

Oeuf parfait basse température, crème de choux fleur et tarama

J'ai récemment eu l'occasion de déguster un repas sublime au restaurant Bon Bon de Bruxelles. Je vous en parlerai bientôt plus longuement; j'en suis revenue sur un petit nuage avec plein d'idée de recettes. Voici la première! Le chef nous a proposé un œuf basse température, merveille de douceur et de saveur. J'ai donc essayé de le reproduire au plus proche...C'est délicieux, délicat et succulentissime. Alors régalez vous avec cet Oeuf parfait basse température, crème de chou fleur et tarama...



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.



Oeuf parfait basse température, crème de chou fleur et tarama

Ingrédients: pour 6 personnes

- un petit chou fleur
- un oignon jaune
- 300 ml de lait
- un œuf par personne
- du tarama (chez votre poissonnier)
- un pot d'œufs de truite. Le chef a utilisé du caviar à la place des œufs de truite.
- sel, poivre et une pointe de curry
- quelques pousses de shiso pour le dressage



Ingrédients

Matériel:

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

- Il faut impérativement être équipé d'un thermoplogeur pour cette recette car l'œuf est extrêmement sensible aux variations de chaleur: les modes de cuisson traditionnels ne pas assez stables en température. Toutefois vous pouvez remplacer l'œuf basse température par un œuf poché.
 - un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



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

- Un siphon (facultatif)

Préparation:

- Plongez vos œufs dans votre cuve remplie d'eau et réglez votre thermoplongeur à 63°. Dès que la température est atteinte comptez 1 heure de cuisson. Vous pouvez sans problème laissez les œufs dans le bain marie 15 mn de plus pour les maintenir à température en baissant de un degré la température de cuisson. C'est l'avantage de ce mode de cuisson: la température idéale de cuisson atteinte votre aliment ne cuira pas plus: il est simplement gardé au chaud!



Comptez 1 heure de cuisson

Pendant la cuisson des œufs préparez la crème de chou fleur.

- Pelez l'oignon et détaillez le en rondelles.



Émincez l' oignon.

- Détaillez le chou fleur en sommités.



Détaillez le chou fleur blanc en petites sommités

- Faites revenir les oignons dans une grande casserole

avec un peu de beurre pendant environ 10 mn.



Faites revenir les oignons

- Ajoutez les sommités de chou fleur et versez le lait. Cuire à feu doux 25 mn. Le chou fleur doit être bien tendre.



Mouillez avec le lait

- Avec une écumoire prélevez le chou fleur.



Avec une écumoire prélevez
le chou fleur

- Mixez le finement sans rajouter de liquide. Vous pouvez maintenant l'assaisonner: sel, poivre et éventuellement une pointe de curry.



Le crème de chou fleur est
prêt

Dressage:

- Dans le fond d'un joli bol déposez une petite cuillerée à café de tarama.



Déposez une petit cuillerée
à café de tarama

- Sortez les œufs du bain marie et cassez les dans une assiette creuse. Servez vous d'une cuillère pour les déposer dans votre plat de présentation.



Cassez les dans une assiette creuse

- Servez vous d'une cuillère pour les déposer dans votre plat de présentation.



Servez vous d'une cuillère pour les déposer dans votre plat de présentation.

- Recouvrez de crème de chou fleur tiède. Si vous désirez une crème encore plus aérienne, utilisez un siphon pour le dressage de la mousse. Vous pourrez ainsi garder votre mousse au chaud jusqu'au moment de la servir. Pour en savoir plus sur l'utilisation de préparations chaudes au siphon, cliquez [ici](#).



Recouvrez de crème de chou fleur tiède.

- Puis posez une cuillerée à café rase d'œufs de truite (ou de caviar pour un jour de fête).



Puis posez une cuillerée à café rase d'œufs de truite

- Terminez par une pousse de shiso. Vous avez plus qu'à déguster: vous serez au paradis des gourmets...



Oeuf parfait basse

température, crème de chou
fleur et tarama

Je ne résiste pas à l'envie de vous montrer l'œuf parfait du chef Christophe Hardiquet servi dans sa coquille...Le chef a utilisé du caviar à la place des œufs de truite de mon interprétation.



Oeuf parfait, chou fleur,
tarama et caviar

Restaurant Bon Bon

453 avenue de Tervueren

1150 Bruxelles

+ 32 (0)2 346 66 15

www.bon-bon.be

Chips de riz

Ces chips de riz sont faciles à réaliser. Très légères car elle ne sont pas frites, elles orneront de façon originale vos plats de poisson en apporteront un côté croustillant très intéressant. Vous pouvez également les proposer en apéritif en les aromatisant au piment d'Espelette ou du curry et en les servant avec un guacamole par exemple.



Chips de riz

Ingrédients: (pour une dizaine de grandes chips)

- 60 grammes de riz (type basmati)
- sel

Préparation:

- Faites cuire le riz et prolongez le temps de cuisson conseillé de 5 minutes: votre riz doit être trop cuit.

Égouttez le et salez le bien sinon la chips sera fade. Si vous le désirez vous pouvez également l'assaisonner avec du piment d'Espelette, du curry, de la cannelle ou du sucre (si vous les servez avec un dessert comme un riz au lait cela apporte le petit croquant original...).



Cuire et égoutter le riz

- Déposez le riz sur une feuille anti adhésive ou un silpat.



Déposez le riz sur une feuille de papier cuisson

- Recouvrez d'une feuille de papier cuisson et étalez au rouleau. Le riz doit alors s'écraser et s'étaler en une fine couche. Ôtez la feuille de papier cuisson.



Recouvrir et étaler avec le rouleau à pâtisser

- Retirez délicatement la feuille de papier cuisson du dessus.



Retirez la feuille du dessus

- Passez le riz au four à 220° pendant environ 8 mn. Puis à l'aide d'une spatule retournez la plaque de riz: cette dernière doit être assez desséchée pour pouvoir être retournée; si ce n'est pas le cas poursuivez un peu la cuisson. Cuire encore quelques minutes lorsque vous avez retourné la plaque de riz: la plaque de riz doit être légèrement dorée. Sortez la alors du four et laissez refroidir. Vous pouvez alors la rompre en plusieurs morceaux croustillants.



Chips à la sortie du four

Avec du guacamole c'est délicieux! Mais n'hésitez pas à les servir avec d'autres plats de poisson comme ici ma « Lotte au gingembre, shitakés et sauce terriyaki ananas, chips de riz ». Pour la recette cliquez [ici](#).



