

# La pissaladière autrement

Cette semaine hommage à Nice vers qui se tournent toutes nos pensées aux regards des événements dramatiques du 15 juillet...

Tout le monde connaît la pissaladière, spécialité de Nice composée d'une pâte à pain recouverte d'un lit d'oignons cuits à feu très doux. Je vous en propose ici une revisite , non pas avec des oignons mais avec du fenouil. Cette pissaladière est moins sucrée et plus parfumée grâce au goût anisé du fenouil.



La pissaladière autrement

## Ingrédients

Pour la pâte à pain (si vous ne désirez pas la faire vous même, utilisez une pâte à pizza du commerce).

- 300 g de farine

- 12 cl d'eau à température ambiante
- 30 g de levure boulangère
- 6 g de sel
- 20 g d'huile d'olive
- une cuillerée à soupe de graine de fenouil

Pour la garniture

- 3 beaux fenouils
- un petit oignon
- huile d'olive
- des petites olives de Nice

Pour mon « pissala » revisité

- 3 filet d'anchois
- une gousse d'ail
- deux cuillerées à soupe d'huile d'olive
- deux ou trois cuillerées à soupe d'olives noires dénoyautées

## **Préparation**

### La pâte à pain

- Tamisez la farine.



Tamisez la farine

- Délayez la levure dans 20 cl d'eau tiède (ne dépassez

pas 30°). Mélangez bien.



Mélanger le lait avec la levure.

- Versez la farine, le sel et les graines de fenouil dans le bol.



Versez la farine, le sel et les graines de fenouil dans le bol

- Pétrir pendant 15 minutes à petite vitesse. Ajoutez progressivement la levure délayée et l'huile d'olive.



Pétrir pendant 10 minutes

- La pâte doit se décoller des parois du bol. Filmez et réservez au frais.



La pâte doit se décoller des parois du bol



Filmez la pâte et réservez au frais

### Pour la garniture

- Émincez finement l'oignon.



Épluchez l'oignon et coupez le en fines lamelles

- Émincez le fenouil en fines lamelles.



Émincez le fenouil en fines lamelles

- Cuire à feu doux l'oignon et le fenouil pendant environ deux heures: les légumes doivent être compotés mais surtout pas dorés.



Cuire à feu doux l'oignon et le fenouil



Les légumes doivent être compotés

## Le « pissala »

La pissaladière est traditionnellement assaisonnée avec du « pissala » c'est-à-dire une purée d'anchois et de sardine typique de la région, assez difficile à trouver si vous n'habitez pas la région. Le goût de cette préparation est assez fort. Je lui préfère une purée d'olive et d'anchois dont voici ma recette:

- Mixez tous les ingrédients du pissala finement. Vous devez obtenir la texture d'une crème épaisse: au besoin rajoutez de l'huile d'olive pour obtenir la consistance souhaitée. Réservez.



Mixez tous les  
ingrédients du  
pissala finement

- Abaissez la pâte et posez un cercle par dessus. A l'aide d'un couteau coupez tout autour du cercle et ôtez le surplus de pâte: vous obtenez une abaisse bien ronde et bien nette.



Abaissez la pâte et posez un cercle par dessus



Une pâte bien ronde et bien nette

- Étalez le pissala sur la pâte à l'aide d'un pinceau et disposez la compoté de fenouil par dessus.



Étalez le pissala sur la pâte à l'aide d'un pinceau et disposez la compoté de fenouil



Prête à enfourner!

- Puis enfournez à 190° pendant 25 minutes. Je dispose les olives sur la pissaladière dix minutes avant la fin de

la cuisson: cela évite qu'elles se dessèchent au cour de la cuisson.



Ajoutez les olives en cours de cuisson



La pissaladière autrement

Il n'y a plus qu'à se régaler!



La pissaladière autrement

---

## Comment faire une bonne socca à la maison

La socca se présente sous la forme d'une grande et fine galette à base de farine de pois chiche cuite dans un four à pizza sur une grande plaque ronde en cuivre étamé. Une fois cuite, la galette a une couleur dorée et même légèrement brûlée par endroits. A Nice, dans la vieille ville, des marchands ambulants la cuisent sur place et la vendent dans de traditionnels cônes en papier, par exemple sur le marché du Cours Saleya avec la célèbre Thérèse, sympathique figure de la ville.

La socca se déguste chaude, si possible juste à la sortie du four, assaisonnée de poivre. Elle se mange avec les doigts. C'est idéal pour l'apéritif ou en accompagnement d'un barbecue.

## Matériel:

- une grande plaque ronde spéciale socca ou à défaut un grand plat en aluminium pour quiche ou pizza

## Ingrédients: pour une grande plaque ronde de 30 cm de diamètre

- 150 g de farine de pois chiche tamisée
- 3 cl d'huile d'olive bien fruitée et 1 cl pour huiler la plaque
- 45 cl d'eau
- une cuillerée à café rase de sel fin
- poivre du moulin

## Préparation:

- Faites chauffer le four à 190°. Huilez la plaque avec 1 cl d'huile d'olive. Quand le four est à bonne température placez-y la plaque huilée directement sur la sole du four (le plancher de votre four). Il est **important** que la plaque soit bien chaude quand vous y verserez la pâte!
- Versez la farine de pois chiche tamisée dans un grand bol et ajoutez progressivement l'eau et l'huile avec un fouet; il ne doit pas y avoir de grumeaux. N'oubliez pas de saler la pâte.
- Versez la pâte dans une grande bouteille vide (c'est plus facile pour verser la préparation sur la plaque chaude dans le four...) et versez la préparation sur votre plaque sur une épaisseur de 3 mm maximum.
- Laissez cuire environ 15 à 20 mn (surveillez la cuisson:

suivant les fours le temps de cuisson sera plus ou moins long...). En fin de cuisson passez la plaque sous le grill une à deux minutes.

- Vous n'avez plus qu'à poivrer généreusement et découper la socca en petits morceaux. Régalez-vous: vous allez voir c'est addictif!

---

## Sorbet surprenant au fenouil

Voici un très parfumé et étonnant sorbet au fenouil qui se marie parfaitement en été avec une salade de tomate, un carpaccio ou un tartare qu'il soit de viande ou de poisson... La préparation de cette recette se fait la veille en raison du passage en congélation.

### **Ingrédients** pour environ 40 cl

- 3 ou 4 gros bulbes de fenouil pour obtenir : 30 cl de jus de fenouil
- 5 cl de jus de citron vert
- 5 cl d'eau
- 10 g de sucre
- poivre thymut (mais vous pouvez utiliser la variété que vous préférez)
- un blanc d'œuf

### **Matériel:**

- centrifugeuse
- sorbetière ou méthode manuelle (voir explication plus bas)

### **Préparation**

- Détaillez le fenouil en morceaux.

