

# Gigot d'agneau à l'indienne, basse température

Bientôt Pâques et son traditionnel gigot d'agneau...En rangeant les vieux livres et magazines de cuisine de ma mère je viens de retrouver une recette de gigot à l'indienne que j'aimais particulièrement. Je l'ai réactualisée et adaptée à la cuisson sous vide basse température qui lui confère une concentration de goût et une tendreté qui raviront vos papilles. Le gigot marine pendant 24 à 48 h sous vide dans une marinade d'inspiration indienne à base d'épices et de raisins secs qui lui confère des arômes extraordinaires et je le cuis 17 heures à 59 ° pour qu'il soit bien confit... Un pur bonheur! Si vous n'êtes pas équipé pour ce type de cuisson je vous propose également une alternative plus traditionnelle au four.

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.



Gigot d'agneau à l'indienne, basse température

## Ingrédients pour un Gigot d'agneau à l'indienne (6 personnes)

- un gigot d'agneau de 1 kg 400 désossé
- quelques feuilles de menthe

Pour la marinade

- 50 g de raisins secs
- 20 g d'amandes émondées (sans la peau)
- une cuillerée à soupe de gingembre frais râpé
- 2 gousses d'ail
- une demi cuillerée à café de cardamome en poudre
- une demi cuillerée à café de cannelle en poudre

- 2 clous de girofle
- 1 cuillerée à café de cumin en poudre
- 1 cuillerée à café de curcuma en poudre
- un citron jaune: il vous faudra le zeste râpé et le jus
- un yaourt
- 1 cuillerée à café de miel
- quelques pistils de safran

Pour les légumes en garniture:

La cuisine indienne est très généreuse et le plat principal est souvent accompagné de plusieurs garnitures. Je vous propose donc de réaliser une purée d'aubergine, des lentilles corail, des échalotes confites au thym, des pois chiches aux oignons rouges et des pommes de terre vapeur sauce tomate au fenouil... Je ne détaille pas ces recettes en photos mais voici un résumé de leur réalisation:

- Pour la purée d'aubergine: coupez trois aubergines en deux dans le sens de la longueur; réservez une demi aubergine de côté. Incisez la chair en surface à l'aide d'un petit couteau en dessinant des croisillons. Puis laquez-les d'un peu d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Saupoudrez de sel , poivre et d'origan. Enfourez les demi aubergines à 180° pendant une heure. A la fin de la cuisson prélevez la chair des aubergines à l'aide d'une cuillère. Mixez la chair des aubergines finement. Rectifiez l'assaisonnement. Coupez la demi aubergine restante en petits dés et les cuire dans une poêle avec de l'huile d'olive, sel et poivre. Quand les dés sont bien tendres mélangez-les à la purée d'aubergine. Réservez.
- Pour les pommes de terre: pelez et cuisez les pommes de terre (à chair ferme) à la vapeur. Puis passez-les à la poêle avec un peu d'huile pour les dorer puis rajoutez quelques cuillerées de sauce tomate maison (pour la recette de la sauce tomate maison cliquez ici) et des graines de fenouil. Réservez.

- Pour les pois chiches: j'utilise des pois chiches en boîte. Égouttez les pois chiches. Mixez-en 40 g avec un demi décilitre de lait de coco. Faites revenir un oignon rouge découpé en fines lamelle à la poêle avec un peu de curry. Puis ajoutez les pois chiches entiers et les pois chiches en purée, salez et poivrez. Réservez.
- Pour les lentilles corail: rincez les lentilles et les faire cuire dans quatre fois leur volume d'eau avec un peu de sel et du curcuma. Amenez à ébullition puis réduisez le feu et couvrez. Laissez mijoter environ 15 mn. Parallèlement faites chauffer une cuillerée à café de graines de cumin avec un peu de ghee (beurre clarifié). Quand elles commencent à crépiter ajoutez une gousse d'ail réduite en purée puis ajoutez les lentilles égouttées. Mélangez bien et réservez.
- Pour les échalotes confites: épluchez une douzaine d'échalotes. Les mettre dans un petit plat avec une noix de beurre et 15 cl de fond de veau, du thym frais et du sel; faites-les cuire au four à 180° pendant une heure en les arrosant souvent. Réservez.

## Matériel

Si vous optez pour une cuisson au four:

- un thermomètre de cuisson est très pratique pour connaître la cuisson à cœur de votre gigot...et ainsi maîtriser parfaitement la cuisson que vous désirez.



MASTRAD – Thermo-Sonde De Cuisson m° classic – Vos Recettes Cuites À La Perfection – Minuteur Intégré – Boitier Aimanté – Compatible Four – Poignée 100 % Silicone – Pile LR3 fournie

Si vous optez pour la cuisson sous vide basse température:

- 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]

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



## Home de Multivac

- 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 Cuiseur Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

## Préparation

- Mettez tous les éléments de la marinade dans un mixeur et mixez finement.



Mettez tous les éléments de la marinade dans un mixeur et mixez finement

- Étalez le gigot désossé sur votre plan de travail. N'hésitez pas à faire des entailles dans les parties les plus charnues du gigot (sans en percer la chair de part en part).



Étalez le gigot désossé sur votre plan de travail

- Puis badigeonnez l'ensemble du gigot avec les **3/4** de la marinade. Passez bien de la marinade dans les incisions que vous avez faites précédemment. **Réservez le reste de la marinade** au frais.



Puis badigeonnez l'ensemble du gigot avec les 3/4 de la marinade

- Roulez le gigot sur lui-même.



Roulez le gigot sur lui même

- Disposez quelques feuilles de menthe par dessus. Puis roulez-le dans du film alimentaire. Commencez par rabattre les côtés du film sur la viande et roulez le tout après. Formez un beau boudin puis renouvelez l'opération (filmez une deuxième fois). Si vous avez choisi de le **cuisiner au four** laissez le gigot mariner 24 h au frigo. Si vous choisissez la **cuisson sous vide basse température** mettez le gigot ainsi filmé sous vide et laissez le gigot mariner 48 h au frigo.



Puis roulez-le dans du film alimentaire



Formez un beau boudin



Mettre le gigot sous vide

### Pour la cuisson du gigot

- Vous choisissez la cuisson **sous vide basse température**: cuisez le gigot dans son sachet au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur 17 heures à 59° (pour une

cuisson à point) ou 55 ° (cuisson saignante)

- Vous avez choisi de le cuisiner **au four**: préchauffez le four à 175°. **Ôtez le film alimentaire** du gigot et déposez-le dans une cocotte. Rajoutez un petit verre d'eau ou du bouillon de légume et amenez à ébullition. Puis enfournez la cocotte avec le couvercle. Cuisez pendant 35 mn à 175° puis baissez alors la température du four à 60° et cuire encore environ 20 mn.

### **Petits conseils de cuisson au four:**

- Le meilleur moyen de cuire un gigot parfaitement est d'utiliser un thermomètre de cuisine pour en surveiller la cuisson. Suivant votre goût (saignant, rosé, à point) la cuisson se situe entre 55° et 62 °C. A titre indicatif: si vous désirez une viande saignante comptez 12 min de cuisson par 500 g, si vous préférez une viande à point comptez 15 min de cuisson par 500 g.
- Retournez souvent le gigot en cours de cuisson et profitez-en pour l'arroser avec le jus de cuisson.

En fin de cuisson basse température sortez le gigot du sachet. Réservez le jus rendu dans une petite casserole et ajoutez-y le reste de marinade que vous avez réservée: chauffez le mélange. Votre sauce est prête.



Réservez le jus rendu dans une petite casserole et

ajoutez-y le reste de  
marinade

- Faites revenir le gigot rapidement dans une cocotte pour le dorer sur toutes ses faces.



Faites revenir le gigot  
rapidement dans une cocotte  
pour le dorer sur toutes ses  
faces

- Quand le gigot est bien doré portionnez-le.