Lotte au gingembre, shitakés et sauce terriyaki ananas, chips de riz

Porc laqué aux cacahuètes sous vide basse température

Voici une recette qui vous demandera très peu de temps de travail pour un résultat exceptionnel grâce à la cuisson sous vide basse température. Un fois de plus vous allez être conquis par le moelleux ultra fondant de la viande cuite avec ce mode de cuisson.



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.

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



Porc laqué au cacahuètes sous vide basse température

Ingrédients (pour 5 personnes)

- 1, 5 kg de rôti de porc (demandez à votre boucher de garder les os sur le rôti). Vous pouvez tout à fait remplacer le rôti par des spares ribs. Dans ce cas finissez la cuisson au barbecue et non au four: c'est super bon!
- 3 étoiles de badiane

Pour la marinade:

- 1,5 dl de vinaigre: prenez un excellent vinaigre rouge ou blanc. Vous pouvez également en choisir un parfumé (j'ai utilisé ici le vinaigre citron et pamplemousse de la marque » A l'Olivier »)
- 150 g de miel
- 2 cuillères à soupe de soja sucré
- une cuillère à soupe de mirin (vous en trouverez facilement dans les épiceries japonaises ou à votre

supermarché au rayon asiatique)

- 2 cuillérées à soupe de beurre de cacahuète
- 3 étoiles de badiane
- une vingtaine de graines de poivre: n'hésitez pas à mélanger à la fois du poivre noir mais aussi des poivres plus spéciaux comme le poivre du thymut ou de sechuan.
- quelques graines de coriandre ou de cardamome

Matériel

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



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

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

Préparation:

- Mettre tous les ingrédients de la marinade dans une casserole et faire fondre à feu doux pour que tout soit bien homogène. Puis laissez refroidir.



Faire fondre à feu doux

- Badigeonnez légèrement le rôti avec un peu de marinade. Réservez le reste de la marinade pour la fin de cuisson au four.



Badigeonnez légèrement le rôti

- Mettre le rôti sous vide avec les trois étoiles de badiane.



Mettre sous vide

- Cuire le rôti sous vide basse température à 64° pendant 17 heures (j'ai bien marqué 17 heures: ce n'est pas une erreur!).



Cuire sous vide
basse température

- Sortez le rôti du sachet puis badigeonnez le généreusement avec le reste de la marinade.



Badigeonnez avec le reste de
la marinade

- Enfournez à 170° pendant 10 à 15 mn. Surveillez la cuisson pour que cela ne caramélise pas trop. Et voilà le résultat: une viande ultra fondante et très parfumée...Vous allez vous régaler. Servez le par exemple avec des nouilles chinoises cuites à l'eau puis revenues à la poêle avec un poivron, une échalote, un oignon et quelques feuilles de basilic thaïlandais.



Terrine de porc et foie gras, pistaches et abricots

L'été va bientôt pointer son nez avec ses barbecues et grandes tablées entre amis. Quoi de mieux qu'une terrine pour un banquet ou un buffet! Voici cette succulente Terrine de porc succulente agrémentée de foie gras que vous pouvez réaliser soit en sous vide basse température soit de manière traditionnelle par une cuisson au four.



Terrine de porc et foie gras, pistaches et abricots

Je vous proposerai bientôt une autre terrine à base de poulet, tomates confites et poivrons servie avec une sublime vinaigrette à la tomate...

Vous aimez le foie gras? Retrouvez toutes les recettes à base de foie gras en cliquant [ici](#).

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



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

Ingrédients



Ingrédients

- 350 g de haché de porc (échine, gorge)

- 100 g de veau (épaule)
- 2 gousses d'ail
- thym citron frais (environ 3 cuillérées à café)
- 1 belle échalote
- 2 œufs
- 30 g de noisettes
- 30 g de pistaches
- 60 g abricots secs
- 3 cuillérées à soupe de cognac ou armagnac
- 4 escalopes de foie gras de canard crues
- sel, poivre
- de la crépine: la crépine est la membrane qui entoure les viscères du cochon. Très fine et translucide elle est utilisée pour maintenir les pâtés, terrines, paupiettes. N'oubliez pas de la rincer à l'eau fraîche et froide avant de l'utiliser.



Crépine

Matériel

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.

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



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

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



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

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



Préparation

- Coupez la viande (porc et veau) en morceaux. Et si ce n'est pas déjà fait, hachez les viandes avec mixeur ou mieux un hachoir si vous en avez un . Mélangez et réservez le haché au frais.



Hachez les viandes

- Torréfiez les noisettes et pistaches au four (180° quelques minutes). Surveillez bien la cuisson pour ne pas les faire brûler.



Torréfiez les noisettes et pistaches

- Écrasez grossièrement les noisettes et pistaches

refroidies. Pour plus de facilité enfermez les dans un sac plastic et écrasez les avec un rouleau à pâtisserie.



Écrasez les noisettes

- Coupez les abricots secs en petits morceaux.



Coupez les abricots secs en petits morceaux.

- Épluchez l'échalote et émincez la en petits cubes.



Taillez l'échalote en tous
petits dés

- Effeuillez le thym citron.



Effeuillez le thym citron.

- Épluchez l'ail.



Épluchez l'ail

- Mettez dans un grand bol l'échalote, le thym et le cognac. Râpez l'ail au dessus.



Râpez l'ail

- Ajoutez les 2 œufs, les noisettes, les pistaches, les morceaux d'abricot, la viande hachée, 2 cuillerées à café de sel et quelques tours de moulin à poivre. Bien mélanger et réservez au frais.



Bien mélanger

- Saisir les escalopes de foie gras à la poêle 2 mn de chaque côté. Salez et poivrez.



Poêlez les tranches de foie gras 2 mn de chaque côté

- Tapissez le fond de votre terrine de crépine.



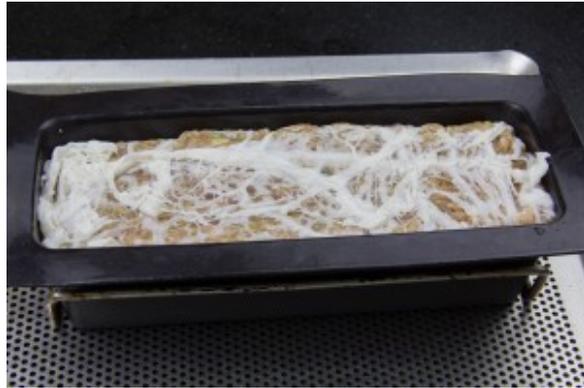
Tapissez le fond de votre terrine de crépine.

