour avoir une belle couverture en chocolat si vous désirez en faire une.

Pour la couverture en chocolat

- Faites chauffer du chocolat de votre choix en morceaux au bain marie.
- Versez une petite cuillère de chocolat fondu dans le fond des moules.
- Réinsérez les barres dans les moules et appuyez délicatement. Laissez prendre à température ambiante au moins une heure (ou 15 mn au frais s'il fait trop chaud dans votre cuisine).
- Démoulez et croquez!

Idées pour d'autres barres

Pour les éléments secs

- riz soufflé
- kamut soufflé
- flocon d'avoine, de sarrasin, d'épeautre, de riz (toastés ou non)
- pétale de maïs
- de la feyllantine
- poudre de noix de coco, d'amande ou de noisette
- quinoa soufflé
- millet soufflé

- flocons de châtaigne toastées
- pop corn

Pour les graines (que vous pouvez torréfier à l'avance...)

- noix, noix de pécan, de macadamia, de cajou
- noisettes
- amande
- cacahuète
- pistache
- lamelles de noix de coco séchées
- graine de sarrasin, de pavot, sésame, de tournesol, de courge, de chia, de lin

Pour les éléments humides

- abricots secs
- pruneaux secs
- dattes, figues séchées
- fraises séchées
- fruits confits (papaye, ananas, citron, orange, cerise...)
- gingembre confit
- raisins secs, cranberrys, baies de goji : attention coupez toujours ces derniers en morceaux car ils peuvent gonfler à la cuisson et fragiliser la tenue de vos barres

Pour le sirop: vous pouvez l'enrichir avec:

- sirop d'érable, golden sirup, sirop de liège, sirop d'agave, miel, sirop de coco...
- remplacez le beurre par du beurre de noix de coco

Si vous ne trempez pas vos barres dans le chocolat après cuisson vous pouvez également intégrer des petits morceaux de chocolat dans vos barres...

Fleurs d'oignon, sauce fraîche

Ce weekend je vous propose une recette végétale toute simple mais pleine de fraîcheur et gourmandise. J'accompagne cette « Fleur d'oignon » à la fois tendre et croustillante d'une sauce grecque vous connaissez tous, le tzatziki. Cette association donne un plat très original visuellement qui va ravir vos yeux autant que vos papilles. Si vous désirez y ajouter des protéines animales optez pour du saumon fumé qui se marie particulièrement bien avec cette recette.

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 gros oignons doux (un par personne)
- 200 g de farine
- 20 g de curry
- de l'huile de friture
- quelques feuilles de sucrine (variété de petite salade bien croquante) pour la présentation

Pour la sauce

- un yaourt onctueux
- un demi concombre
- une quinzaine de feuilles de menthe
- le zeste et le jus d'un demi citron jaune
- une cuillerée à soupe d'une excellente huile d'olive
- sel et poivre

Préparation pour les Fleurs d'oignon, sauce fraîche

Commencez par la sauce.

- Épluchez le concombre et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Ôtez les graines à l'aide d'une cuillère.
- Coupez **une moitié** de concombre en fine brunoise. Filmez le demi concombre restant et réservez au frais pour une autre utilisation.
- Mélangez tous les ingrédients de la sauce (yaourt, brunoise de concombre, feuilles de menthe ciselées, jus de citron et zeste, huile d'olive, sel et poivre selon votre goût). Réservez au frais.

Pour l'oignon

- Épluchez soigneusement les oignons en gardant bien le pédoncule à la base. Puis coupez les oignons en 8 parts égales en faisant attention de le couper presque jusqu'au pédoncule mais sans l'atteindre. Si vous coupez trop loin les feuilles extérieures ne tiendront plus...
- Mélangez la farine et le curry de manière bien homogène.
- Ouvrez délicatement l'oignon. Puis déposez l'oignon dans ce mélange et recouvrez soigneusement toutes les feuilles du mélange farine curry. Au besoin aidez -vous à l'aide d'un petit tamis.
- Faites chauffer votre bain d'huile (180°). Insérez la fleur d'oignon dans une louche puis plongez-la dans l'huile chaude pour quelques minutes. Au sortir du bain déposez-la sur du papier absorbant et salez-la.