Quand le gigot est bien doré  
portionnez-le

## **Dressage:**

- Juste avant la fin de la cuisson du gigot réchauffez les

garnitures.

- Dressez le gigot découpé ou entier dans un beau plat sur un lit de lentilles. Servir les autres garnitures de légumes dans des petits plats ou bols séparés. Versez un peu de sauce sur le gigot et proposez le restant à part dans une saucière. Disposez quelques feuilles de menthe.



Dressez le gigot découpé ou entier dans un beau plat

Et voilà un gigot super parfumé qui fera un superbe plat pour une joyeuse tablée gourmande familiale ou amicale et surtout conviviale! Bref tout ce que j'aime dans la cuisine...



Gigot d'agneau à l'indienne, basse température



Gigot d'agneau à l'indienne, basse température



Gigot d'agneau à l'indienne, basse température

---

## Pommes de terre en éventail

Des pommes de terre ultra faciles à faire, bien croustillantes et super parfumées aux herbes, qui étonneront par leur look élégant? Ne cherchez plus, les voici! Elles accompagneront avec délice vos rôtis mais également toutes vos grillades ou barbecues. Vous pouvez même les préparer à l'avance et les repasser au four pour les réchauffer avant de servir.

### Ingrédients:

- 20 cl d'huile d'olive
- une gousse d'ail écrasée au presse ail
- du piment d'Espelette

- pommes de terre à chair ferme; comptez trois ou quatre belles pommes de terre par personne
- du thym ou de l'origan
- sel

## Matériel

- deux baguettes chinoises pour vous aider dans la découpe
- un pinceau de cuisine

## Préparation

- Lavez vos pommes de terre soigneusement.
- Les baguettes vont vous permettre de trancher les pommes de terre en évitant d'aller jusqu'au bout de la coupe et de les trancher complètement...Positionnez votre pomme de terre entre les deux baguettes.
- Utilisez un bon couteau bien tranchant et réalisez des lamelles régulières sur les pommes de terre d'environ 2 mm d'épaisseur, sans aller jusqu'à les trancher complètement.
- Réalisez une petite marinade avec les 20 cl d'huile d'olive, le thym (ou l'origan), l'ail écrasé, le piment d'Espelette et du sel.
- Huilez les pommes de terre avec la marinade à l'aide d'un pinceau; il est important de bien passer **entre toutes** les petites tranches.
- Enfouissez les pommes de terre une heure à 200°; vos pommes de terre vont s'ouvrir au cours de la cuisson et deviendront bien croustillantes. Si vous voulez les rendre encore plus gourmandes vous pouvez insérer quelques petites tranches de fromage ou de fines tranches de lard 10 mn avant la fin de la cuisson...

Et voilà des pommes de terre bien gourmandes et faciles à

faire!

---

# Élégantes tartelettes de foie de volaille, coeur mangue et oignon

Aujourd'hui je vous propose une entrée que vous pouvez également servir en apéritif ou lors d'un buffet. J'ai voulu rendre plus élégante la traditionnelle mousse de foie de volaille. L'insert à la mangue et oignon se marie à la perfection avec les foies et permet d'en atténuer le goût un peu fort qui déplaît à certains...On dirait presque du foie gras!

## Ingrédients

### Pour la pâte brisée

- 250 g de farine
- 125 g de beurre salé mou
- un œuf et une cuillerée à soupe rase d'eau (battez-les ensemble: vous n'en utiliserez peut-être pas toute la quantité donc ajoutez progressivement à la pâte. La quantité dépend du taux d'humidité de votre farine).

### Pour la mousse

- 250 g de foie de volaille
- 300 ml de vin blanc sec
- 80 g de beurre pommade (bien mou mais pas fondu)
- 100 g de crème fraîche épaisse bien froide
- 1 cuillère à soupe de Cognac

- sel
- poivre du moulin
- noix de muscade
- un peu de gelée de coing et un peu d'eau

### Pour la purée d'oignon et de mangue

- un oignon
- 1/2 mangue

### Pour les noix:

- des noix de pécan caramélisées dans du sirop d'érable.  
Pour la recette cliquez [ici](#)

## Matériel:

- un emporte pièce rond de 6,5 cm de diamètre (pour détourer vos sablés à la sortie du four afin qu'ils aient tous le même diamètre). Si vous pâtissez ou cuisinez beaucoup n'hésitez pas à vous équiper d'un lot d'emporte pièces de différents diamètres. C'est très utile! Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.
- moules à demi sphère de 3 cm de diamètre
- moules à demi sphère de 5 cm de diamètre



## Préparation:

### Pour les noix:

- Pour la recette cliquez [ici](#)

### Pour la purée d'oignon mangue

- Faites revenir à feu doux l'oignon ciselé jusqu'à ce qu'il soit bien fondant. Puis ajoutez la mangue coupée en petits dés. Cuire encore 10 minutes à petit feu. Salez et poivrez.
- Petite astuce: vous pouvez préparer l'oignon classiquement en faisant revenir doucement les oignons émincés avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre, comme décrit ci-dessus. Mais il existe un moyen plus facile d'en réaliser sans avoir à en surveiller la cuisson ni jamais les brûler. Pour la recette cliquez [ici](#).



- Mixez le tout et versez la purée d'oignon mangue dans vos moules demi sphère de 3 cm de diamètre . Lissez le dessus et laissez prendre au congélateur.

### Pour la pâte

- Dans le bol du robot versez la farine que vous aurez tamisée.
- Rajoutez le beurre ramolli à la farine. Mélangez bien.
- Battez l'œuf avec l'eau et ajoutez ce mélange à la préparation précédente. N'oubliez pas : vous n'en utiliserez peut-être pas toute la quantité donc ajoutez

progressivement à la pâte. La quantité dépend du taux d'humidité de votre farine.

- Mélangez jusqu'à ce que la pâte se détache des bords du récipient.
- Versez votre préparation sur votre plan de travail légèrement fariné, puis écrasez-la sous la paume de la main de manière à bien l'amalgamer. Travaillez lentement de manière à ne pas chauffer la pâte et obtenir un mélange homogène. Puis formez une boule et emballez-la dans du film alimentaire. Placez au moins une heure au réfrigérateur.



- Étalez la pâte et détaillez des ronds avec l'emporte-pièce. Déposez-les fonds de tartelettes sur du papier cuisson. Recouvrez le tout d'une feuille de papier cuisson et d'une plaque. remettez au froid pendant 30 mn. Enfournez à 180° pendant 15 à 20 mn suivant les fours. Réservez sur une grille.

#### Pour la mousse

- Versez le vin blanc dans une casserole et amenez-le à ébullition. Plongez les foies de volaille dans le vin et cuire 6 mn à feu moyen.
- Égouttez les foies (vous n'aurez pas besoin du vin pour le restant de la recette). Mixez finement les foies encore chauds avec la crème fraîche, le beurre, le cognac, la noix de muscade, sel et poivre.

- Remplissez à moitié de mousse vos moules demi sphère de 5 cm de diamètre en prenant soin de bien remonter sur les bords. Puis insérez une demi sphère d'oignon mangue encore congelée à l'intérieur de chacun. .
- Finissez de remplir et lissez le dessus et laissez prendre au congélateur. Les demi sphères bien congelées, vous allez maintenant les rendre bien brillantes avec la gelée de coing.
- Faites chauffer trois cuillerées à soupe de gelée de coing dans une petite casserole avec une à deux cuillerées à soupe d'eau. Il faut obtenir un mélange bien fondu.
- Démoulez et posez les demi sphères encore congelées sur une grille et versez doucement la gelée chaude et liquide sur chacune pour les rendre bien brillantes.

## Montage:

- Déposez une demi sphère sur chaque fond de tartelette en vous aidant d'une spatule.
- Puis disposez une noix de pécan sur chacune...Mettez au frais encore deux heures, le temps que les foies décongèlent complètement.

Vos délicieuses tartelettes aux foies de volailles, mangue oignon sont prêtes.