- Versez la moitié du mélange viande hachée dans la terrine et égalisez avec une spatule. Déposez les tranches de foie gras par dessus.



Déposez les tranches de foie gras par dessus.

- Puis rajoutez la moitié restante du mélange de viande. Égalisez le dessus avec une spatule. Puis refermez le dessus de la terrine en rabattant la crépine.



Refermez le dessus de la terrine en rabattant la crêpe.

▪ Pour la cuisson deux méthodes:

– la traditionnelle: au bain marie au four à 150° pendant 1 heure 30

– sous vide basse température: mettre la terrine sous vide. Cuire à 68° au bain marie pendant deux heures et demi avec votre thermoplongeur.



▪ La cuisson terminée laissez la terrine refroidir. Démoulez la et déposez la sur un plat qui passe au four. Enfourniez quelques minutes sous le grill pour dorer le dessus. Vous pouvez également la dorer sur toutes ses faces dans une poêle.



- Servez la terrine légèrement tiède avec une salade et un chutney au citron (voir la recette ci dessous).



Terrine de porc et foie gras, pistaches et abricots

Le petit plus:

Je la serre avec un chutney au citron et cardamome, une épice qui amène de la fraîcheur (attention le goût est assez fort).

Voici la recette:

Enveloppez trois citrons jaunes bio chacun dans du papier aluminium. Les cuire au four 1 heure à 200°. Puis ouvrez les citrons en deux et prélevez en la chair (ôtez les pépins). Versez la pulpe dans une petite casserole avec une cuillerée à soupe de Limoncello (alcool italien au citron), une cuillerée à café de sucre et les graines de 5 gousses de cardamome. Cuire deux à trois minutes. C'est prêt.

Où trouver le matériel pour la cuisson sous vide basse température?

En cuisine sous vide à basse température, vos aliments doivent être placés dans un sac en plastic dans lequel vous allez faire le vide. Puis la cuisson s'effectue dans un bain marie dont la température est maintenue de manière extrêmement stable (au 1/10 de degré près) grâce à un thermoplongeur.

Il est encore assez difficile de trouver dans le commerce traditionnel (magasins) le matériel spécifique à la cuisson sous vide basse température. Il existe toutefois un site français spécifique qui vous propose tout le matériel dont vous aurez besoin si vous désirez vous lancer dans l'aventure:

la-cuisine-sous-vide.com

Vous y trouverez aussi bien des machines sous vide, des thermoplongeurs, des sacs spécifiques pour ce type de cuisson, des thermomètres et sondes.



Pour vous équiper il vous faudra 2 types d'appareils.

1/ Les appareils à faire le vide par aspiration

Les professionnels utilisent des scelleuses sous vide à chambre très performantes avec lesquelles ils peuvent même mettre sous vide des liquides sans qu'ils soient « avalés » par l'aspiration: ces appareils sont extrêmement onéreux.

Heureusement vous pouvez trouver des appareils bien moins coûteux appelés scelleuses sous vide par aspiration.

C'est l'appareil le plus facile à trouver dans les magasins électroménager. Les marques les plus connues : Foodsaver, Easy Pro.



Les prix de ce type de machine (tous fabricants confondus) s'échelonnent de 60 à 300 euros selon les modèles. Vous les trouverez en France ou en Belgique dans n'importe quel magasin d'appareils électroménagers.

Vous ne pourrez pas mettre sous vide des liquides avec ce type d'appareil (non professionnels). Pour éviter ces désagréments je vous conseille de congeler les liquides avant de les ajouter dans le sachet et de le souder.

2/ Les appareils de cuisson basse température:

Ce sont des thermoplongeurs.

Vous pouvez trouver des bacs avec thermoplongeur intégré mais le plus simple, au vu des prix qui ont bien baissés ces derniers mois, est d'utiliser un thermoplongeur que vous

pourrez adapter directement sur un contenant de votre choix.

Le site la-cuisine-sous-vide.com vous propose le nouveau thermoplongeur SANSAIRE au prix de 214 euros 90.

C'est un appareil facile d'utilisation qui gère la température à 0,1 ° C près. La lecture numérique est clairement visible dans la lumière ou dans l'obscurité. Son moteur est très silencieux. Je l'ai utilisé et testé : il m'a donné entière satisfaction! C'est à ce jour l'appareil qui vous propose performance et qualité à un tarif imbattable .

Vous désirez en savoir plus sur la cuisine sous vide basse température et vous régalez avec les recettes basse température Gourmantissimes? Alors cliquez **ICI**.



**Pain de sole brioché
croustillant et ses petits
légumes au beurre blanc de**

Yannick Alleno

On ne présente plus Yannick Alleno, un de nos chefs les plus réputés à l'étranger (trois étoiles excusez du peu!). Lors de son passage à l'émission Top chef 2015 ce maestro des fourneaux nous a présenté un pain de sole qui m'avait vraiment donné l'eau à la bouche. Quelle bonheur d'en découvrir la recette dans son magazine Yam de ce mois ci!

Et après un petit tour chez mon poissonnier voici cette petite perle qui va ravir vos papilles! Elle est un peu technique mais le résultat vaut vraiment le détour.



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.

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



Pain de sole brioiché croustillant et ses petits légumes au beurre blanc

Ingrédients (6 personnes)

Pour le pain de sole

- 750 g de filets de sole (demandez à votre poissonnier les chutes et parures de poissons plats pour le fumet de poisson: soles, turbot, barbue...)
- 180 g de jaune d'œuf
- 8 g de sel
- 375 g de beurre pommade (ramolli)
- 375 de crème fraîche liquide entière
- tranches de pain de mie sans croûte



Ingrédients

Pour la sauce:

Il va vous falloir réaliser un fumet de poisson. Si vous n'avez pas le temps vous pouvez utiliser un fumet du commerce (rayon bouillon cube): ce sera malgré tout un peu moins goûteux qu'avec un fumet maison...Le fumet de poisson va servir à monter la sauce au beurre beurre blanc. Vous allez obtenir plus de fumet qu'il ne vous en faut pour la recette. N'hésitez pas à le congeler: il sera tout prêt pour la prochaine fois!