- Passez le fenouil à la centrifugeuse pour obtenir 30 cl de jus de fenouil.
- Faire chauffer 5 cl d'eau et 10 g de sucre dans un casserole pour obtenir un sirop.
- Laisser refroidir à température ambiante.
- Pressez les citrons pour obtenir 5 cl de jus de citron .
- Ajoutez le jus de fenouil (30 cl) et le jus de citron (5 cl) au sirop refroidi.
- Montez le blanc d'œuf en neige.
- Dans la sorbetière versez le sirop de fenouil et citron. Turbinez.
- Quand le mélange a épaissi, incorporez délicatement le blanc en neige à l'aide d'une maryse; assaisonnez de poivre selon votre goût.
- Le mélange terminé servez de suite ou versez-le dans un récipient hermétique et mettez-le au congélateur.

Si vous n'avez pas de sorbetière la méthode suivante donne de bons résultats mais elle exige de la constance: versez le sirop de fenouil et citron en couche pas trop épaisse dans un récipient pouvant aller au congélateur. Recouvrez-le au contact de film alimentaire et mettre au congélateur. Il va falloir surveiller cette préparation très régulièrement (toutes les 30 mn) et à chaque fois à l'aide d'une fourchette grattez la surface, des bords vers l'intérieur. A chaque fois recouvrez au contact de film alimentaire. Quand la préparation a un peu épaissi incorporez délicatement le blanc en neige; remettez au congélateur et renouvelez l'opération 4 à 5 fois (grattage) toutes les 30 mn. Couvrez et laissez finir de prendre sans plus toucher.

Ce sorbet est une belle surprise culinaire et agrémentera avec beaucoup de fraîcheur et originalité beaucoup de vos plats

d'été!

---

# Riz au lait à la vanille, lait de coco et fruits rouges

C'est l'été et la pleine saison des fruits rouge commence, profitons-en! Cette recette de riz au lait est extrêmement savoureuse car l'acidité des fruits vient équilibrer son côté sucré. Alors faites vous plaisir en revisitant ce dessert d'enfance hyper gourmand!

## Ingrédients pour 4 personnes:

- 140 g de riz rond
- 80 g de sucre semoule
- 50 cl de lait entier
- une gousse de vanille
- 10 cl de lait de coco
- des fruits rouges selon votre goût (fraises, framboises, fraises des bois, groseilles, mûres...)
- 25 g de chocolat blanc: il amène du croquant au dessert

## Préparation:

- Coupez la gousse de vanille en deux et à l'aide d'un petit couteau prélevez les grains de vanille.
- Commencez par rincer le riz à l'eau.
- Faites chauffer le lait mélangé au lait de coco.
- Puis dans un grand bol mélangez le riz, le lait chaud et les grains de vanille. Versez dans une casserole et cuire environ 1 heure à 1 heure 15 à feux doux. Quand le riz a absorbé tout le liquide ajoutez le sucre et

laissez cuire encore 5 minutes.

- Versez le riz cuit dans un grand bol . Laissez refroidir à température ambiante. Votre riz est prêt à servir.
- Pendant le temps de refroidissement du riz nettoyez vos fruits et l'aide d'un couteau coupez le chocolat en petits morceaux.

### **Dressage:**

- Dans de jolis bols déposez deux belles cuillerées de riz. Puis disposez par dessus les petits morceaux de chocolat blanc et les fruits rouges de votre choix. Vous allez voir c'est délicieux!

### **Idées:**

Vous pouvez remplacer le chocolat blanc en ajoutant soit de très bons cornflakes ou une jolie chips de riz sucrée ( pour la recette cliquer **ici**). Vous pouvez également remplacer les fruits rouges par de la mangue et de l'ananas avec un zeste de citron vert, le lait de coco par une petite sauce au chocolat fondu avec un peu de crème...

Une fois de plus faites marcher votre imagination!

---

# **Tournedos de cabillaud au gingembre et sa poêlée de poivrons, aubergines en deux**

# façons

J'adore le poisson et en Belgique le poisson roi, c'est le cabillaud: il est d'une qualité exceptionnelle et je le cuisine de plein de façons différentes. Dans cette recette j'utilise la cuisson sous vide basse température mais je vous propose aussi un mode de cuisson traditionnel pour obtenir un poisson bien fondant. Voici mon inspiration du jour!

Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleures recettes basse température.

Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 » , « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 » , « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » , « Ma cuisine basse température-Tome 4 » et enfin « Ma Cuisine basse Température, Best Of- Tome 5 » Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle. Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

## Ingrédients pour le Tournedos de cabillaud (6 personnes)

- dos de cabillaud (comptez 180 g par personne)
- piment d'Espelette
- deux aubergines
- deux cuillerées à soupe rase de tahini: c'est une crème

de sésame, préparation orientale faite à partir de graines de sésame broyées, avec un peu d'eau, jusqu'à obtenir une pâte lisse.

- huile d'olive
- thym
- deux poivrons
- 4 petits oignons jeunes (cébettes)
- deux tomates si vous vous désirez les sécher vous-même ou quelques tomates séchées achetées dans le commerce. Pour la recette des tomates séchées confites cliquez **ici**.
- une grosse échalote
- du soja salé et du soja sucré: en proportion comptez 2/3 de sucré et 1/3 de salé
- deux cuillerées à soupe de vinaigre de riz
- du gingembre (environ deux à trois centimètres)
- 3 gousses d'ail
- un citron vert
- du pain de mie sans croûte
- une aubergine sicilienne: ce sont des aubergines bien rondes, d'un violet plus pâle qui vire au blanc vers le pédoncule. Leur goût est plus doux que les aubergines classiques et elles sont bien plus fondantes en bouche.
- 2 ou 3 glaçons (environ 10 cl) de fumet de poisson fait maison, c'est tellement meilleur. Pour la recette du fumet de poisson cliquez **ici**.

## Matériel

- 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"**

Je vous conseille la marque Anova pour le choix de votre thermoplongeur mais vous pouvez en trouver également 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:

Pour plus de précision sur la cuisson sous vide basse température cliquez **ici**.

## Préparation:

Commencez par la préparation des légumes.

- Coupez les aubergines classiques en deux. 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 thym et passez au four à 180° pendant 50 mn.
- Coupez l'aubergine de Sicile en tranches. Puis faites revenir les tranches dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Faites attention à la cuisson de manière à ne pas les brûler. Égouttez-les sur du papier absorbant et réservez.
- Émincez l'échalote en brunoise (petits dés de 2mm de côtés).
- Coupez les poivrons en lamelles.
- Faites revenir les échalotes ciselées dans un peu d'huile d'olive puis rajoutez les poivrons.
- Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les poivrons soient

tendres.