---

# Lard confit basse température et son petit jus, pois cassés au thym

Aujourd'hui je vous propose une version moderne du lard aux pois cassés: le Lard confit et son petit jus, pois cassés au thym C'est un plat de mon enfance que ma grand-mère maternelle faisait souvent...Cuit basse température, le lard est un met absolument succulent car cela lui apporte un moelleux et une tendreté incomparable et surtout inoubliable. C'est un plat qui remporte un succès fou à ma table.

Je remercie particulièrement le chef Philippe Meyers du restaurant du même nom (une étoile à Braine l'Alleud, Belgique) pour m'avoir dévoilé les secrets de la cuisson du lard basse température. Le chef en propose sa version terre mer absolument divine dans son restaurant: le « Lard cuit 17 heures, eau de Villée, citrons confits, queues de langoustines juste snackées ». Si vous passez dans la région n'hésitez pas à faire le détour! Vous vous régalez.

Et n'oubliez pas de choisir un produit de qualité chez votre boucher préféré. Une bonne viande de porc se reconnaît par une bonne teneur en graisse intramusculaire grâce à un respect de l'animal et une nourriture saine et naturelle! Pour mes amis Belges vous la trouverez à la boucherie Dobbelaere à Braine le Château.

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**

- 2 belles tranches de lard de très bonne qualité (4 cm d'épaisseur et 20 cm de long).
- une belle cuillerée de ketchup maison (pour la recette [cliquez ici](#))
- une cuillerée à café de vinaigre de riz ou un vinaigre parfumé au thym

### **Pour la garniture**

- 200 g de pois cassés secs
- deux tomates émondées (sans la peau et sans les pépins)
- des branches de thym frais
- une cuillerée à café de curry
- un oignon blanc
- un oignon rouge

- deux clous de girofle
- sel, poivre

### **Pour le jus**

- 120 g de parures de viande de veau (demandez à votre boucher)
- une carotte
- un petit oignon
- un bouquet garni (laurier, persil poireau, thym)
- 2 g de chocolat noir
- 5 grains de poivre Sichuan

## **Matériel :**

Pour plus d'informations sur la cuisson 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 de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi 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"**
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:
- un emporte pièce de 12 cm de diamètre pour faire un joli dressage. Si vous pâtissez ou cuisinez beaucoup n'hésitez pas à vous équiper d'un lot d'emporte pièces de différents diamètres. C'est très utile! Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.

# Préparation

On commence par la cuisson du lard qui prend longtemps! Donc commencez la cuisson la veille au soir.

- A l'aide d'un pinceau badigeonnez les tranches de lard avec le ketchup maison mélangé à la cuillerée à café de vinaigre. Salez et poivrez.
- Mettez le lard sous vide avec quelques brins de thym. Cuire à l'aide de votre thermoplongeur 17 heures à 71°.

Le jour même préparez le petit jus et la garniture.

## Le petit jus:

- Préparez votre bouquet garni: nettoyez votre poireau et enveloppez la feuille de laurier, quelques brins de persil et de thym dans la partie verte du poireau. Gardez le blanc du poireau pour une autre utilisation.
- Épluchez la carotte et coupez-la en petits morceaux.
- Émincez l'oignon.
- Découpez vos parures de veau en petits morceaux.
- Faites rissoler les morceaux de veau dans une cocotte avec un peu d'huile. Les morceaux doivent être bien dorés.
- Ajoutez le bouquet garni, la carotte et l'oignon coupés en morceaux. Faites suer quelques minutes.
- Mouillez à hauteur avec de l'eau et décollez bien les sucs de cuisson attachés au fond. Laissez cuire doucement jusqu'à ce que le jus ait réduit de moitié.
- Filtrez et versez dans une casserole propre.
- Rajoutez du thym frais et quelques grains de poivre Sichuan. Laissez réduire de nouveau de moitié. La sauce

doit commencer à devenir légèrement sirupeuse.

- Ôtez du feu et ajoutez le chocolat. Laissez fondre et réservez. La sauce est prête.

## **La garniture**

- Rincez les pois cassés à l'eau. Versez-les dans trois fois leur volume d'eau. Ajoutez l'oignon blanc piqué de deux clous de girofle et une cuillerée à café de curry. Cuire 45 mn à feu doux ou 15 mn à la cocotte minute.
- Épluchez et coupez l'oignon rouge en brunoise (petits dés).
- Faites revenir les dés d'oignons dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Faites revenir à feu doux quelques minutes.

Émondez les tomates.

- A l'aide d'un petit couteau tracez une petite croix sur la base de chaque tomate.
- Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante pendant deux ou trois minutes.
- Puis mondez les tomates: ôtez-en la peau qui doit se décoller facilement. Coupez-les en quatre et ôtez-en les graines.
- Coupez les tomates en petite brunoise.
- Ajoutez les dés de tomates à l'oignon rouge.
- Quand la cuisson des pois cassés est terminée égouttez-les. Puis ajoutez-les dans la poêle avec l'oignon et les tomates. Laissez cuire encore trois minutes. Salez, poivrez, réservez.
- A la fin de la cuisson du lard sortez-le du sachet. Puis passez le côté gras dans une poêle pour le dorer sur le

dessus. Il ne reste plus qu'à dresser vos assiettes.

## Dressage

- Utilisez votre emporte pièce pour dresser vos pois cassés en cercle. Ne remplissez pas le centre: vous y déposerez un beau morceau de lard.
- Nappez de sauce l'intérieur du cercle. Ôtez l'emporte pièce.
- Terminez en disposant des petits points de sauce tout autour ainsi que des petites feuilles de thym frais.

Et maintenant on se régale car ce plat est une véritable gourmandise tellement le lard est fondant!

---

## Mini tatin de pommes confites au romarin

Qui n'a jamais eu de grosses difficultés à démouler une tarte tatin? Je vous propose aujourd'hui une recette très originale de part la cuisson des pommes qui vous surprendra et surtout vous obtiendrez des belles petites tartes aux pommes merveilleusement confites et moelleuses sans avoir à batailler pour démouler. Je les ai réalisées en petit format mais vous pouvez tout à fait déposer les pommes cuites dans un moule à tarte en silicone et procéder de la même manière pour obtenir une grande tatin.

L'utilisation du vinaigre peut vous paraître bizarre mais je peux assurer que vous ne le sentirez absolument pas à la dégustation. Cette cuisson au sirop de vinaigre transforme la texture de la pomme en une sorte de fruit confit extrêmement

moelleux et velouteux. Un petit bonheur!

Tous les éléments de cette recette se préparent la veille (pâte et cuisson des pommes). Le jour même vous n'aurez plus qu'à effectuer le montage. Très simple!

### **Ingrédients pour environ 20 petites tartelettes tatin**

Pour la pâte à sablés: vous aurez plus de pâte que vous n'en aurez besoin pour la recette. Avec le surplus vous pouvez soit en faire des petits sablés supplémentaires que vous conserverez dans une boîte hermétique pour le goûter ou vous pouvez congeler cette pâte sans altérer sa texture et son goût pour une utilisation ultérieure (dans ce cas filmez-la et mettez -la dans un sachet). En pâtisserie il est toujours préférable de ne pas trop diviser les quantités car il est difficile de bien pétrir des petites quantités...Je vous rappelle les ingrédients de la pâte à sablés mais pour la recette cliquez [ici](#).

- 180 g de sucre semoule
- 160 g de beurre salé pommade (sortir le beurre du frigo une heure à l'avance puis le travailler à la fourchette pour obtenir une « pommade »)
- 240 g de farine tamisée
- 4 jaunes d'œuf
- 1 sachet de levure chimique
- 1 gousse de vanille

Pour les pommes

- 100 g de vinaigre blanc
- 200 g de sucre
- une branche de romarin frais
- 5 pommes qui se tiennent à la cuisson (Pink Lady par exemple)

# Matériel pour les tatin

- un emporte pièce de 5 cm de diamètre (pour détourer vos sablés à la sortie du four afin qu'ils aient tous le même diamètre). Si vous pâtissez beaucoup n'hésitez pas à vous équiper d'un lot d'emporte pièces de différents diamètres. C'est très utile! Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.
- un moule à demi sphères en silicone (demi sphères de 5 cm de diamètre). Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.