- 500 g de parure de poisson (tête, arrête centrale, la queue et petits morceaux de chair...mais pas les viscères)
- 1 dl de vin blanc
- 1/2 litre d'eau
- un oignon
- un blanc de poireau
- 5 champignons de Paris
- une branche de thym
- quelques grains de poivre



Ingrédients

Pour le beurre blanc:

- 40 g de fumet de poisson
- 60 grammes d'échalote
- une petite botte de cresson
- 25 g de vinaigre
- 250 g de beurre **froid et coupé en petits morceaux**



Pour la garniture

- des minis légumes si vous en trouvez ou des asperges, champignons, oignons jeunes... à votre goût
- beurre

Il suffit de préparer les légumes : les peler et bien nettoyer la base près des feuilles. Puis les faire cuire dans un peu d'eau et du beurre jusqu'à ce qu'ils soient bien fondants. Aujourd'hui j'ai choisi des mini asperges et des champignons

de Paris.

Matériel:

Vous pouvez cuire votre pain de sole au four basse température, à la vapeur ou opter pour une cuisson sous vide basse température avec thermoplongeur.

- 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 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"**



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 Cuisinier Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable

pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA,
Inox, Noir

Il vous faut également un tamis. Si vous n'en avez pas un moulin à légume et sa grille fine fera l'affaire.



moulin à
légume



Tamis

Préparation:

Pour le pain de sole

Vous pouvez le préparer la veille.

- Mixez les filets de sole.



Mixez les filets de sole

- Passez la chair mixée au tamis ou au moulin à légume: c'est une opération qu'il ne faut pas négliger car vous ôterez ainsi toutes les petits filaments qui restent dans le poisson mixé. La finesse de la préparation n'en sera que meilleure. Remettez le poisson au froid 15 mn.



Passez la chair de poisson au tamis

- Dans un bol froid (mettez le au frigo 15 mn avant ou faites un bain marie froid avec de l'eau et des glaçons dans lequel vous le plongerez) ajoutez les jaunes d'œuf et mélangez bien.



Ajoutez les jaunes d'œufs à la chair de poisson et mélangez bien

- Puis rajoutez le beurre pommade (ramolli) et le sel et mélangez bien.



Puis rajoutez le beurre pommade

- Terminez par la crème et mélangez bien.



- Mettez la préparation dans une poche à douille et réservez au frais.



Mettez la préparation dans une poche à douille

- A l'aide d'un rouleau à pâtisserie aplatissez les tranches de pain de mie une à une: elles seront ainsi plus fines.



Aplatissez les tranches de pain

- Filmez le fond de votre terrine avec un film alimentaire.



Filmez votre terrine

- Découpez les tranches de pain à la taille des cotés de votre terrine. Il faudra peut être deux tranches pour faire toute la longueur ou le fond de la terrine: ajustez les bien. Tapissez les bords de la terrine de tranches de pain de mie.



- Puis déposez la farce dans la terrine à l'aide de la

poche à douille.



- Puis terminez par une couche de pain de mie pour la fermer comme un sarcophage.



Puis terminez par une couche de pain

- Rabattez les cotés du film alimentaire sur le dessus de la terrine. Emballez la bien.



Rabattez les cotés du film alimentaire

- Pour la cuisson vous avez plusieurs options selon votre équipement:

-Four classique: au bain marie à 85° pendant 45 mn

-Four vapeur: 85° pendant 45 mn

-Sous vide basse température: mettez la terrine sous vide et cuire à 85° pendant 45 mn.

- La cuisson terminée mettre au frais. Démoulez la terrine quand elle est complètement refroidie. Vous pourrez alors taillez le pain de sole en tranches d'un centimètre d'épaisseur. Vous devrez poêler les tranches juste avant de servir (voir plus bas).



Taillez le pain de sole en tranches d'un centimètre

Pour le fumet de poisson:

- Coupez et nettoyez le poireau.



Coupez et nettoyez le poireau

- Ôtez le pied de 4 ou 5 champignons. Nettoyez et coupez les champignons en tranches.



Nettoyez et coupez les champignons

- Pelez et tranchez grossièrement l'oignon.



Emincez les oignons.

- Coupez les parures de poissons en morceaux.
- Faire fondre un peu de beurre dans une casserole. Ajoutez les parures. Cuire quelques minutes sans coloration. Ajoutez l'oignon, le poireau, les champignons, le thym et quelques grains de poivre.



Démarrez le fumé de poisson

- Mouillez avec le vin blanc et l'eau et cuire à frémissements pendant 25 mn.



Cuire à frémissements

- Filtrez. Le fumet de poisson est prêt. Réservez au frais.



Filtrez

Vous avez obtenu plus de fumet qu'il ne vous en faut pour la recette: n'hésitez pas à le congeler: il sera tout prêt pour la prochaine fois!

Pour les légumes:

- Cuire les asperges à la vapeur: elles doivent être encore un peu croquantes.



Cuire les asperges à la vapeur

- Passez les dans une poêle avec un peu de beurre. Réservez.



Passez les dans une poêle
avec un peu de beurre

- Nettoyez et coupez le reste des champignons en trois morceaux.



Coupez les champignons en
trois

- Les faire revenir avec un peu de beurre et une échalote émincée. Salez qu'en fin de cuisson: si vous salez les champignons en début de cuisson ils rendront de l'eau. Réservez.



Faire revenir les champignons avec un peu de beurre

- Coupez le cresson en lanières: vous allez en avoir besoin pour le beurre blanc, à monter au dernier moment.



Coupez le cresson en lanières

Toutes les préparations sont prêtes.

Les deux dernières préparations sont à effectuer au dernier moment en particulier le beurre blanc qui est une sauce délicate **qui ne souffre pas d'être réchauffée.**

Chauffez votre four à 80°.

- Après avoir tranché le pain de sole, colorez à l'huile d'olive les tranches **côté pain de mie.** Réservez au fur et à mesure dans le four à 80°.



Colorez à l'huile d'olive
les tranches côté pain de
mie

Pour la sauce au beurre blanc: à monter au dernier moment

- Coupez le beurre en petits morceaux (taille d'une noix).



Coupez le beurre en morceaux

- Épluchez l'échalote et coupez la en fine brunoise (petits cubes). Il vous en faut 60 g.



Taillez l'échalote en tous petits dés

- Versez l'échalote émincée dans une casserole avec le fumet (40 g), le vinaigre (25 g). Laissez réduire à sec (il ne doit rester que très peu de liquide et les échalotes ne doivent pas brûler).