- Ciselez les cébettes.
- Sortez les demi aubergines du four et grattez l'intérieur avec une cuillère pour en récupérer la chair. **N'utilisez pas la peau** qui donnera trop d'amertume. Mixez la chair des aubergines avec **la moitié** des cébettes ciselées et deux cuillerées à soupe rase de tahini. Si l'ensemble est un peu épais, vous pouvez rajouter quelques gouttes d'huile d'olive. En fin de mixage, rajoutez la deuxième partie des cébettes et réservez.
- Abaissez les tranches de pain de mie à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Puis tranchez-les en leur donnant la forme d'un triangle et badigeonnez les tranches de pain d'un peu de beurre fondu.
- Déposez les tranches de pain de mie sur une surface arrondie et enfournez à 180° pendant 8 mn. Elles doivent être dorées. Réservez.

### La cuisson du poisson

- Assaisonnez le cabillaud avec du sel et piment d'Espelette. Posez-le sur le bord d'un film alimentaire et roulez de manière à former un boudin bien serré. Avec une petite aiguille piquez le boudin de quelques trous: cela va permettre au fumet de parfumer votre poisson ce qui ne sera pas le cas si il est enveloppé hermétiquement dans le film alimentaire. Mettez le sous vide avec les glaçons de fumet de poisson. . Cuire au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur 15 mn à 52°.
- Préparez la marinade. Versez le soja dans un grand récipient et râpez le gingembre et les gousses d'ail au dessus. Ajoutez le vinaigre de riz et mélangez bien.
- Prélevez 20 cl de cette marinade et faites-la réduire de

manière à ce qu'elle soit légèrement sirupeuse. Réservez.

- En fin de cuisson détaillez le dos de cabillaud en tronçons **sans ôter le film qui l'entoure**. Le cabillaud est un poisson très fragile: si vous ôtez le film, il ne se tiendra plus et se morcellera en petits morceaux...
- Faites mariner les tranches de cabillaud dans la marinade pendant 30 mn. Puis, cette fois ôtez délicatement le film étirable (**n'oubliez pas de la faire!**) et faites revenir le cabillaud dans une poêle anti adhésive une minute de chaque côté. **Manipulez les tranches de cabillaud à l'aide d'une spatule large de manière à ce qu'il ne se casse pas**. Pendant la cuisson du poisson faites réchauffer l'ensemble de la garniture (caviar d'aubergine, rondelles d'aubergine de Sicile, poivrons, sauce réduite et tomates confites).

## Dressage

- Déposez une rondelle d'aubergine de Sicile au centre de l'assiette et recouvrez-la d'un peu de caviar d'aubergine. Puis posez les tranches de cabillaud au centre de la rondelle d'aubergine. Entourez le tout de poivrons. Disposez votre tranche de pain de mie craquante sur le côté ainsi que quelques tomates confites ou séchées sur le dessus. Complétez avec un trait de caviar d'aubergine sur le côté, quelques points de marinade réduite et zestez un peu de citron vert par dessus. Bon appétit!
-

# Tarte à la rhubarbe et cardamome

C'est la saison de la rhubarbe, il faut en profiter pour réaliser une délicieuse tarte. Mais je trouve que la plupart du temps ces tartes manquent de panache visuel. C'est pourquoi je vous en propose aujourd'hui une version revisitée pour lui amener une certaine élégance! Je parfume cette tarte à la cardamome car cette épice amène une délicate fraîcheur à la tarte en allégeant son côté sucré.

## Ingrédients pour une tarte pour 6 personnes

- une pâte feuilletée de 250 g (commandez en chez votre pâtissier ou encore mieux, faites la vous même: pour connaître tous les secrets de sa réussite cliquez [ici](#))

Et la petite astuce:

- du mycryo: c'est une poudre 100 % à base de beurre de cacao. Saupoudrée sur vos fonds de tarte juste sorties du four, elle formera une fine barrière étanche qui protégera la pâte de l'humidité des fruits. La tarte restera bien croquante. Vous pouvez en commander en cliquant [ici](#).

Pour la garniture

- 500 g de rhubarbe
- 200 g de sucre muscovado. C'est un sucre brun complet et non raffiné. Il a une forte teneur en mélasse ce qui lui donne un goût particulier. Vous en trouverez dans les épiceries bio.
- une cuillerée à café de cardamome en poudre
- 100 g de crème fraîche liquide
- 45 g de poudre d'amande

- un œuf
- 20 g de sucre

Pour les bandes décoratives en rhubarbe

- 3 belles branches de rhubarbe, les plus droites possible
- quelques gouttes de colorant alimentaire rouge
- 250 ml de sirop de sucre de canne

Pour la meringue:

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

**Matériel spécifique:**

- un petit chalumeau de cuisine (facultatif)
- des billes en céramique ou des légumes secs (par exemple des haricots blancs secs)
- une poche à douille et la douille de votre choix
- un épluche légume large

## Préparation

Commencez par la préparation de la rhubarbe.

- Épluchez les tiges de rhubarbe et coupez-les en tronçons d'un centimètre. N'oubliez pas de **réservez trois belles tiges**, les plus droites possible!
- Versez les morceaux de rhubarbe avec le sucre muscovado et la cardamome dans une casserole et cuire à feu moyen pendant 15 mn. N'ajoutez surtout pas de liquide car la rhubarbe rend naturellement de l'eau en cours de cuisson.
- Égouttez la rhubarbe et réservez le jus dans un bol et les morceaux dans un autre récipient.
- Taillez les tiges de rhubarbe que vous avez réservées en

lanières.

- Faites chauffer le sirop. Attention: utilisez une casserole de petit diamètre car il faut que les lamelles soient recouvertes de sirop. Si vous prenez une grande casserole la hauteur du sirop ne sera pas suffisante... A ébullition **ôtez la casserole du feu** et plongez-y la **moitié** des lamelles de rhubarbe. Laissez infuser trois minutes et ôtez délicatement les lanières du sirop pour les allonger sur une assiette en les lissant bien à plat (attention, elles sont fragiles). Remettez le sirop sur le feu en y ajoutant quelques gouttes de colorant rouge. Amenez à ébullition et procédez de la même manière que précédemment avec les reste des lanières. Vous aurez ainsi des lanières claires et des lanières rosées.
- Faites réduire le jus de cuisson de la rhubarbe des 2/3. Il doit être un peu sirupeux. Réservez.

#### La pré-cuisson de la pâte feuilletée

- Abaissez la pâte et disposez la dans un moule anti adhésif. Piquez-la à l'aide d'une fourchette.
- Recouvrez-la d'une feuille de papier cuisson et versez vos billes de céramiques dessus (ou des légumes secs). Remettez le tout au frais pendant 30 mn. Puis enfournez à 200° pendant 20 mn.
- A la sortie du four ôtez les billes et le papier (attention c'est chaud) et saupoudrez régulièrement de mycryo toute la surface de la tarte. Cette opération doit se faire quand le fond de tarte est **bien chaud** pour faciliter la fonte de la poudre de mycryo.