## Préparation

Préparez votre pâte à sablés (pour la recette cliquez [ici](#)). Vous pouvez la préparer la veille et la conserver crue et filmée au frigo: c'est d'ailleurs préférable. De même préparez les pommes la veille car il va falloir les congeler. Vous réaliserez le montage le jour même où vous servirez les tartelettes.

- Épluchez les pommes, ôtez-en le cœur et coupez-les en quartiers. Puis coupez les quartiers en deux. **Réservez une demi pomme.**
- Découpez alors la demi pomme que vous avez réservée en toute petite brunoise. Versez le jus d'un citron sur cette brunoise pour que les dés de pomme ne s'oxydent pas. Réservez cette brunoise au frais.
- Faites chauffer le vinaigre et le sucre avec la branche de romarin. Quand le sucre est complètement dissous le sirop est prêt.



- Faites confire les quartiers de pommes dans le sirop de vinaigre. Arrêtez la cuisson dès que le caramel se forme. Les tranches de pomme doivent être bien dorées, tendres mais se tenir. Laissez retomber à température ambiante. Attention au caramel: ça brûle!
- Tassez des tranches de pommes confites et un peu de brunoise de pomme crue dans les moules demi sphères. Congelez.

#### **Le jour même:**

- Détaillez des rondelles de pâte dans le boudin de pâte à sablés crue que vous avez formé (voir la recette de la pâte à sablés) et déposez-les sur un silpat ou une feuille de cuisson anti adhésive. Enfournez à 180° pendant 12 à 15 mn suivant les fours.
- **Dés la sortie du four** détourez vos sablés à la bonne dimension à l'aide de votre emporte pièce (même dimension que le diamètre de vos demi sphères): gardez les chutes dans une boîte hermétique pour le goûter de vos enfants...
- Puis posez les sablés sur une grille jusqu'à ce qu'ils soient à température ambiante.
- Déposez les dômes de pommes encore congelés par dessus les sablés. Laissez-les à température ambiante pendant deux heures puis déposez vos petites fleurs en sucre par dessus. C'est prêt à être croquer!

---

# Pickles d'agrumes et oignon rouge au romarin

Les pickles sont des conserves à base de vinaigre qui servent de condiments et apportent une touche pepsy à vos préparations, viandes, poissons ou salades. Vous connaissez bien sûr les cornichons, les oignons grelots, les câpres ou même les pickles de légumes (choux fleurs, carottes, oignons jeunes...). Aujourd'hui je vous en propose une version à base d'agrumes, ultra simple à cuisiner, que j'aime particulièrement: ajoutés à une salade, avec de la charcuterie, en accompagnement d'un barbecue c'est une véritable friandise agréablement fruitée qui amènera couleur, originalité et saveur à vos plats.

## Ingrédients ( pour un pot de 300 ml )

- deux citrons jaunes
- un citron vert
- une mandarine
- une ou deux oranges
- un demi oignon rouge
- 150 g de vinaigre blanc
- 300 g de sucre
- une demi cuillerée à café de sel
- une branche de romarin frais

# Matériel

- un pot de 300 ml stérilisé

# Préparation

- Épluchez l'oignon rouge et taillez-le en fines tranches.
- Pelez à vif tous les agrumes. Puis à l'aide d'un petit couteau bien aiguisé prélevez les suprêmes (quartiers sans peau).
- Déposez au fur et à mesure le tout dans votre contenant préalablement stérilisé en tassant un peu vos tranches d'oignons et vos suprêmes d'agrumes. Faites chauffer le vinaigre et le sucre avec la branche de romarin. Quand le sucre est complètement dissous versez le sirop bouillant sur les morceaux d'agrumes et d'oignon. Fermez et laissez retomber à température ambiante. Mettez au frais. Attendez au moins trois jours avant de les déguster. Ils se conservent très bien au frais pendant un mois. S'il vous reste un peu de vinaigre sucré n'hésitez pas à le servir en sirop avec une salade de fruit: c'est délicieux!

Quand je vous disais que c'était facile!

---

**Ailes de raie basse  
température, sauce citron,**

# câpres, chips à l'encre de seiche

Aujourd'hui j'avais envie de revisiter la classique aile de raie aux câpres. La raie est poisson que j'aime beaucoup mais souvent pas très jolie dans l'assiette... J'ai donc retravaillé la présentation pour en faire un plat plus gastronomique en ajoutant des éléments un peu étonnants comme les chips à l'encre de seiche. J'ai également choisi de la cuire basse température pour avoir une chair à la texture très fondante.

Pour plus d'explications sur la cuisine sous vide basse température et son matériel spécifique 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.

# Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix 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**"

# Ingrédients pour 5 personnes

- une belle aile de raie: demandez à votre poissonnier de vous la préparer et d'en ôter la peau
- un peu de vinaigre parfumé (au citron, à l'estragon comme vous voulez mais un bon vinaigre)
- des câpres: choisissez à la fois des petits câpres ainsi que des câpres à queues. Les câpres existent en plusieurs calibres différents. Plus elles sont petites plus elles sont meilleures. La câpre à queue, dite aussi « cucunci » est le fruit de la même plante. C'est une variété est beaucoup plus croquante.
- quelques petites feuilles de salade ( des pousses de betteraves par exemple)
- 80 g de petits pois frais
- un 1/2 citron confit au sel

Pour la sauce

- le jus d'un petit citron

- sel et poivre ( j'utilise du poivre long que je mixe juste avant utilisation: c'est une variété de poivre assez dur qui ne passe pas dans un moulin)
- une cuillerée à soupe de crème fraîche entière liquide
- 150 g de beurre
- 2 jaunes d'œuf
- 3 cl d'eau

Pour le coulis de persil

- 1/2 petit oignon blanc émincé
- 1 belle botte de persil plat
- sel
- beurre (une noix pour faire revenir l'oignon)
- 1 dl de crème liquide

Pour les tuiles d'encre de seiche

- un petit sachet d'encre de seiche (chez votre poissonnier): 4 à 5 g
- 8 cl d'eau
- 1,5 cl d'huile de pépin de raisin (une huile neutre)
- 10 g de farine tamisée
- ne salez pas: l'encre de seiche est déjà naturellement salée

## Préparation

Pour le coulis de persil (on peut le préparer la veille)

- Dans une petite sauteuse faites revenir l'oignon avec un peu de beurre jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- Dans une casserole d'eau bouillante faites blanchir le persil équeuté pendant 4 à 5mn puis le refroidir dans de l'eau glacée. Gardez un peu d'eau de cuisson.
- Versez le persil, les oignons, 2 à 3 cuillerées à soupe d'eau de cuisson et la crème liquide dans le blender et

mixez jusqu'à obtention d'une crème la plus lisse possible. Au besoin rajoutez un peu d'eau de cuisson pour obtenir la texture souhaitée ( celle d'une crème fraîche liquide). Salez et poivrez selon votre goût. Réservez. Facultatif: vous pouvez passer le coulis persil au travers d'un tamis pour obtenir un coulis vraiment très lisse.

Pour les tuiles d'encre de seiche

- Versez tous les ingrédients **sauf l'eau** dans un récipient et mélangez vivement.
- Puis versez l'eau d'un coup et mélangez de manière à obtenir une pâte bien homogène. La pâte obtenue est assez liquide.
- Dans une poêle anti adhésive versez une petite louche du mélange (pas besoin de matière grasse). Laissez cuire 2 à 3 minutes à feu moyen. Quand la chips commence à se décoller facilement à l'aide d'une petite spatule, retournez la chips et cuire encore une minute.
- Réservez les chips d'encre sur du papier absorbant au fur et à mesure.