Dressage

- Si vous désirez apporter des protéines animales au plat déposez une tranche de saumon fumé dans le fond de l'assiette.
 - Détachez les feuilles de sucrine et versez un peu de sauce dedans. Puis disposez les feuilles de sucrine et la sauce tout autour de l'oignon. Dégustez!
-

Saint Jacques en habit rose, petits légumes d'hiver

Aujourd'hui voici une recette qui m'a été inspirée par un plat de Saint Jacques, châtaigne et courge confite servi dans le restaurant du chef Georges Blanc. Je dis bien inspirée car si la présentation s'en rapproche grandement, la réalisation en est différente car je ne connais pas les secrets de sa recette... Celles du chef étaient un vrai régal mais je dois dire que mon interprétation de Saint Jacques en habit rose, petits légumes d'hiver a remporté un vif succès à la maison. La fraise se marie intimement avec la betterave et réveille avec brio la douceur des Saint Jacques. Alors régalez-vous!

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 12 belles noix de Saint Jacques
- 300 g de betteraves cuites (200 g pour le jus et 100 g pour la purée)

- 150 g de pommes de terre
- 10 cl de crème fraîche liquide
- 50 g de châtaignes cuites (vous en trouverez au rayon des légumes, emballées sous vide)
- une courge butternut. Vous n'en utiliserez qu'une petite quantité. Avec le restant réalisez un délicieux plat de butternut rôtie et caramélisée au four ; pour la recette cliquez [ici](#).
- une grosse échalote
- un peu de beurre
- un peu de jus de citron (pour la brunoise de fraise)

Pour la sauce

- 150 g de fraises pour la sauce plus quatre ou cinq belles fraises pour la brunoise
- un gros oignon blanc
- une grosse cuillerée à café de miel
- une cuillerée à café de soja salé
- 5 cl de vinaigre de framboise (choisissez un vinaigre contenant de la pulpe de framboise : il est beaucoup moins liquide qu'un vinaigre aromatisé à la framboise)
- sel, poivre

Préparation pour les Saint Jacques en habit rose, petits légumes d'hiver

1/La purée de châtaigne

- Faites revenir les châtaignes avec l'échalote émincée dans un peu de beurre. Salez et poivrez.
- Mixez les châtaignes avec la crème fraîche liquide. La préparation doit avoir la texture d'une crème pâtissière. Rectifiez l'assaisonnement et réservez.

2/La sauce

- Commencez par le jus de betterave. Si vous possédez une centrifugeuse utilisez-la pour extraire le jus de **200 g** de betterave (qui doivent donner environ 15 cl de jus de betterave). Si vous n'avez pas de centrifugeuse, mixez les betteraves très finement et passez-les au chinois (passoire très fine) ou égouttez-les au travers d'un linge fin (attention le jus tache énormément!) pour obtenir le jus; cette opération est plus facile si vos betteraves sont chaudes; cependant cette méthode donnera un jus beaucoup plus épais qu'à la centrifugeuse.
- Coupez 150 g de fraises en morceaux. Gardez-en quelques-unes en plus pour le dressage.
- Coupez et émincez l'oignon. Faites le revenir dans un peu de beurre.
- Ajoutez les fraises, le jus de betterave (environ 15 cl), la cuillerée à café de miel, le vinaigre de framboise et une petite cuillerée à café de soja salé. Laissez compoter et réduire à feu doux environ 10 mn.
- En fin de cuisson mixez le tout. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez.

3/ La purée de betterave

- Pelez et faites cuire (vapeur ou à l'eau) les pommes de terre.
- Coupez les 100 g de betteraves restantes en petits dés. Chauffez-les au micro onde et mixez-les finement avec un trait d'huile d'olive citronnée; salez et poivrez.
- Mélangez pommes de terre et betteraves et faites-en une purée bien fine.

- Ajoutez la crème et réservez.

4/La garniture de fraises

- Coupez les fraises que vous avez réservées en petite brunoise et citronnez légèrement le tout. Réservez.

5/ Les rondelles de butternut

- Coupez des tranches de 1 cm et demi d'épaisseur et ôtez la peau avec un couteau.
- A l'aide d'un emporte pièce prélevez 12 rondelles de courge. Vous pouvez en faire de diamètre différents...
- Cuisez les rondelles à la vapeur environ 15 mn: attention surveillez bien votre temps de cuisson car les tranches doivent être cuites mais rester fermes. Si vous possédez le matériel adéquat cuisez-les sous vide basse température à 82 ° pendant 30 mn. Pour plus de précision sur la cuisine sous vide basse température cliquez [ici](#). Vous aurez bien plus de butternut que vous n'en aurez besoin pour la recette. Avec le restant vous pouvez en faire une soupe, de la purée ou la faire rôtir au four (pour la recette de butternut caramélisée au four cliquez [ici](#)).