Préparation de la garniture (effectuez cette opération pendant la précuisson de la tarte)

- Mélangez bien tous les ingrédients suivant (100 g de crème fraîche liquide, 45 g de poudre d'amande, un œuf entier, 20 g de sucre).
- Versez la préparation dans la tarte précuite.
- Saupoudrez par dessus les morceaux de rhubarbe égouttés.
- Alternez les bandes sur la tarte de manière harmonieuse. Enfournez de nouveau pendant 20 mn mais à 180° cette fois-ci.
- La tarte est presque terminée: il ne reste plus qu'à la décorer avec la meringue. Attendez que la tarte ait refroidi pour la déposer sur un joli plat de service.

La meringue et finitions

- Montez les blancs au fouet à faible vitesse. Ajoutez le sucre semoule petit à petit à partir du moment où les blancs ont monté un petit peu et commencé à blanchir. Attention : les blancs ne doivent pas être cassants mais avoir la texture d'une mousse à raser.
- Ajoutez ensuite délicatement le sucre glace tamisé à l'aide d'une maryse.
- Versez la meringue dans votre poche à douille équipée de la douille que vous avez choisie.

- Sortez la tarte du frigo. Décorez le dessus de la tarte avec la meringue.
- Caramélisez légèrement le dessus avec un petit chalumeau ou passez la tarte sous le grill quelques secondes.

Votre tarte est terminée... Proposez le jus de cuisson de la rhubarbe que vous avez fait réduire en accompagnement comme petite sauce. C'est un pur bonheur!

---

## Pilons de poulet au Cola, marinés Tex Mex, basse température

Cette recette m'a été inspiré par Philippe Etchebest qui proposait cette marinade au Cola dans une de ses émissions vedette. Le poulet est mariné puis cuit sous vide basse température dans cette marinade: il est particulièrement bien parfumé sans être trop sucré et il est très moelleux. Si vous ne possédez pas de matériel de mise sous vide et basse température, pas de panique, vous pouvez tout à fait cuire le poulet basse température simplement au four dans un plat: je vous propose les deux types de cuisson.

Des questions sur la cuisson sous vide basse température? [Cliquer 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 les Pilons de poulet au Cola (6 personnes)**

- comptez 2 ou 3 pilons de poulet par personnes. Vous pouvez réaliser cette recette également avec des ailes de poulet.
- du beurre clarifié (ou du ghee): c'est du beurre dont on a ôté le petit lait. Le beurre clarifié a la particularité de supporter de hautes températures sans brûler. Vous en trouverez dans les épiceries orientales et indiennes.

#### Pour la marinade

- un litre de Coca Cola
- une cuillère à soupe de gingembre râpé
- une cuillère à soupe de concentré de tomate
- deux cuillères à soupe de soja salé
- une cuillerée à soupe de miel
- deux cuillères à soupe d'épices Tex Mex
- une gousse d'ail râpé

#### Matériel

- 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:

### **Préparation:**

Commencez par la marinade que vous pouvez préparez la veille pour le lendemain ou le matin pour le soir: en effet il va falloir la congeler pour la mettre sous vide avec le poulet. Si vous la gardez liquide elle sera aspirée par la machine lors de la mise sous vide et encrassera l'appareil... Cette opération n'est pas nécessaire si vous cuisez le poulet basse température au four: dans ce cas vous pouvez faire toutes les opérations à la suite.

- Versez le Coca Cola dans une casserole et portez à ébullition: réduire de moitié.
- Dans une casserole faites revenir un peu de beurre clarifié. Versez les épices et torréfiez les épices Tex Mex pendant quelques minutes.
- Ajoutez le gingembre râpé, le concentré de tomate, la sauce soja, le miel et l'ail râpé.
- Puis versez le Coca réduit. Laissez cuire encore quelques minutes afin de réduire la sauce Retirez du feu.
- Congelez la marinade: je préfère en faire des petits glaçons qui sont plus faciles à intégrer dans le sachet

de mise sous vide au milieu des pilons plutôt qu'un gros bloc. **Cette opération est nécessaire pour la cuisson sous vide basse température mais pas pour la cuisson au four.**

Le jour même, préparez le poulet

- Assaisonnez les pilons de poulet.
- Faites les revenir dans un peu de beurre clarifié pour dorer la peau.
- **Si vous optez pour la cuisson au four**, déposez les pilons dans la marinade chaude et enrobez-les bien. Remettez la casserole sur le feu et cuire encore 4 à 5 mn. Enfournez alors pour 2 heures à 70° et arrosez souvent avec la marinade.
- **Si vous optez pour une cuisson sous vide basse température**, placez les pilons de poulets refroidis (il ne faut jamais mettre d'aliments chauds sous vide) avec les glaçons de marinade et cuire sous vide basse température 2 h 30 à 68°.

Vos pilon sont prêts à être dégustés! C'est sublime!

---

## Pain vapeur aux graines de courge

Voici une recette de pain originale que vous pourrez adapter à votre goût en fonction de vos préférences. Il présente une mie

dense et moelleuse qui absorbe bien les sauces. De plus il est facile à faire et se conserve très bien. Vous pouvez le congeler sans aucun souci : il gardera toutes ses qualités.

Et pour ceux qui voudraient faire leur pain maison je vous conseille ce superbe ouvrage: Le Grand Manuel du Boulanger.

Un total de 100 recettes :

Environ 40 recettes de base : le traitement des produits de boulangerie (farine, levure, levain), les techniques du boulanger (pétrissage, fermentation, façonnage), les pâtes de base (pâte à pain, pâte à brioche, pâte à croissant...), les crèmes de base (crème pâtissière, crème d amandes, compote...).

Puis 60 recettes de boulangerie : pains classiques (baguette, pain complet, pain de seigle), pains spéciaux (pain à la châtaigne, pain aux noix...), viennoiseries (croissant, chausson aux pommes...), brioches (vendéenne, parisienne, kouglof...), gâteaux de voyage (cake aux fruits confits, pain de gênes...), petits gâteaux du boulanger (paille framboise, financier, chouquettes...).

Un concept de livre très visuel. Vous pouvez l'acquérir en cliquant sur la photo ci-dessous:

## **Ingrédients ( pour 6 petits pains individuels ou un grand pain rond)**

J'utilise ici un mélange de farine mais rien ne vous empêche de varier (farine blanche, farine complète ou semi complète etc); de même vous pouvez remplacer les graines de courge par des noix, des éclats de noisettes, des raisins secs, des morceaux d'abricots secs, des éclats de chocolat etc.

- 190 g de farine blanche
- 60 g de farine de sarrasin
- 150 g d'eau
- 15 g de levure fraîche
- 1 cuillerée à café de sel

- un peu d'huile
- 60 g de graines de courge

## Matériel:

- un cuiseur vapeur traditionnel ou électrique
- moules spéciaux pour la cuisson du pain type Guy de Marle ou tout simplement un assiette à soupe large ( pour un pain entier ) ou des petits ramequins (pour des petits pains individuels).