Pour la cuisson de la raie

- Posez l'aile de raie dans un plat et massez-la avec un peu de vinaigre parfumé.
- Mettez l'aile sous vide et la cuire sous vide à l'aide du thermoplongeur 15 mn à 58 °.
- Sortez-la du sachet et séparez délicatement la chair du cartilage à l'aide d'une petite spatule ou d'un couteau. Réservez la chair au frais.

Pour les petits pois

- Écossez les petits pois et les cuire dans de l'eau

bouillante 2 mn.

- Égouttez-les et versez-les dans de l'eau bien froide pour arrêter la cuisson et leur conserver une belle couleur verte. Réservez.

Pour la sauce (à **terminer au dernier moment**: vous pouvez réduire le jus de citron à l'avance mais incorporez les jaunes et le beurre quelques minutes avant de servir)

- Pressez le citron.
- Faites réduire le jus de citron dans une petite casserole jusqu'à ce qu'il soit sirupeux.
- Ajoutez la cuillerée de crème.
- Attendez quelques minute (vous devez pouvoir mettre votre doigt dans la sauce sans vous brûler). Battez les jaunes d'œuf et ajoutez-les avec les 3 cl d'eau, tout en fouettant, au jus de citron réduit.
- Remettez sur le feu et continuez à fouetter à feu doux. Au début le mélange doit être légèrement mousseux et homogène.
- Quand la sauce devient crémeuse ajoutez progressivement et **hors feu** le beurre coupé en petit morceaux.

## Dressage

- Coupez le citron confit en petite brunoise.
- A l'aide d'un pinceau dessinez un grand demi cercle de coulis de persil sur le bord intérieur de l'assiette. Puis disposez par dessus tous les éléments: morceaux de raie effilée, petits câpres, petits pois, pousses de salade, citron confit en brunoise, câpres à queue, chips d'encre de seiche, et bien sûr disposez des points de sauce au citron sur l'ensemble.

C'est quand même plus beau que le plat traditionnel!

---

# Beignets de carnaval (les ganses de mon arrière grand-mère)

Merveilles, ganses, oreillettes, bottereaux Nantais, castagnoles, bugnes lyonnaises, beignets, fantaisies...Quelle que soit la spécialité régionale c'est un dessert de carnaval préparé pour le régal des petits et des grands! A pâte soufflée, dense, légère, friable, il en existe presque une variété par région... Je partage avec vous cette recette familiale que je tiens de mon arrière grand-mère niçoise qui nous les préparait à chaque carnaval et que je dégustais avec bonheur en compagnie de mon cousin et mes cousines en regardant passer le corso fleuri à la fenêtre! Ils sont bien soufflés, extrêmement croquants et délicieusement gourmands...Un merveilleux souvenir d'enfance.

## Ingrédients: pour environ 40 beignets

- 250 g de farine tamisée
- 10 cl de lait
- 2 œufs entiers
- 30 g de beurre salé
- 30 g de sucre semoule
- un citron jaune
- 5 g de levure de boulanger (poudre en sachet)
- 4 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger
- huile pour friture

- sucre glace à saupoudrer généreusement sur les beignets

## Matériel

- une écumoire araignée. Très pratique pour réaliser des fritures, vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:

## Préparation

- Faites fondre le beurre.
- Faites légèrement tiédir le lait et délayez-y la levure: attention le lait doit être à peine tiède.
- Versez la farine tamisée dans un grand récipient. Zestez le citron sur la farine. Puis ajoutez le beurre fondu, les œufs légèrement battus, l'eau de fleur d'oranger, le sucre, le lait avec la levure. Mélangez bien et pétrissez pendant environ 5 mn. Si vous avez un robot utilisez le crochet pour pétrir. La pâte a une consistance élastique un peu molle.
- Beurrez et farinez un cul de poule.
- Versez la pâte dans le cul de poule et recouvrez d'un torchon humide.
- Laissez reposer 2 h à température ambiante. La pâte doit avoir au moins doublé de volume.
- Farinez votre plan de travail. Déposez la boule de pâte sur le plan de travail et étalez-la au rouleau finement (1 à 2 mm): soulevez régulièrement la pâte pour qu'elle n'adhère pas au plan de travail. Au besoin refarinez le plan de travail.
- A l'aide d'un couteau ou d'une roulette à raviolis dessinez des losanges sur la pâte.

- Faites chauffer votre huile. Puis réalisez un essai avec un petit morceau de pâte: quand ce dernier remonte assez rapidement à la surface, l'huile est à bonne température (180°). Plongez vos losanges de pâte dans l'huile: n'en mettez pas trop à la fois. ils ne doivent pas se chevaucher. Aidez-vous d'une écumoire araignée pour bien les maintenir dans l'huile (les beignets ont tendance à flotter car ils soufflent très vite) et retournez-les souvent.
- Quand les beignets sont bien dorés, sortez-les du bain de friture.
- Déposez-les sur du papier absorbant. Saupoudrez immédiatement et généreusement de sucre glace.
- Présentez-les dans un joli plat.

Et voilà les magnifiques beignets de carnaval... Ils seront rapidement dévorés par vos petits gloutons gourmands!

---

## **Ketchup maison, mangue et tomate**

Que diriez-vous d'un merveilleux condiment tomate et mangue qui accompagnera avec gourmandise vos viandes et poissons? Mais pas seulement! Il réveillera aussi vos mayonnaises ou vinaigrettes, vos sandwiches, vos fonds de sauce. Entre ketchup et chutney c'est un vrai délice.

## **Ingrédients pour un pot d'environ**

## 2,5 dl

- un oignon rouge
- un petit morceau de gingembre frais (environ 1 cm)
- une mangue
- une gousse d'ail
- 2 dl de fond de volaille
- 500 g de tomates
- 2 dl de vinaigre de pomme
- une cuillerée à café de coriandre en poudre
- un petit piment (si vous aimez un ketchup relevé) ou du poivre. J'utilise du poivre long moulu.
- 15 g de sucre roux ( j'utilise du sucre muscovado)
- sel
- huile d'olive

## Préparation

Commencez par faire toutes les découpes.

- Épluchez et coupez l'oignon rouge en petite brunoise.
- Râpez le gingembre.
- Épluchez l'ail et coupez-le en tout petits morceaux.
- Épluchez la mangue et coupez-la en petits dés.
- Coupez les tomates en petits dés.
- Faites revenir quelques minutes l'oignon rouge avec la coriandre et le gingembre dans un peu d'huile d'olive. Salez légèrement.
- Ajoutez les dés de mangue et laissez cuire 10 mn.
- Ajoutez alors les dés de tomate, l'ail et 2 dl de fond de volaille. Ajoutez le poivre ou le piment selon votre goût.

- Laissez réduire jusqu'à obtenir une compotée.
- Mixez finement cette compotée.
- Versez la compotée dans une casserole avec le sucre et le vinaigre. Laissez réduire quelques minutes jusqu'à obtenir la consistance d'un ketchup.
- A conserver au frais dans un bocal.

Avec une belle tranche de rôti c'est top!

---

## **Tarte Bananatoffee (banane, chocolat, caramel beurre salé)**

Cette tarte m'est inspirée d'un célèbre dessert anglais, le Banoffee (à base de banane et de toffee), dont le nom est une contraction de ces deux même mots. Mais qu'est-ce que le toffee? C'est une confiserie fabriquée en faisant bouillir du sucre ou de la mélasse dans du beurre: en fin de cuisson, on obtient une pâte sucrée dont la saveur se situe entre le caramel beurre salé ou à la confiture de lait.

J'ai eu envie de revisiter ce dessert à ma façon en y ajoutant une ganache au chocolat qui se marie délicieusement avec la banane: en voici la recette!