Dressage

- Faites préchauffer vos assiettes à 70° au four.
- Au moment de servir, réchauffez et mettez la purée de châtaigne dans un poche à douille.
- Réchauffez également les rondelles de butternut, la purée de betterave et pommes de terre et la sauce.
- Au dernier moment chauffez une poêle avec un peu de beurre. Quand la poêle est bien chaude, déposez délicatement les Saint Jacques et cuire 2 mn de chaque

côté. Pour obtenir une belle coloration ne touchez plus les Saints Jacques sauf pour les retourner ou les ôter de la poêle. Salez, poivrez pendant la cuisson.

- Disposez trois rondelles de butternut dans chaque assiette et pochez des pointes de purée de châtaigne par dessus. A l'aide d'une cuillère déposez une quenelle de purée de betterave. Puis formez 3 petits ronds de sauce sur chacun desquels vous disposerez délicatement une Saint Jacques. Parsemez le dessus de la quenelle de purée d'un peu de brunoise de fraise. Vous pouvez amener un peu de verdure en disposant quelques feuilles de pousses de betterave.

Gnocchis de butternut au parmesan et ses graines croustillantes, poêlée d'hiver

Aujourd'hui il y avait de très beaux champignons au marché et j'ai eu envie de les marier avec des gnocchis. Pour rendre ce plat plus original j'ai préféré utilisé un butternut à la place de pommes de terre. Mais surtout pour relever le côté très moelleux des gnocchis et des champignons j'ai cuisiné également les graines du butternut pour ajouter un côté crisper et épicé. Ces petites graines gourmandes font toute la différence et l'originalité de ce plat... Et si vous voulez rendre le plat encore plus festif ajoutez des petites lamelles de truffes!

Ingédients pour les gnocchis de butternut au parmesan (4 personnes)

- 250 g de butternut
- 75 g de farine
- 50 g de parmesan
- la moitié d'un œuf battu
- 40 g de beurre
- sel poivre
- une belle échalote
- 200 g de champignons (selon votre envie et la saison: brun, blancs, mélange de champignons des bois, girolles, morilles, cèpes...)
- éclats de parmesan
- facultatif: une petite truffe
- un bouillon cube de volaille ou de légume ou encore mieux un bouillon de poule maison pour la cuisson des gnocchis

Préparation

- Pelez et épépinez le butternut: cette petite courge est un peu dure. Commencez par la couper en trois. Puis à l'aide d'une grand couteau ôtez la peau.
- La tête du butternut contient des graines. Surtout ne les jetez pas.
- Nettoyez les graines soigneusement sous l'eau puis essuyez-les bien. Réservez-les.
- Coupez la chair du butternut en morceau et cuisez-le à la vapeur pendant 20 mn.
- Versez la farine et le parmesan dans un bol.
- Battez l'œuf légèrement à la fourchette.
- Ajoutez la chair du butternut refroidie à température

ambiante. Écrasez la chair à la fourchette et mélangez-la avec la farine et le parmesan. Puis ajoutez **la moitié** de l'œuf battu. Si besoin ajoutez le restant de l'œuf si la pâte vous semble trop dure: elle doit être molle et malléable mais se tenir. **Attention: surtout ne cédez pas à la tentation de mixer l'ensemble** pour aller plus vite: vous obtiendrez une pâte beaucoup trop liquide! Puis mettez le tout au frais **pendant une heure**.

- Façonnez les gnocchis: réalisez des petits boudins de pâte d'environ 2 cm de diamètre.
- Coupez les boudins en tronçons de 2 cm également.
- Roulez les tronçons dans vos mains pour en faire des petites boules puis marquez le dessus avec les dos d'une fourchette. Filmez le plat où vous avez déposé les gnocchis et mettez au frais au moins une heure avant de les cuire.
- Mélangez les graines avec un peu d'huile d'olive, du sel et du piment d'Espelette.
- Disposez les graines sur une surface anti adhésive et enfournez à 180° pendant 8 à 10 mn. Réservez-les.
- Ciselez l'échalote finement et faites-la revenir avec une noix de beurre à la poêle.
- Nettoyez les champignons. Ajoutez-les aux échalotes. En fin de cuisson salez et poivrez.
- Si vous utilisez une truffe coupez-la en tranches fines. Ajoutez les tranches aux champignons cuits.
- Faites fondre les 40 g de beurre avec une cuillerée à soupe d'eau et éventuellement l'eau de cuisson rendu par les champignons.

Finition et dressage

Cuire les gnocchis dans un bouillon de volaille ou de légume: versez les gnocchis dans le bouillon frémissant. Il leur faut environ 2 mn de cuisson. Egouttez-les et versez le beurre sur les gnocchis chauds.

Disposez les gnocchis dans l'assiette puis disposez les champignons, et saupoudrez d'éclats de parmesan et surtout n'oubliez pas les graines de butternut grillées qui vont amener le croquant gourmand!