- film étirable alimentaire

## 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...

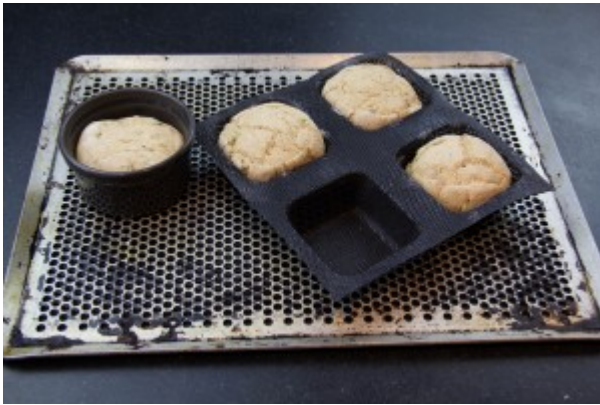
- Faire légèrement tiédir l'eau mais attention elle ne doit pas dépasser 35° au risque de tuer la levure. Mélanger l'eau avec la levure.
- Tamisez les farines dans un grand bol. Ajoutez le sel.
- Versez le mélange eau et levure sur la farine et pétrir (3 mn environ au robot). La pâte doit former une boule qui se détache de la paroi du bol. Ajoutez les graines de courges et pétrir encore une minute.

- Farinez légèrement votre plan de travail et posez la boule de pâte dessus.
- Si vous désirez faire des petits pains roulez légèrement la boule pour former un boudin. Si vous désirez faire un grand pain faites en simplement une boule régulière.
- Coupez le boudin en 6 portions du même poids si vous désirez des petits pains. Roulez chaque morceau dans votre main pour former une boule.
- Si vous utilisez une assiette creuse (pour un grand pain) ou des petits ramequins, huilez chacun d'entre eux avec un petit pinceau ou encore mieux utilisez une huile de cuisson en spray.
- Posez vos boules de pâte dans les moules (assiette, moules ou ramequins suivant votre choix) et **recouvrez-les d'un linge humide**.



- Faites lever dans un endroit chaud pendant une heure: je fais lever ma pâte au four à **30°**. Si votre four ne

descend pas si bas mettez le à **50° chaleur tournante** et **ouvrez la porte** ; posez les moules **sur la porte du four ouverte** (et pas à l'intérieur). La pâte doit avoir **doublé de volume**.



- La pâte levée, recouvrez de film alimentaire. Cela évitera à la vapeur de s'accumuler dans les moules pendant la cuisson.
- Posez les moules dans votre cuiseur vapeur et cuire pendant 45 mn. Si vous utilisez des paniers bambou, amenez l'eau à ébullition dans la casserole et posez les paniers bambous contenant les moules sur la casserole. Cuire 45 mn en maintenant l'ébullition à petit feu. A la fin de la cuisson le pain ne semble pas cuit car il ne présente pas de croûte.
- Ôtez le film alimentaire et passez au four à 220 ° pendant 10 mn pour former une jolie croûte dorée sur le pain.

- C'est prêt!. Ce pain se conserve très bien plusieurs jours dans une boîte à pain. Il est délicieux passé au grill pour le petit déjeuner ou avec du fromage!



---

## Oeuf basse température à la niçoise

Et voici une nouvelle recette d'œuf parfait basse température que j'ai mariée avec mes saveurs d'enfance du pays niçois. Si vous n'avez pas le matériel pour cuire basse température, cette recette est également réalisable avec des œufs pochés!

Si vous désirez plus d'informations et de recettes spécifiques à la cuisson basse température cliquez **ici**.



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

**Difficulté:** facile

**Ingédients:** pour 4 personnes

- 4 œufs
- 200 g de tomates
- un oignon blanc
- une courgette
- une ou deux gousses d'ail selon vos goûts
- quatre cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse
- du basilic pistou (c'est un basilic avec de toutes petites feuilles)
- 2 tranches de pain de mie
- une gousse d'ail épluchée

**Matériel**

Pour plus de précisions sur la cuisine sous vide basse

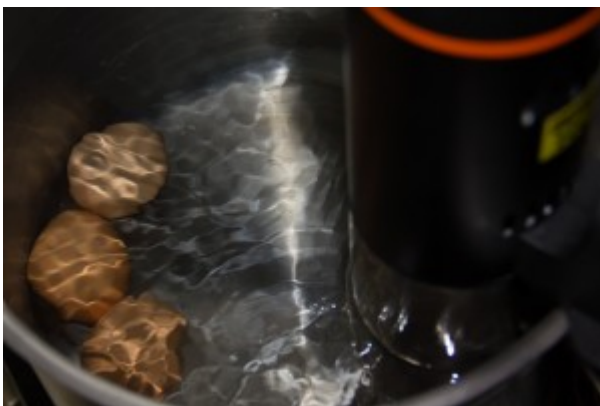
température [cliquez ici](#).

Je vous conseille la marque Anova pour le choix de votre thermoplongeur mais vous pouvez en trouver également en cliquant sur la photo ci-dessous; pour plus de précision sur la cuisson sous vide basse température [cliquez ici](#).

- 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:

- Commencez par cuire les œufs au bain marie à basse température (62.5°) à l'aide votre thermoplongeur. La cuisson durant une heure, vous avez le temps de préparer la garniture pendant ce temps.



- **Si vous n'avez pas de matériel basse température**, pochez les œufs juste avant de les servir. Voici la vidéo de l'Atelier des chefs qui vous explique comment réussir vos œufs pochés:

Préparez maintenant la petite ratatouille:

- Coupez les oignons en tout petits dés (2 mm ou 3 mm de côtés).
- Faites revenir l'oignon dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Cuire 5 mn à feu doux: ils doivent rester translucides.

- Coupez la courgette en tout petits dés et rajoutez les aux oignons. Cuire 5 mn.
- Coupez les tomates en quatre et ôtez les graines. Puis coupez-les en tout petits dés comme les autres légumes. Ajoutez les tomates au mélange oignons et courgettes. Cuire 3 mn. Les légumes doivent rester croquants. Réservez.

Il ne vous reste plus qu'à préparer vos mouillettes:

- Toastez vos deux tranches de pain de mie et coupez les en mouillettes. Frottez chaque mouillette avec la gousse d'ail.

### **Dressage:**

- Dans une assiette creuse, déposez une ronde de ratatouille et déposez en son centre une cuillerée de crème fraîche épaisse.



- Puis cassez l'œuf par dessus. Rajoutez la mouillette et quelques brins de basilic pistou. Vous n'avez plus qu'à vous régaler...