## **Ingrédients: pour une tarte de 6 à 8 personnes (cercle de 26 centimètres de diamètre)**

- 3 bananes
- deux citrons

### Pour la pâte sucrée au chocolat

- 95 g de sucre glace tamisé
- 30 g de poudre d'amande
- 150 g de beurre mou demi sel (sortez le 1 h avant du frigo et travaillez le à la fourchette pour le ramollir mais surtout pas de passage au micro onde)
- 1 œuf entier à température ambiante
- 225 g de farine tamisée
- 15 g de cacao en poudre tamisé
- 40 g de chocolat noir

### Pour le caramel beurre salé

- 180 g de sucre
- 110 g de beurre salé
- 10 cl de crème entière épaisse

### Pour la ganache chocolat

- 200 g de chocolat noir Manjari de Valrhona
- 220 g de crème fraîche liquide entière
- 60 g de beurre
- 25 g de sucre inverti ou trimoline. C'est un anti cristallisant du saccharose qui apporte du moelleux aux pâtisseries et évite à ce dernier de cristalliser (très utile pour les glaces et sorbets). Il est difficile d'en trouver en petites quantités; vous pouvez en faire facilement et le conserver pendant de très longs mois sans problème dans une boîte hermétique. Voici la recette: 500 g de sucre en poudre, 240 ml d'eau, 5 ml de jus de citron. Faites bouillir le mélange sucre, eau et jus de citron. Chauffez jusqu'à 114°C. Faites refroidir à température ambiante et conservez dans une boîte hermétique .

### Pour le décor en chocolat

- 60 g de chocolat blanc ou blond (j'utilise du chocolat Valrhona Dulcey)

La marque Valrhona est assez difficile à trouver dans le commerce...C'est dommage car c'est le meilleur des chocolats à pâtisser, Valrhona étant LA marque de référence pour tous les grands chefs pâtisseries. Mais je vous ai déniché « the » bonne adresse pour en acheter! Vous pouvez vous procurer ces deux chocolat (Dulcey et Majari) ainsi que tous les autres chocolats de la marque Valrhona, en cliquant sur les photos ci-dessous.

Le Dulcey:

Le Manjari:

## Matériel

- un silpat ou papier cuisson
- un cercle à tarte de 26 cm de diamètre et 3 de haut. mais vous pouvez également présenter ce dessert en portions individuelles: il vous faudra alors 8 petits cercles à entremets ou à tartes
- une bande de rhodoïd d'une hauteur un peu supérieure à votre cercle (la bande de décor en chocolat dépasse la hauteur de gâteau...) et coupée à la longueur exacte de la circonférence de votre cercle. Vous pouvez en trouver en cliquant sur l'image ci-dessous (hauteur 4,5 cm)

## Préparation

### Pour le caramel beurre salé

Vous pouvez le préparer la veille ou le matin pour l'après-midi : il aura ainsi le temps de refroidir.

- Faites chauffer le sucre dans une casserole avec une petite cuillerée à soupe d'eau. Laissez cuire.
- Quand le caramel a pris une jolie couleur dorée ajoutez **hors feu** la crème épaisse légèrement tiédie (attention aux éclaboussures). Mélangez bien et ajoutez le beurre. Versez dans un bocal. Laissez refroidir à température ambiante puis mettre au frais.

### La pâte sucrée au chocolat

- Préchauffez le four à 180°.
- Tamisez le sucre glace au dessus d'un grand bol.
- Puis ajoutez la poudre d'amande et le beurre ramolli. Mélangez bien soit avec une **maryse** ou utilisez un

batteur avec les crochets ou mieux un robot équipé de la **feuille** si vous en avez un. Quelque soit le robot utilisé, mélangez à vitesse lente sinon votre pâte sera difficile à étaler et à travailler par la suite.

- Lorsque la pâte est bien homogène ajoutez l'œuf et bien mélanger.
- Tamisez directement la farine au dessus du mélange.
- Tamisez également le cacao.
- Mélangez bien le tout.
- Déposez la pâte sur une large bande de film alimentaire. Recouvrez-la d'une autre bande de bande de film alimentaire. Puis à l'aide d'un rouleau à pâtisserie abaissez-la entre ces deux films à la taille de votre cercle à tarte. Vous allez maintenant la mettre au frigo pendant **une heure**.
- Sortez la pâte du frigo. Ôtez la feuille de papier film du dessus.
- Puis posez votre silpat (ou une feuille de papier cuisson) à la place du film que vous venez d'enlever.
- Retournez délicatement l'ensemble et posez le cercle à tarte sur la pâte. Imprimez-le dans la pâte et ôtez le surplus de pâte tout autour.
- Piquez soigneusement l'ensemble de la surface à l'aide d'une fourchette.
- Enfournez 15 mn à 180°. A la sortie du four **n'ôtez pas le cercle** qui va vous servir pour monter les éléments de la tarte.
- Faites fondre les 40 g de chocolat noir au bain marie. Puis à l'aide d'un pinceau recouvrez la surface de la

pâte d'une fine pellicule de chocolat. Cela permettra d'isoler le caramel (que l'on va maintenant verser) de la pâte et éviter que le caramel n'humidifie celle-ci.

### La ganache au chocolat

Pour bien réussir votre ganache il faut d'abord utiliser du chocolat en tout petits morceaux: cela lui permet de fondre plus rapidement. Et mélangez doucement votre mélange pour éviter d'y incorporer de l'air ce qui entraînera la formation de bulles à la surface de la ganache. Le dessus de votre tarte sera alors constellé de petites bulles ce qui n'est pas très esthétique.

- Faites chauffer la crème fraîche liquide. Quand elle est chaude ajoutez le sucre inverti et mélangez bien. Puis versez-la sur le chocolat. Attendez deux minutes et mélangez doucement jusqu'à ce que le tout soit bien homogène. Ajoutez alors le beurre et mélangez de nouveau. Il ne vous reste plus qu'à préparer les bananes.

### Préparation des fruits

- Pressez le jus des citrons et versez-le dans un bol.
- Pelez et coupez les bananes en fines rondelles. Déposez-les au fur et à mesure dans le jus de citron pour éviter que les rondelles de banane ne s'oxydent et deviennent brunes.
- Puis égouttez-les et disposez-les sur du papier absorbant.

Il ne reste plus qu'à finir le montage.

### **Montage**

- Reprenez le fond de tarte et nappez le fond de la tarte avec du caramel beurre salé à l'aide d'une petite

spatule coudée.

- Disposez les rondelles de bananes.
- Recouvrez de ganache au chocolat et mettre au frais au moins **deux heures**.

### Décor en chocolat

- Coupez une bande de rhodoïd de la longueur exacte de la circonférence de votre cercle. Déposez-la sur une grande bande de film alimentaire (cela vous évitera de salir votre plan de travail avec du chocolat).
- Faites fondre les 60 g de chocolat blond (le Dulcey) au bain marie.
- Versez le chocolat fondu dans une petite poche à douille sans douille. Puis coupez l'extrémité de celle-ci à l'aide d'un ciseau: vous devez faire une petite entaille de manière à avoir un petit diamètre de 2 mm. Ou mieux utilisez ce petit ustensile rose très pratique de la marque Lekue.
- Puis quadrillez la bande de rhodoïd avec le chocolat. Attendez quelques minutes (cela dépend de la température ambiante de votre cuisine...: le chocolat doit commencer à figer et ne plus couler mais ne pas être rigide).
- Sortez la tarte du frigo et ôtez le cercle. Au besoin aidez-vous de la pointe d'un couteau pour détourer la tarte.
- Puis soulevez un coin de la bande de rhodoïd recouverte de chocolat et décollez délicatement la bande sur toute sa longueur du plan de travail. En la tenant à chaque extrémité entourez alors la tarte de la bande de chocolat. Remettez la tarte au frais pour 15 mn. Au bout de ce temps vous pouvez ôtez le cercle de rhodoïd. Décorez le dessus comme vous le voulez avec des rondelles de bananes, du sucre glace...Vous pouvez

réaliser cette tarte en version individuelle ou en grand format familial.