- Haussez alors le feu pour maintenir une légère ébullition et ajouter le beurre par petits morceaux au

fur et à mesure sans **jamais arrêter de fouetter vigoureusement**. Dès que le dernier morceau de beurre a fondu retirez du feu.



Ajouter le beurre par petits morceaux

- Vous pouvez soit passer la sauce pour retirer les échalotes, soit les garder. Personnellement j'aime beaucoup l'échalote alors je mixe le tout et je réserve dans un thermos pour garder la sauce au chaud sans qu'elle ne tranche.
- Ajoutez le cresson.



Beurre blanc

Pour ceux et celles qui n'ont jamais monter un beurre blanc voici une vidéo de l'Atelier des Chefs qui vous montre comment réaliser un beurre blanc:

Dressage:

- Réchauffez les asperges et les champignons.
- Coupez chaque tranche de pain de sole en deux.



Coupez chaque tranche de pain de sole en deux

- Dressez les tranches en décalé et debout dans l'assiette.



Dressez les tranches dans l'assiette

- Puis disposez harmonieusement les asperges et champignons devant les tranches de pain de sole



Puis disposez harmonieusement les asperges et champignons devant les tranches de pain de sole

- Terminez en dressant la sauce au beurre blanc



Terminez en dressant la sauce au beurre blanc

Vous n'avez plus qu'à déguster...



Sauce beurre blanc: toutes les astuces pour la réussir

Le beurre blanc est une sauce classique de la gastronomie française appelée également beurre nantais. C'est une sauce délicate tant sur le plan de la réalisation que de la dégustation. Mais avec tous ces petits conseils vous ne devriez plus la rater!

Elle sublimerà vos poissons et crustacés.



Beurre blanc

Ingrédients: (pour 4 à 6 personnes)

- 60 g d'échalote
- 25 g de vinaigre de vin blanc
- 40 g de vin blanc sec
- 250 g de beurre salé



Ingredients

Préparation

- Coupez le beurre en petits morceaux (gros comme des noix). Remettez le beurre au frigo. Il est important que votre beurre soit **bien froid**.



Coupez le beurre en morceaux

- Épluchez l'échalote et coupez la en fine brunoise (petits cubes). Il vous en faut 60 g.



Taillez l'échalote en tous petits dés

- Versez l'échalote émincée dans une casserole avec le vin blanc et le vinaigre. Laissez réduire à sec (il ne doit rester que très peu de liquide et les échalotes ne doivent pas brûler). Il est important d'effectuer cette opération à **feu doux** pour que l'échalote ait le temps de cuire.



- Haussez alors le feu pour maintenir une très **légère ébullition** et ajouter le beurre **par petits morceaux** au fur et à mesure **sans jamais arrêter de fouetter vigoureusement**. Ajoutez les morceaux de beurre suivants que lorsque les précédents sont fondus. Dès que le dernier morceau de beurre a fondu **retirez la casserole du feu** et continuez à fouetter 1 mn pour que la température redescende un peu.



- Vous pouvez soit passer la sauce pour retirer les échalotes, soit les garder. Personnellement j'aime beaucoup l'échalote alors je mixe le tout et je réserve dans un thermos pour garder la sauce au chaud sans qu'elle ne tranche. N'oubliez pas que c'est une sauce très fragile et que même la garder au bain marie en attendant de servir peut s'avérer risqué...



Beurre blanc

Pour ceux et celles qui n'ont jamais monter un beurre blanc voici une vidéo de l'Atelier des Chefs qui vous montre comment réaliser un beurre blanc:

Gambas basse température , fraîcheur d'avocat et salicorne au wasabi

Voici une entrée à la fois fraîche et croquante: c'est la salicorne qui amène ce croquant original et légèrement salé qui se marie parfaitement avec la douceur de l'avocat, le tout réveillé par le piquant du wasabi. De plus vous serez étonné par la texture des gambas qui, cuites basse température, ne sont plus du tout caoutchouteuses mais très moelleuses.



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.



Gambas basse température , fraîcheur d'avocat et salicorne au wasabi

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 3 à 5 gambas par personnes selon votre gourmandise
- deux citrons verts
- une cuillerée à café d'huile d'olive
- un ravier de salicorne (vous en trouverez assez facilement au rayon poisson des grandes surfaces ou bien à commander chez votre poissonnier). La salicorne est une petite plante comestible de la baie de Somme qui ressemble un peu aux haricots verts. A la fois douce, salée et croquante elle peut tout aussi bien se déguster froide que chaude.
- deux avocats
- environ un centimètre de gingembre frais râpé
- un petit pot d'œufs de saumon
- une mayonnaise maison (c'est bien meilleur!) : deux jaunes d'œufs, 15 cl d'huile d'arachide, une cuillerée à

café de vinaigre de riz, une bonne cuillère à café de wasabi, du gingembre frais râpé et du sel)



Ingrédients

Matériel

Pour plus de précision 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.



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

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



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

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



Préparation:

Commençons par la préparation et la cuisson des gambas.

- Zestez les deux citrons verts.



Zestez les citrons verts

- Puis coupez les citrons en deux et pressez les citrons pour en obtenir le jus. Réservez: vous en aurez besoin pour la fraîcheur d'avocats.



- Décortiquez les gambas et gardez la queue.



Décortiquez les gambas

Attention: enlevez la tête des gambas 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.



Tête et petit boyau

- Versez un petit filet d'huile d'olive et les zestes de citrons verts sur les gambas. Mélangez bien.



- Mettez sous vide les gambas.



Mettre les gambas sous vide

- Cuisez les gambas basse température à 48° pendant 20 mn.



Pendant la cuisson des gambas préparez la mayonnaise et la fraîcheur d'avocat:

- Clarifiez les œufs.



Clarifiez les œufs

- Râpez environ 1 cm de gingembre.



Râpez en environ un bon centimètre

- Dans un bol haut mélangez les jaunes avec le gingembre râpé, le vinaigre de riz et le wasabi.



Mélangez les jaunes avec ,le gingembre râpé et le wasabi

- A l'aide d'un fouet mixez le tout en ajoutant un très léger filet d'huile d'arachide régulièrement. Quand la mayonnaise commence à prendre vous pouvez alors augmenter le débit de l'huile et l'intégrer complètement (15 cl en tout). Salez à votre convenance. Réservez au frais.