---

# Tarte à l'ananas caramélisée

Et une tarte bien sympathique pour le weekend. Si vous aimez l'ananas c'est un pur régal! C'est une recette originale du chef pâtissier Philippe Andrieu (« Les douceurs de Louise » à Bordeaux). Vous aurez à préparer: une pâte sablée, une crème pâtissière, une crème coco et à rôtir l'ananas dans un sirop au caramel. La recette peut vous paraître longue mais c'est parce que je vous explique tout pas à pas pour éviter tous les petits pièges!

## Pour la pâte (à réaliser la veille)

- 200 g de farine tamisée
- 120 g de beurre **mou**
- 75 g de sucre glace
- 25 g de poudre d'amande
- une pincée de poudre de vanille
- 5 g de sel
- un œuf

## Pour l'ananas rôti

- 2 ananas
- 40 g d'eau pour le caramel
- 125 g de sucre semoule pour le caramel
- 200 g d'eau pour décuire le caramel
- 10 g de rhum pour décuire le caramel
- 25 g de banane
- 25 g de jus de fruits de la passion (environ 4 ou 5 fruits)

- les grains d'une gousse de vanille

#### Pour la crème pâtissière

- 200 g de lait
- les grains d'une gousse de vanille
- 2 jaunes d'œufs
- 40 g de sucre semoule
- 15 g d'amidon de maïs
- 10 g de beurre
- 15 g de rhum brun

#### Pour la crème coco

- 125 g de crème liquide entière **bien froide** (éventuellement battez-la dans un récipient en inox que vous aurez préalablement mis au froid 10 mn: cela permet à la crème de mieux monter)
- 50 g de beurre **mou**
- 60 g de sucre glace
- 60 g de noix de coco râpée
- 6 g d'amidon de maïs
- 6 g de rhum brun
- un œuf

#### Pour le nappage

- 30 g de confiture de coing et une cuillerée à café d'eau

## Matériel:

- un cercle à tarte de 5 cm de haut et 20 à 22 cm de diamètre; vous pouvez aussi la réaliser dans un moule à tarte mais elle sera plus nette dans un cercle.
- billes en céramique ou légumes secs pour la cuisson de la pâte

## Préparation:

Commencez par la pâte: je n'utilise pas de robot car la réalisation est très facile et rapide à la main. Il est préférable de **la réaliser la veille** pour qu'elle repose bien au frais. Le sablage est ainsi bien meilleur à mon goût.

- [illegible]

déjà grossièrement la forme de votre moule. Réservez au frais jusqu'au lendemain.

## **Le jour même**

### L'ananas rôti

- Ouvrez les fruits de la passion en deux pour en prélever la pulpe. Passez-la au travers d'une passette pour en extraire les graines et récupérer le plus possible de pulpe en frottant avec le dos d'une petite cuillère.

- Épluchez et coupez 25 g de banane en rondelles. Écrasez-les avec la pulpe de fruits de la passion; au besoin chauffez un peu le mélange au micro onde quelques seconde pour faciliter l'opération. Vous obtenez une purée de fruits.

- Versez les 40 g d'eau et 125 g de sucre dans une casserole et faites un caramel. En attendant que le caramel soit doré, mélangez le rhum, les 200 g d'eau, la purée de fruit et faites chauffer le mélange au micro onde. Quand le caramel est bien doré, ôtez-le du feu et versez-y le mélange précédent qui doit être chaud pour éviter de trop grosses éclaboussures; attention on se brûle facilement avec un caramel... Puis ajoutez-y les grains de vanille.

- Pelez et coupez les ananas en tranches (ôtez les cœurs avec un emporte pièce). Taillez les tranches en quatre.

- Déposez l'ananas dans un plat allant au four et recouvrez de caramel détendu. Cuisez à 170° pendant une heure et demi en arrosant et en tournant régulièrement les morceaux. Puis laissez refroidir à température ambiante dans le jus de cuisson.

### La crème pâtissière

- Portez le lait à ébullition avec les grains de vanille et la gousse de vanille grattée. Dès l'ébullition ôtez du feu et filmez avec du film alimentaire; laissez infuser 15 mn.

- Fouettez les jaunes et le sucre. Le mélange doit

blanchir.

- [illegible]

récipient et laissez la refroidir un peu (aux alentours de 32°) en la vannant de temps à autre (remuez la crème avec un fouet pour favoriser le refroidissement et éviter qu'une petite pellicule ne se forme à la surface).

- Ajoutez le beurre à la crème et bien mélanger. Puis ajoutez le rhum. Versez la crème dans un plat sur 1 à 2 cm d'épaisseur pour qu'elle refroidisse plus rapidement. Filmez au contact avec du film alimentaire. Réservez au frais.

### La cuisson de la pâte

Foncer le moule ou le cercle à tarte:

- Beurrez l'intérieur du cercle et déposez-le cercle sur du papier cuisson ou un silpat. Préchauffez le four à 200 °. Sortez la pâte du frigo 15 mn avant de finir de l'abaisser.
- Farinez votre plan de travail et finissez d'abaisser la pâte. Son diamètre doit être plus grand que celui de votre cercle car vous aurez besoin de façonner les bords. La pâte est fragile: utilisez votre rouleau pour la déplacer en l'enroulant doucement autour de celui-ci et déposez la pâte sur le cercle.

- Foncez la pâte: à l'aide de votre pouce poussez bien la pâte sur le bord inférieur de la tarte tout en relevant les bords.
- Puis formez un petit bourrelet tout autour du cercle sur le bord supérieur.
- Puis utilisez le rouleau pour ôter le surplus de pâte.
- A l'aide d'une pince (à épiler...mais il existe une pince spéciale) chiquetez ce petit bourrelet.
- Filmmez la pâte avec du film étirable (pour qu'elle ne sèche pas) **et mettez au frais pour au moins une heure:** ce délai est important. Si vous enfournez juste après avoir travaillé la pâte, elle va s'effondrer à la cuisson car trop molle.
- Sortir la pâte du frigo et ôtez le film alimentaire. Précuire la pâte avec les billes en céramique: pour cela posez une feuille de papier cuisson sur la pâte et versez les billes en céramique (ou des légumes secs) dessus. Veillez à bien les répartir en particulier sur les bords.
- Enfournez pour 20 à 25 mn (la pâte doit être blonde). A la sortie du four ôtez le papier cuisson et les billes. Laissez refroidir. Il ne reste plus qu'à réaliser la crème coco et à finir la cuisson.

### La crème coco: à réaliser en dernier

- Battez la crème au fouet pour obtenir une consistance ferme.
- Crèmez le beurre: mélangez vivement au fouet le beurre mou et le sucre. Le beurre qui doit être **mou** (mais surtout pas fondu!): si votre beurre est trop dur vous aurez du mal à mélanger le tout et le mélange

s'accrochera dans les branches du fouet! La texture obtenue doit être crémeuse.

- Incorporez alors la noix de coco, l'amidon de maïs, le rhum et l'œuf.