Et voici ce petit régal! Je la sers le plus souvent accompagné d'un petit bol de chantilly. Vous trouverez la recette de la chantilly en tout en bas de cet article.

### Pour la chantilly

- 100 g de crème fraîche liquide entière
- 100 g de mascarpone
- 30 g de sucre en poudre

Fouettez la crème et le mascarpone bien froid en chantilly et ajoutez le sucre au fur et à mesure.

---

## **Poulet Franc Comtois de Philippe Etchebest, basse température**

Voici une nouvelle recette que le chef Philippe Etchebest a réalisée dans son émission « Cauchemar en cuisine ». Une fois encore c'est une réussite aussi bien sur le plan visuel que gustatif.

Le poulet Franc Comtois est une recette classique de poulet gratiné avec une sauce béchamel au comté et vin blanc. Bien sûr notre génialissime chef nous le propose en version plus gastronomique. Le chef Etchebest accompagne ce poulet de risotto poêlé. Je le sers avec une recette presque similaire de riz d'après une recette d'un autre très grand chef, que

j'admire également beaucoup, Thierry Marx. L'avantage de la recette de Thierry Marx est que vous allez apprendre à faire un risotto qui ne vous demandera aucune surveillance (si si c'est possible!). Pour la recette des fingers de riz cliquez [ici](#).

Malheureusement les dosages des recettes de l'émission « Cauchemar en cuisine » ne sont jamais communiqués dans l'émission...Pour cette recette il va falloir réaliser une farce fine et une sauce à base de roux: une occasion de réviser nos classiques! En effet pour ces deux éléments les dosages ne se font pas « au pif »: les proportions sont précises. Retrouvez en fin d'article les petites astuces pour réaliser un roux parfait (élément de liaison de la sauce) selon la texture que vous désirez donner à votre sauce (sauce légère, moyenne ou épaisse). Le chef ne réalise pas une béchamel classique (à base de lait) mais à base de fond de volaille , crème et vin blanc.

Pour terminer le chef cuit les ballotines de poulet pochées dans de l'eau à 61° pendant 50 mn. J'ai préféré une cuisson sous vide basse température car il n'y a pas de variation de température dans ce mode de cuisson donc plus de précision...et donc plus de moelleux pour la volaille!

Pour plus d'explications sur la cuisine sous vide basse température et son matériel spécifique 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.



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:

**Matériel (si vous optez pour la cuisson sous vide basse température. Sinon filmez et pochez les ballottines dans l'eau à 61° pendant 50 mn ou**

## **cuissez-les vapeur pendant 15 mn)**

- 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 de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi 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**"
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

## **Ingrédients pour le Poulet Franc Comtois (6 personnes)**

- 4 blancs de poulet sans peau

### Pour la farce fine

- 250 g de blanc de volaille (en plus des 4 blancs cités ci-dessus)
- 250 g de crème fraîche liquide très froide
- un blanc d'œuf
- sel et poivre
- 100 g de très bon comté coupé en tout petits dés (ne l'achetez pas en grande surface, allez chez votre fromager... Ce sera tellement meilleur!)
- 100 g de saucisse de Morteau coupée en tout petits dés

### Pour la sauce

Je préfère une sauce légère et douce en bouche donc j'utilise

un roux blanc (dilution 60 g de roux fini par litre de sauce: pour une explication sur le dosage des roux et béchamels voir en fin d'article). Le plat est déjà assez riche: il est donc inutile d'ajouter une sauce épaisse qui alourdira l'ensemble.

- 15 g de farine
- 15 g de beurre
- 3 dl de fond de volaille
- 1 dl de crème fraîche liquide entière
- 1 dl de vin jaune

#### Pour les tuiles de fromage

- 80 g de comté râpé

Pour le riz: je vous donne les ingrédients pour plus de facilité mais pour la recette cliquez [ici](#)

- 150 gr de riz japonais à sushi
- un petit oignon émincé finement (le chef utilise un petit oignon entier)
- 225 g de fond de volaille (une fois et demi le poids du riz)
- 0.5 dl de vin blanc
- 1,5 dl de lait de coco
- 60 gr de comté râpé (à la place du mascarpone de la recette initiale de Thierry Marx)
- 2 gr d'agar agar
- du ghee: c'est du beurre clarifié (dont on en a enlevé le petit lait) qui a la particularité de ne pas brûler et donc de supporter de hautes températures contrairement au beurre qui va noircir
- 2 feuilles de brick

## Préparation

Pour le riz : pour la recette cliquez [ici](#). La seule différence est que vous remplacerez le mascarpone de la recette de

Thierry Marx par du comté râpé (même grammage).

### Pour la farce fine

- Coupez le comté en petits dés.
- Faites de même avec la saucisse de Morteau.
- Coupez les 250 g de blanc de poulet en petits morceaux et mixez finement.
- Ajoutez alors le blanc d'œuf, un peu de poivre et de sel . Mixez de nouveau: votre farce doit être bien lisse. Puis ajoutez la crème bien froide et mixez une dernière fois quelques secondes. Cette préparation s'appelle une farce fine. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.
- Si vous avez un tamis passez la préparation au travers de celui-ci: cela permet d'obtenir une farce sans petits nerfs. La farce en sera que bien meilleure.
- Voici les résidus (petits nerfs et tendons désagréables à la dégustation) qu'il reste dans le tamis...
- Ajoutez le comté et la saucisse de Morteau coupés en petits dés à la farce fine.
- Coupez les blancs de poulet par le milieu dans le sens de la longueur (en « portefeuille ») de manière à pouvoir les farcir avec la farce fine.
- A l'aide d'un aplatisseur ou d'un rouleau à pâtisserie aplatissez les blancs pour les affiner et leur donner une forme régulière. Assaisonnez avec sel et poivre le filet de poulet.
- Posez un blanc sur l'extrémité d'un film alimentaire et disposez de la farce fine au centre du blanc.
- Roulez le tout de manière à former des ballottines. Filmez une deuxième fois pour bien fermer les

ballottines (surtout si vous les pochez dans l'eau).

- Mettez-les sous vide et cuire 40 mn à 61° à l'aide du thermoplongeur.

#### Pour les tuiles de comté

- Râpez le comté et disposez-le sur une feuille anti adhésive. Enfournez à 180° pendant environ 12 mn. Sortez la plaque du four.
- Laissez refroidir et coupez grossièrement en morceaux.

#### Pour la sauce

- Réalisez un roux blanc (pas de coloration): faites fondre le beurre puis ajoutez la farine.
- Versez le fond de volaille en une fois et hors du feu. Mélangez bien au fouet.
- Remettre sur le feu jusqu'à épaississement. Ajoutez alors la crème et le vin blanc et cuire encore deux minutes à feu doux.
- Rectifiez l'assaisonnement et gardez la sauce au chaud au bain marie.

## **Dressage**

- Sortez les ballotines de poulet des sachets, ôtez le film alimentaire et coupez-les en rondelles de 3 cm d'épaisseur.
- Disposez trois ou quatre rondelles de ballotines dans chaque assiette. Disposez un ou deux fingers de riz.
- Puis nappez de sauce. Pour finir disposez les tuiles de comté. Tellement délicieux...



## Le Roux et ses secrets

Le roux est un liaison de farine et matière grasse (généralement du beurre) dont le but est d'épaissir une sauce ou un liquide. Il en existe trois sortes:

- le roux blanc: cuire la farine et la matière grasse sans coloration
- le roux blond: cuire la farine et la matière grasse avec une légère coloration
- le roux brun: cuire la farine et la matière grasse plus longuement pour obtenir une coloration brune

Les proportions pour obtenir un roux sont les suivantes: il faut toujours le même poids de farine et de matière grasse. Donc un kilo de roux fini se réalise avec 500 g de farine et 500 g de matière grasse.