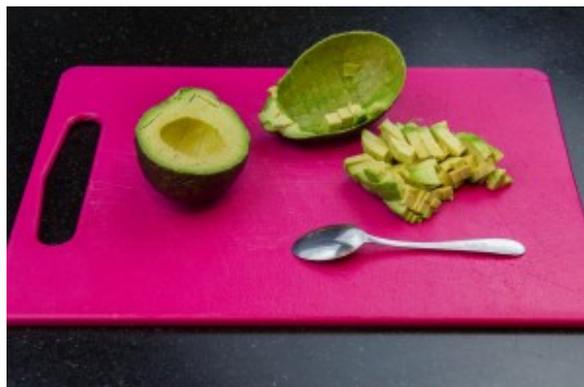
Mixez le tout

- Rincez les tiges de salicorne, égouttez les. Puis essuyez-les soigneusement dans un linge propre.



Lavez les pousses de salicorne

- Coupez les avocats en deux et ôtez le noyau. Puis à l'aide d'un petit couteau quadrillez la chair des demis avocats. Avec une cuillère café récupérez alors la chair des avocats.



Récupérez la chair des avocats

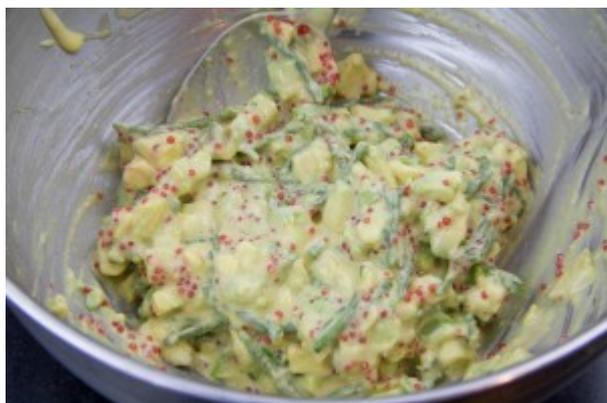
- Mélangez un peu de jus de citron aux dés d'avocat pour éviter que la chair de ne noircisse.



Mélangez un peu de jus de citron aux dés d'avocat

- Ajoutez la mayonnaise (deux ou trois belles cuillerées à soupe), quelques pousses de salicorne et une belle cuillerée à soupe d'œufs de saumon (ou truite ou lump à votre convenance). Mélangez très délicatement de manière à ne pas écraser les œufs de saumon. Surtout n'oubliez pas de réserver un peu d'œufs de saumon et de salicorne pour la décoration. Réservez au frais.





Dressage:

- Dans vos assiettes dressez sur le côté une ligne de fraîcheur d'avocat.



Dressez sur le côté une ligne de fraîcheur d'avocat

- Sortez les gambas du bain marie , ouvrez le sachet et égouttez les gambas. Posez les harmonieusement sur la fraîcheur d'avocat.



Disposez les gambas sur la

ligne de fraîcheur d'avocat

- Disposez par dessus quelques pousses de salicorne et des œufs de saumon que vous avez réservés précédemment. Puis à l'aide d'une petite poche à douille posez des petits points de mayonnaise sur l'assiette. Terminez en disposant des œufs de lump.



Disposez par dessus quelques pousses de salicorne et des œufs de saumon

Il n'y a plus qu'à déguster.

Vous pouvez également servir ce plat en apéritif dans des verrines. Comptez alors une gambas par verrine.



Résultat du tirage au sort du thermomètre de cuisson

Le tirage au sort vient d'avoir lieu. L'adresse email gagnant (ou de la gagnante) commence par « **panicaud** ».

Un email vient de lui être envoyé pour l'avertir de sa bonne fortune.

Merci à tous d'avoir participé !

Dany

Le prix était un thermomètre de cuisson:



thermometre pour cuisson basse température au four

Chok'banane de Christophe Michalak (verrine chocolat fruits exotiques)

Une idée de dessert pour Pâques? Et bien sûr au chocolat! Voici une recette du très talentueux Christophe Michalak qui nous propose une verrine aux deux chocolats rafraîchie par une salade de fruits exotiques. Un pur plaisir comme toutes ses réalisations!



Chok'Banane de Christophe Michalak

Ingrédients (pour 6 personnes)

Pour le crémeux au chocolat:

- 75 g crème liquide entière
- 75 g lait entier
- 25 g jaunes d'œufs
- 25 g sucre semoule
- 95 g couverture chocolat (le chef utilise du chocolat Valrhona, moitié Caraïbe moitié Guanaja; ce sont des chocolats noirs)



Ingédients

Pour la chantilly chocolat:

Attention: la chantilly se commence la veille et se monte avant le dressage.

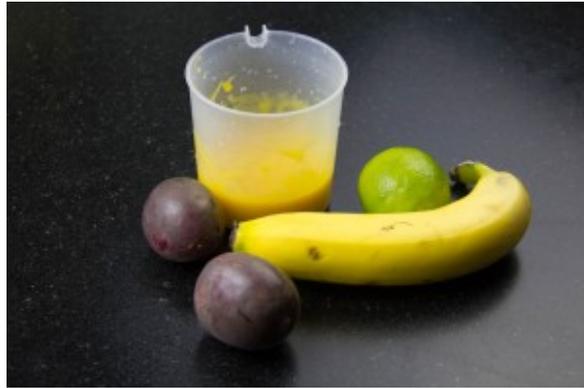
- 200 g crème liquide entière
- 80 g couverture Jivara (chocolat au lait Valrhona)



Ingédients

Pour la salade de fruits:

- 1 Banane
- 70 g Purée de mangue (une mangue, oubliée sur la photo...)
- 1 fruit de la passion
- 1 Citron vert



Ingédients

Préparation:

Le crémeux au chocolat:

- Chauffez la crème et le lait dans une casserole. Dès que le mélange est chaud ôtez le du feu: ne le laissez pas chauffer ou bouillir trop longtemps car une partie va alors s'évaporer et vous n'aurez plus la bonne quantité de liquide par rapport au chocolat.



Faites chauffer la crème et le lait

- Pendant que le lait et la crème chauffent, mélangez les jaunes et le sucre avec un fouet.



Mélangez les jaunes et le sucre avec un fouet.

- Versez le liquide chaud (lait , crème) sur le sucre et les jaunes préalablement mélangés. Mélangez bien.