- Puis incorporez délicatement à ce mélange la crème fouettée.
- A l'aide d'une poche à douille garnissez aussitôt le fond de la tarte à mi hauteur avec cette crème coco et enfournez encore 15 à 20 mn à 170° (la crème doit être légèrement dorée). Retirez du four, **laissez refroidir**.

- [illegible]

mélange.

- Terminez en saupoudrant un peu de noix de coco sur l'ensemble.
- Il reste une dernière opération délicate: transposer votre tarte sur un plat de service... Aidez vous de grandes spatules ou mieux si vous avez une grande spatule pour cuire les pizzas au four utilisez-la: c'est l'instrument parfait pour transporter n'importe quel gâteau d'un plat à l'autre sans casse!

Et maintenant on se pose: une bonne tasse de thé et une part de tarte bien méritée! Pour les grands gourmands servez-la avec un peu de chantilly.



---

**Fond d'artichaut farci et sa**

# bisque de crevette, ail des ours

C'est la saison des artichauts alors profitons-en car c'est un produit délicieux et très fin qui malheureusement est un peu oublié de nos jours. Voici donc une recette qui va vous réconcilier avec ce légume riche en fibres et en anti oxydants. La bisque de crevette se marie tout en finesse à l'artichaut et apporte le côté gastronomique à la recette. Vous allez vous régaler! C'est un plat que je sers en entrée et qui remporte toujours un franc succès.

## Ingrédients: pour 8 personnes

- 8 gros artichauts de Bretagne
- deux citrons jaunes
- un demi litre de fond de volaille
- 30 belles crevettes crues (pour la farce fine et le dressage) avec leurs têtes et carapaces (pour la bisque). Vous aurez un peu plus de crevettes que la recette n'en nécessite mais vous aurez besoin de tous les carapaces et têtes des 30 crevettes pour la bisque... : donc pour le surplus de crevettes, faites une petite mayonnaise c'est parfait pour une salade du soir.
- deux citrons vert (un pour le jus, un pour le zeste)

Pour la farce fine de poisson et crevettes

- 250 grammes de poisson blanc (merlan, cabillaud ou sole au choix)
- la chair d'une dizaine de crevettes mentionnées ci dessus
- un blanc d'œuf
- 250 g de crème fraîche liquide entière bien froide
- sel
- poivre ou piment d'Espelette

- quatre belles feuille d'ail des ours et 2 pour le dressage soit six en tout. L'ail des ours est une plante sauvage qui aime les ombrages humides de la forêt et ressemble fort au muguet. Ses feuilles et ses délicates petites fleurs blanches en étoile possèdent un sublime goût d'ail: toutes deux se prêtent à des préparations culinaires. C'est la saison alors on en profite! Vous pouvez en demander à votre vendeur de légumes ou en planter sur votre balcon ou jardin du moment que le plant soit à l'ombre. L'ail des ours repousse tout seul l'année suivante...

#### Pour la bisque de crevettes

- les têtes et carapaces des 30 crevettes mentionnées au dessus
- une carotte
- un blanc de poireau
- 3 échalotes
- un petit oignon
- un petit bulbe de fenouil
- quelques grains de poivre noir
- deux étoiles de badiane
- une branche de cèleri
- un bouquet garni (persil, vert de poireau, thym, laurier)
- deux cuillerées à café de concentré de tomate
- du fumet de poisson: environ 1/2 litre, sachant qu'il faut juste mouiller à hauteur. Pour la recette du fumet de poisson maison cliquez [\*\*ici\*\*](#).
- une cuillerée à soupe de crème fraîche épaisse
- huile d'olive
- 15 cl de vin blanc
- 15 cl de cognac
- sel

# Préparation

Commencez par la bisque de crevettes.

- Préparez le bouquet garni: dans une feuille verte de poireau enfermez une feuille de laurier, des queues de persil, une branche de thym. Ficelez bien le tout.
- Nettoyez, épluchez et taillez tous les légumes en petits morceaux: le poireau, la carotte, la branche de céleri, le fenouil, les échalotes et l'oignon.
- Enlevez la tête des crevettes en prenant soin d'ôter en même temps le petit boyau. Pincez la tête entre vos doigts et tirez doucement; le petit boyau vient avec la tête. Terminez en ôtant la carapace qui s'enlève facilement. Réservez les crevettes au frais et gardez bien les têtes et carapaces pour l'étape suivante.
- Faites revenir les carapaces et les têtes de crevettes avec un peu d'huile d'olive dans une sauteuse.
- Puis ajoutez les légumes, le concentré de tomate et le bouquet garni. Faites revenir le tout quelques minutes.
- Déglacez avec le vin blanc et le cognac puis mouillez à hauteur avec du fumet de poisson. Laissez cuire à petit feu pendant 20 mn.
- Passez au chinois en écrasant bien. Un petit truc: je mixe juste un peu le tout avant de la passer au chinois. **Attention** je n'en fait pas une purée mais j'utilise la touche « pulse » de mon mixeur un ou deux fois pendant une seconde!
- Récupérez la bisque dans une casserole et portez à ébullition pendant 3 mn pour la réduire un peu et ajoutez une cuillerée à soupe de crème fraîche; la bisque est prête, rectifiez l'assaisonnement et réservez-la.

## Les artichauts

Préparez maintenant les artichauts. Une précaution importante: l'artichaut est un légume qui s'oxyde **immédiatement** à l'air. Il faut vous munir d'un bol d'eau dans lequel vous ajoutez le jus d'un citron et d'un autre citron coupé en deux avec lequel vous citronnerez très régulièrement vos artichauts pendant l'opération du tournage (tourner veut dire ôter les feuilles et tailler la base de l'artichaut pour lui donner une forme régulière).

- Coupez la tige de l'artichaut à ras.
- Puis ôtez une partie des feuilles vertes de l'artichaut jusqu'à arriver aux feuilles tendres.
- A l'aide d'un petit couteau de cuisine qui coupe bien et par un mouvement de va et viens tout autour de la base, arasez le restant des feuilles pour obtenir une surface lisse et régulière. N'oubliez pas de citronner au fur et à mesure de votre travail.
- Coupez le haut des feuilles de l'artichaut. Puis à l'aide d'une petite cuillère ou d'une cuillère parisienne ôtez le foin qui se trouve au cœur de l'artichaut.

- Finissez le tournage de l'artichaut toujours à l'aide du petit couteau: il doit être blanc, sans trace de vert et de forme bien ronde. Au fur et à mesure que vous finissez de tourner vos artichauts réservez-les dans le bol d'eau citronnée.

- Faites chauffer le demi litre de fond de volaille et à ébullition plongez-y les fonds d'artichauts. Cuire alors à feu doux pendant environ 20 mn: vous devez pouvoir planter la pointe d'un couteau dedans. Égouttez-les.