Puis on ajoute au roux du liquide: cela peut être du lait (on

obtient alors une béchamel) mais aussi un liquide comme un fond de volaille, de légume... C'est ce que fait le chef dans cette recette. Il faut savoir que suivant la proportion de roux par rapport au liquide ajouté, la consistance de la sauce ne sera pas la même. C'est pour cela qu'il est important d'en connaître les proportions en fonction de la texture que vous désirez.

- Pour une sauce légère il faut 60 g de roux fini par litre de liquide ajouté (donc 30 g de farine et 30 g de matière grasse).
- Pour une sauce un peu plus épaisse il faut 120 g de roux fini par litre de liquide ajouté (donc 60 g de farine et 60 g de matière grasse).
- Pour une sauce épaisse il faut 240 g de roux fini par litre de liquide ajouté (donc 120 g de farine et 120 g de matière grasse).

---

# Crêpes parmentières gourmandes

Ce jeudi 2 février c'est la chandeleur! C'est la saison des crêpes. Mais cette année je vous en propose une version originale toute aussi délicieuse et **légère** que la recette traditionnelle à base de ... pommes de terre!

Et oui, saviez-vous qu'avec de la pomme de terre que l'on déguste habituellement en plat salé, on peut réaliser de merveilleux desserts? Je vous proposerai au cours de l'année d'autres desserts réalisés avec ces petites belles des champs! Pour l'instant étonnez votre petite famille avec cette recette

qui réglera tout le monde. Ces petites crêpes peuvent se servir aussi bien sucrées comme celles que je vous présente aujourd'hui mais également salées en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.

Si vous désirez d'autres recette de crêpes:

- **Crêpes délice au miel et aux pignons. Pour la recette cliquez ici.**
- **Crêpes caramélisées à la fleur d'oranger de Philippe Conticini. Pour la recette cliquez ici.**

### **Ingrédients (pour environ 20 crêpes)**

- 500 g de pommes de terre (spéciales purée type Bintje, Monalisa, Agria...)
- 75 g de farine tamisée
- 3 œufs entiers
- 4 blancs d'œufs
- 7 g de sel
- 10 cl de crème fraîche liquide entière
- du ghee: le ghee est du beurre auquel on a ôté le petit lait. Cela permet au beurre de ne pas brûler à haute température. Vous en trouverez dans les épicerie asiatiques ou bio.

### **Matériel**

- Moule en silicone pour pancakes. Le moule vous permettra de réaliser des crêpes bien régulières. Vous pouvez en acheter en cliquant sur l'image ci-dessous:

### **Préparation**

- Surtout ne pelez pas les pommes de terre: nettoyez-les sous l'eau et faites-les cuire à l'eau salée ou à la vapeur. Quand elles sont cuites, pelez-les quand elles sont encore chaudes.
- Passez-les au moulin à légumes ou écrasez-les finement

au presse purée. Surtout ne les mixez pas: vous en ferez de la colle...

- Versez-les dans un grand bol avec la farine tamisée et le sel.
- Incorporez les œufs entiers et les blancs. Mélangez bien et ajoutez la crème fraîche: la texture doit être celle d'une crème pâtissière.
- Faites chauffer une grosse cuillerée de ghee dans une poêle. Posez le moule en silicone dans la poêle. Dans la poêle bien chaude versez la pâte.
- Cuire les crêpes deux minutes. Ôtez le moule et retournez les crêpes. Cuire encore deux minutes.
- Les crêpes doivent être bien dorées sur les deux faces.
- Égouttez les crêpes au fur et à mesure sur du papier absorbant.

Il ne reste plus qu'à les servir avec un peu de chantilly, de la confiture, de la sauce au chocolat ou tout simplement du sucre glace. Un vrai bonheur!

### **Le saviez-vous?**

La fête de la chandeleur se tient tous les ans à la même date, celle du 2 février. Cette journée célèbre la lumière. Son nom provient à l'origine de la « fête des chandelles ». Dans la tradition chrétienne, il est d'usage d'allumer des chandelles ou des cierges. Le prêtre peut profiter de cette fête pour bénir les chandelles des personnes venues prier, achetées à l'avance et qui seront utilisées dans l'année. Les fidèles en ramènent souvent une chez eux et l'exposent à leur fenêtre le 2 février. Pour les chrétiens, cette clarté rappelle la « lumière » prodiguée par le Christ.

Aujourd'hui cette fête est associée aux crêpes que l'on cuisine à cette occasion. Tradition que l'on fait remonter à la coutume de distribuer des galettes aux pèlerins venant à Rome, ou plus simplement, pour se rappeler que la fin de l'hiver approche et que l'on a encore des réserves de nourriture. De plus, lorsqu'on cuisine la première crêpe, il est courant de la faire sauter plusieurs fois de suite afin de conjurer le mauvais sort pour l'année à venir. Une vieille tradition rapporte que les paysans avaient coutume de le faire en tenant une pièce de monnaie dans la main gauche (un louis d'or pour les plus riches) afin d'attirer sur eux bonheur et prospérité...

---

## **Blanquette de saumon aux saveurs asiatiques, basse température**

Pour changer un peu d'une blanquette traditionnelle je vous propose aujourd'hui une blanquette de la mer aux saveurs d'Asie, cuite sous vide basse température. C'est un succès chaque fois que je la cuisine pour mes amis et ma famille!

Et si vous aimez le saumon voici d'autres propositions:

- Saumon confit à l'huile, compoté d'oignon rouge et fenouil, radis croquant, pistou coriandre noisette. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Choux apéro au tartare de saumon et guacamole. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon basse température, compoté de tomate et oignon

rouge. Pour la recette [ici](#).

- Saumon basse température en nage de persil. Pour la recette [cliquez ici](#).
- Fleurs de courgette farcies au saumon et aubergine, petite ratatouille croquante. Pour la recette [cliquez ici](#).
- Saumon en deux façons, carpaccio de betteraves arôme framboise. Pour la recette [cliquez ici](#).

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**

- 650 g de saumon (comptez environ 160 g par personne)
- le zeste d'un citron vert
- quelques feuilles de combava (épicerie asiatique)

## Pour la garniture

- un bâton de citronnelle coupé très finement
- 2 blancs de poireaux
- une botte de belles jeunes carottes fanes
- une échalote émincée
- un peu de coriandre

## Pour la sauce

- 35 g de farine
- 35 g de beurre
- 2.5 dl de fumet de poisson
- 1.5 dl de crème fraîche
- un jaune d'œuf
- de la pâte de curry vert (quantité selon votre goût)

# Matériel

Pour plus d'informations sur la cuisson 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 trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

# Préparation

## Préparation de la garniture

- Épluchez les jeunes carottes. Comptez-en trois par personnes.
- Lavez les blancs de poireaux et taillez-les en morceaux.
- Faites revenir l'échalote émincée dans un peu de beurre.
- Mettez les échalotes, poireaux et carottes en sachet et scellez sous vide. Cuire une heure à 85 ° à l'aide de votre thermoplongeur. Sortez les aliments du sachet et réservez au four à 80°.

## La préparation du poisson

- Coupez le saumon en cubes . Mettez-le en sachet sous vide avec le zeste de citron vert, la citronnelle et les feuilles de combava. Cuire au bain marie à l'aide du thermoplongeur 20 mn à 50°.

## Pour la sauce

- Faites fondre les 35 g de beurre avec les 35 g de farine pour obtenir un roux.
- Ajoutez 2.5 dl fumet de poisson et 1.5 dl de crème fraîche. Mélangez vivement jusqu'à liaison et épaississement de l'ensemble.
- Ôtez la casserole du feu et ajoutez la quantité souhaitée de pâte de curry vert et le jaune d'œuf. Bien mélanger et cuire encore deux minutes tout en remuant avec un petit fouet.

Tout est prêt: il ne reste plus qu'à dresser.

## Dressage

- Versez une belle cuillère de sauce au fond de l'assiette. Déposez les légumes et les dés de saumon par dessus. Terminez par quelques feuilles de coriandre et un peu de fleur de sel. C'est absolument savoureux!