Verser les 2/3 du liquide bouillant sur le sucre et les jaunes

- Reversez le tout dans une casserole et faites chauffer à feu très doux en tournant en permanence. Si vous avez un thermomètre de cuisson ne dépassez pas la température de 82°. La crème est prête lorsque vous pouvez faire un trace sur la spatule avec votre doigt et qu'en penchant la spatule la crème ne vient pas recouvrir la trace que vous avez fait.



La crème a la consistance
d'une crème anglaise

- Versez le mélange chaud sur le chocolat en une fois. Mélangez bien jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu.



Verser le mélange chaud sur
le chocolat

- Puis mixez à l'aide d'un mixeur plongeant.



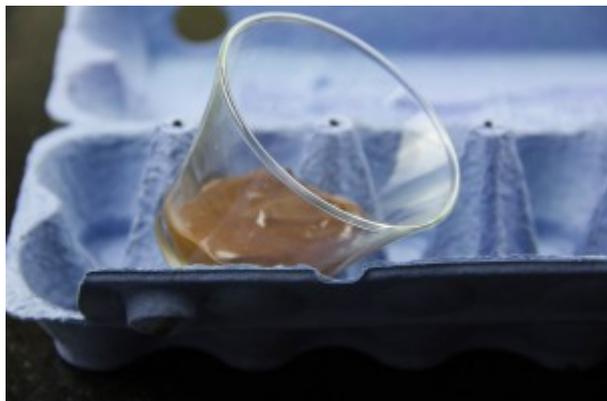
Mixez à l'aide d'un mixeur

- Couler le mélange dans de petites verrines (au 1/3). Laisser refroidir au réfrigérateur pendant 30 minutes minimum.



Coulez le mélange dans les verrines.

- Si vous désirez donner un petit côté rigolo à votre verrine, placez la penchée dans une boîte à œuf et coulez le crémeux à l'intérieur. Placez la boîte au frais en attendant que le liquide devienne solide.



Pour la chantilly chocolat: à démarrer la veille!

- Dans une casserole, faire bouillir la crème.



Faites chauffer la crème

- Puis versez la en 3 fois sur la couverture Jivara. Mélangez le tout à l'aide d'un mixeur plongeant. Laisser refroidir au réfrigérateur **pendant 24h.**



Versez sur le
chocolat et mixez.

- Le lendemain montez la crème au fouet juste avant de dresser.



Montez la chantilly
au fouet

- Mettez la chantilly dans votre poche à douille. Réservez au frais en attendant le dressage.



Mettez la chantilly dans votre poche à douille.

Pour la salade de fruit:

- Pelez la mangue.



Pelez la mangue

- Coupez la mangue en tranches.



Coupez la mangue en tranches fines

- Mixez la mangue. Votre purée est prête.



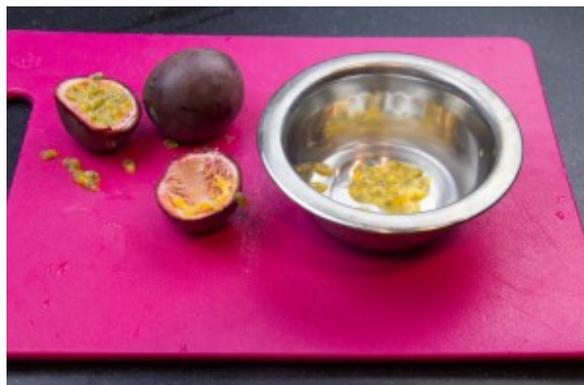
Mixez la mangue

- Pelez la banane et taillez la en petits dés (brunoise).



Coupez la banane en petits dés

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



Prélevez la chair des fruits
de la passion.

- Assaisonnez les dés de bananes avec la purée de mangue, les fruits de la passion et le zeste de citron vert.



Mélangez les bananes, le
fruit de la passion et le
jus de citron vert

Dressage:

- Sortez les verrines du frigo et déposez un peu de salade de fruits dans chacune.



Déposez un peu de salade de
fruits sur le crémeux.

- A l'aide de la poche à douille réalisez une belle rosace de chantilly.



Puis décorez avec la chantilly

- Saupoudrez avec de petites pépites de chocolat ou du gruë de cacao. Délicieux...



Saupoudrez de pépites de chocolat



La présentation du chef Michalak:



Chok'banane

Michalak Masterclass
60 Rue du Faubourg Poissonnière
75010 Paris

www.christophemichalak.com

Testez la basse température chez vous grâce à « Un dîner en ville »

Vous n'avez jamais dégusté un plat cuit basse température? Vous n'êtes pas équipé en basse température mais vous aimeriez la faire découvrir à vos amis ou votre famille? Un petit envie d'un bon petit plat mais pas envie de cuisiner ou de sortir au restaurant? Il ne vous reste plus qu'à découvrir la cuisine sous vide basse température grâce à des plats dignes des grandes cuisines concoctés par « Un dîner en ville ».



Saumon » Un dîner en ville »

Cette nouvelle société a développé un moyen simple pour réaliser des cuissons basse température chez vous et vous proposer des petits plats délicieux, prêts à être dégustés après environ 30 mn de bain marie suivant les recettes.

Oubliez thermoplongeur, machine sous vide. Il vous faudra tout simplement une casserole et de l'eau!

« Un dîner en ville » vous propose actuellement 4 plats pré-préparés (la gamme va bientôt s'élargir) dont la fourchette de prix s'échelonne entre 15 à 26 euros suivant le plat. Le minimum pour les commandes est de deux personnes.

- Blanquette de veau de 30 heures, riz vénéré et carottes fanes (17 euros par personne)
- Dos de morue, léger curry vert frais, jardinière de légumes (16 euros par personne)
- Saumon à juste température, sauce Teriyaki à la française, garniture de plein champs (15 euros par personne)
- Côte de veau basse température, jus de veau à la truffe blanche d'Alba, asperges, oignons et carottes (26 euros par personne)

J'ai été contactée par cette société sur mon blog: ma curiosité m'a poussé à commander et à tester la blanquette et les deux plats de poisson. Tous se sont révélés à la hauteur de mes attentes, faciles à faire (vous n'avez qu'à réchauffer

les sachets sous vide en suivant les instructions), digne d'un bon restaurant. Le tout grâce aux indicateurs brevetés de « Un dîner en Ville » qui permettent aujourd'hui de réaliser de manière très simple, chez soi, une vraie cuisson à juste température en se passant de l'équipement professionnel qui était nécessaire jusqu'à présent. Vous n'avez qu'à vous fier aux indicateurs de cuisson sur les sachets pour respecter la température idéale pour chaque plat.