#### La farce fine aux crevettes

- Faites revenir très rapidement les crevettes dans un peu de beurre, juste pour les colorer. Déglacez avec le jus du citron vert. Salez et poivrez.
- Coupez **dix** crevettes en petits morceaux; puis coupez-en quatre en deux dans le sens de la longueur; réservez-en 8 entières.
- Ciselez finement les feuilles d'ail des ours. Réservez-en un peu pour le dressage.
- Coupez le poisson (ici du merlan) en petits morceaux et mixez le finement.
- Ajoutez alors le blanc d'œuf, le piment d'Espelette ou

poivre. Mixez de nouveau. Puis ajoutez la crème bien froide et mixez une dernière fois quelques secondes.

- Si vous avez un tamis passez la préparation au travers de celui-ci: cela permet d'obtenir une farce sans petits nerfs ou fragments d'arêtes. La farce en sera que bien meilleure.

- Versez la farce fine de poisson dans un grand bol; ajoutez l'ail des ours ciselé et les crevettes coupées en petits morceaux. Mélangez bien et goûtez pour rectifier l'assaisonnement.
- Garnissez chaque fond d'artichaut de farce fine et lissez bien le dessus. Placez une demi crevette sur chaque artichaut. Puis emballez chaque artichaut dans du papier film : cela évite qu'à la cuisson vapeur la farce soit recouverte de gouttelettes d'eau. Et ils en seront encore plus beaux...

- Cuire vapeur pendant 15 mn.

## Dressage

Vous n'avez plus qu'à réchauffer la bisque et à dresser dans des assiettes creuses.

Déposez un fond d'artichaut farci dans l'assiette et versez une louche de bisque tout autour. Posez une crevette entière contre l'artichaut; régalez-vous c'est trop bon...

---

## Fumet de poisson maison

Le fumet de poisson entre comme base dans beaucoup de sauces. Vous pouvez en trouver dans le commerce mais il est bien meilleur maison... Faites-en une belle quantité et n'hésitez pas à le congeler en petites quantités (version glaçons): vous en aurez ainsi toujours à disposition...

### Ingrédients:

- 500 g de parures de poisson
- un poireau
- une carotte
- un oignon
- une branche celeri
- 25 cl vin blanc
- 3 étoiles de badiane (facultatif: la badiane apporte un petit côté anisé)

- un bouquet garni (vert poireau, laurier, thym, queues de persil)
- quelques grains de poivre

## Préparation

- Préparez le bouquet garni: dans une feuille verte de poireau enfermez une feuille de laurier, des queues de persil, une branche de thym. Ficelez bien le tout.
  - Nettoyez les légumes pour le fumet. Coupez la carottes en tronçons de deux centimètres. Faire de même avec le poireau et gardez quelques feuilles vertes pour faire le bouquet garni. Coupez la branche de céleri également en morceaux et l'oignon en tranches.
  - Faites revenir à l'huile d'olive les parures de poisson. Ajoutez les légumes précédents. Puis déglacez au vin blanc et ajoutez quelques grains de poivre.
  - Mouillez à hauteur avec de l'eau et ajoutez 3 badianes ainsi que le bouquet garni et mijotez à feu doux pendant 30 mn. **Surtout ne mettez pas trop d'eau: juste à hauteur!**. Car sinon vous allez « noyer » les arômes et votre fumet ne sera pas assez parfumé.
  - Ôtez du feu et passez au chinois étamine en foulant bien pour en extraire le jus.
  - Votre fond de poisson est prêt. Utilisez-le de suite ou n'hésitez pas à le congeler pour une prochaine fois. Avant de le congeler vous pouvez le faire réduire à petit feu : il prendra ainsi moins de place et sera encore plus goûteux.
-

# Les panisses ou frites provençales

Si les Belges aiment les frites, en Provence entre Nice et Marseille, nous préférons les panisses.

C'est une préparation à base de farine de pois chiche que l'on déguste en friture. Elle se présente généralement sous forme de disques que l'on coupe en tranches ou en dés et que l'on frit dans l'huile, comme les frites traditionnelles. Les panisses doivent être bien croustillantes et moelleuses à cœur. C'est un petit délice...et pour moi un grand souvenir de mon enfance. Vous pouvez les servir en apéritif ou en accompagnement d'une viande.

La préparation est facile. Il vous faudra juste surveiller la cuisson qui est une réduction de la préparation de base assez liquide pour la transformer en une pâte qui ressemble fort à une pâte à choux que l'on a desséchée et qui se détache des parois de la casserole.

Oups! Frites avec un t ... Pardonnez moi je ne peux plus modifier le titre!

## Ingrédients: pour 6 personnes

- 300 g de farine de pois chiche
- 1 dl d'huile d'olive (choisissez-en une de bonne qualité qui soit bien fruitée)
- une cuillerée à soupe rase de gros sel de mer
- 9 dl d'eau (6 dl d'eau que vous ferez bouillir et 3 dl d'eau froide)
- sel fin et poivre
- Huile pour la friture

# Préparation

- Portez à ébullition 6 dl d'eau avec le gros sel et l'huile d'olive.
- Versez la farine dans un grand récipient et mélangez la avec les 3 dl d'eau froide. Mélangez bien.
- Puis ajoutez progressivement le mélange d'eau et huile chaude. Mélangez bien puis passez le tout au chinois pour éviter tous les grumeaux. La préparation peut vous sembler bien liquide: c'est normal.
- Versez la pâte liquide dans une casserole et cuire à feu moyen (environ 85°) en mélangeant régulièrement avec une spatule. Progressivement la préparation va s'épaissir et se décoller des parois de la casserole. Suivant les feux il vous faudra entre 30 à 40 mn: il vaut mieux mettre plus de temps à petit feu que de brûler votre préparation!
- Huilez un grand plat et tapissez le avec du film étirable que vous lisserez bien. L'huile permet au film de bien adhérer au récipient.
- Versez la pâte à panisse dans le plat, étalez-la et recouvrez-le de film étirable (cela évitera à la préparation de croûter). Mettez au froid au moins deux heures: vous devez obtenir une pâte qui se tient et se découpe facilement. Si ce n'est pas le cas c'est que vous ne l'avez pas assez « desséchée ». Je filme dessus et dessous car cela me permet de démouler par la suite l'ensemble sans problème et d'un coup...
- Quand elle a bien refroidi, démoulez et taillez la pâte comme vous le voulez: vous pouvez en faire des rondelles, des frites, des triangles...
- Faites chauffer un bain de friture; il doit être **bien chaud** pour que les frites soient saisies sinon elles risquent de se déliter.

- Plongez les frites dans l'huile et dès qu'elles sont dorées sortez-les à l'aide d'une écumoire et posez -les sur du papier absorbant. Salez et poivrez dès la sortie du bain de friture.

Servez immédiatement et croc croc...trop bon!