~ Phase de démarrage ~

Un Dîner en ville est en cours de déploiement de sa logistique. Pour commander: www.undinerenville.com. Les livraisons sont, pour l'instant, sur un périmètre limité, les produits sont livrés aux points relais suivants ou si vous habitez à Paris ou sa banlieue, vous pouvez bénéficier d'une livraison par coursier.

~ PARIS 13 ~

Le Bistrot Quai – 26 Avenue Pierre Mendès-France, 75013 Paris, France

~ VERSAILLES/LE CHESNAY 78 ~

Les Vignes de France – 3, avenue de Rocquencourt, 78150- Le Chesnay, France

Voici comment se présentent les produits:

- Réception du colis: les sachets sont placés dans un sachet réfrigéré. Vous pouvez apercevoir sur le sachet de saumon le fameux indicateur de température.



Réception du colis

- Vous devez suivre les explications bien détaillées de la préparation. Très simple d'utilisation.

Équipement nécessaire:
Deux grandes casseroles, une pour le réchauffage des légumes et de la sauce, une autre pour le cuisson du poisson à juste température.

Préparation:

- Il est fortement recommandé de faire chauffer vos saucisses pour éliminer un petit goût.

Sauces au lait	100"
Sauces au vin	100"
Sauces à base de lait	100"

100 g de poisson	4	4
Valeur d'un poisson	2 litres	1 litre
Valeur d'un légume	2 litres	2,5 litres
Thermomètre pour le poisson	18, 2	18, 4

* Pour une cuisson de plusieurs filets de saumon, laissez toujours le poisson au minimum 10 minutes plus que pour un seul poisson.

Cuisson du poisson à juste température - durée totale: 30 minutes, laissez le temps en temps pour assurer une homogénéité de température

1 Mettre le poisson dans une casserole avec la viande et une broche de la table 2. Laisser réchauffer 10 min au plus à votre plaisir.

2 Mettre le saumon sur le feu à la puissance recommandée (voir table 2) sans casser. Retarder de temps à autre (toutes les 2-3 min environ).

3 Après 10 à 12 min, le premier côté de l'indicateur (100°) doit noircir. Il est encore blanc, remuez légèrement le filet, et il change alors de couleur à la puissance minimum pendant 2 min, puis remuez plus, dans que plus d'un instant.

4 Vérifier le feu quand le côté de l'indicateur correspond au niveau de cuisson désiré (voir tableau 1). Retirez le saumon hors de la plaque de cuisson, laissez reposer sans casser 2 min.

5 Déposer vos saucisses.

6 Mettre le poisson au repos avec la viande, plongez les légumes et la sauce dans l'eau bouillante pendant 10 min.

Préchauffer le four à 180°.

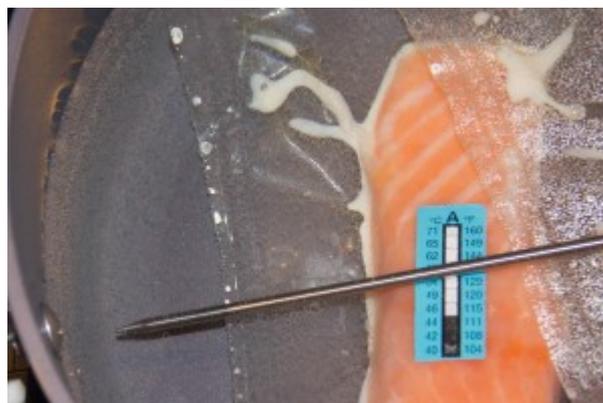
Chaque saucisse, mettez à bouillir l'eau pour les légumes et la sauce (voir table 2). Mettre les saucisses au feu pour les échauffer.

Mettre le poisson au repos avec la viande, plongez les légumes et la sauce dans l'eau bouillante pendant 10 min.

Réchauffage des légumes, de la sauce et échauffage des saucisses

Explications détaillées du réchauffage.

- Trempez les sachets dans l'eau chaude au bain marie et attendez que l'indicateur arrive à bonne température. Vous pouvez voir que l'indicateur a noirci et atteint la température idéale pour le saumon.



Dressez joliment: et voilà le résultat: c'est bluffant non!



Dressage

Rappel, pour commander: www.undinerenville.com

Chips de pommes de terre au fromage sans huile

Comme beaucoup d'entre vous, j'adore les chips... mais quel désastre au niveau calorique! Voici une solution toute simple avec une cuisson sans huile...et des chips tout aussi croustillantes.



Chips sans huile

Ingrédients

- 2 ou 3 pommes de terre
- sel
- paprika
- râpé de fromage de votre choix



Ingrédients

Préparation:

- Préchauffez votre four à 180°.
- Épluchez les pommes de terre. Coupez les le plus finement possible en tranches: si vous avez une mandoline c'est le moment de l'utiliser! Et si vous avez la patience et que vous aimez la régularité vous pouvez emportepiecer les tranches à l'aide d'une forme pour qu'elles aient toutes le même diamètre...



Épluchez les pommes de terre
et coupez les finement

- Disposez les tranches de pommes de terre sur une plaque anti adhésive et saupoudrez les de sel et de paprika. Enfournez pour environ 10 mn.



Saupoudrez de sel et de
paprika

- Au bout de 10 mn de cuisson sortez la plaque, retournez les chips et saupoudrez les de râpé de fromage. Re-enfournez pour 10 mn. Surveillez bien la fin de cuisson pour éviter de trop cuire les chips: suivant l'épaisseur de vos tranches et en fonction de chaque four le temps de cuisson ne sera pas le même.



A mi cuisson parsemez de fromage râpé et ré enfournez

- Et voilà des chips croquantes que vous mangerez sans culpabilité!



Chips sans huile

« L'avocat souffle le chaud pour la vanille ! » d'Alain Passard

Voici la recette originale qui m'a servie de base pour mon dessert « **Mille feuille soufflé à l'avocat et chocolat** » .

C'est une recette extrêmement originale car on associe jamais l'avocat à un dessert et c'est très dommage au vue du résultat. Il fallait un génie comme le chef Alain Passard pour y penser (3 étoiles ... Ceci explique cela!).

En plus elle est facile, peu de cuisson, goutteuse et bluffante. Essayez et vous serez surpris!