

Suprêmes de volaille en écaïlles de poire, purée de céleri et poudre de chocolat de Philippe Etchebest (recette basse température)

Cette recette est grandement inspirée d'une recette que le chef Philippe Etchebest, meilleur ouvrier de France, a réalisée pour l'émission Objectif Top Chef. Malheureusement les dosages ne sont jamais communiqués... Je vous en livre ma modeste réalisation: la recette originale est réalisée avec des topinambours et non du céleri. Le céleri est un légume que l'on cuisine peu et c'est dommage car il a un goût très fin. Associé à la poire c'est un régal!



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](#)

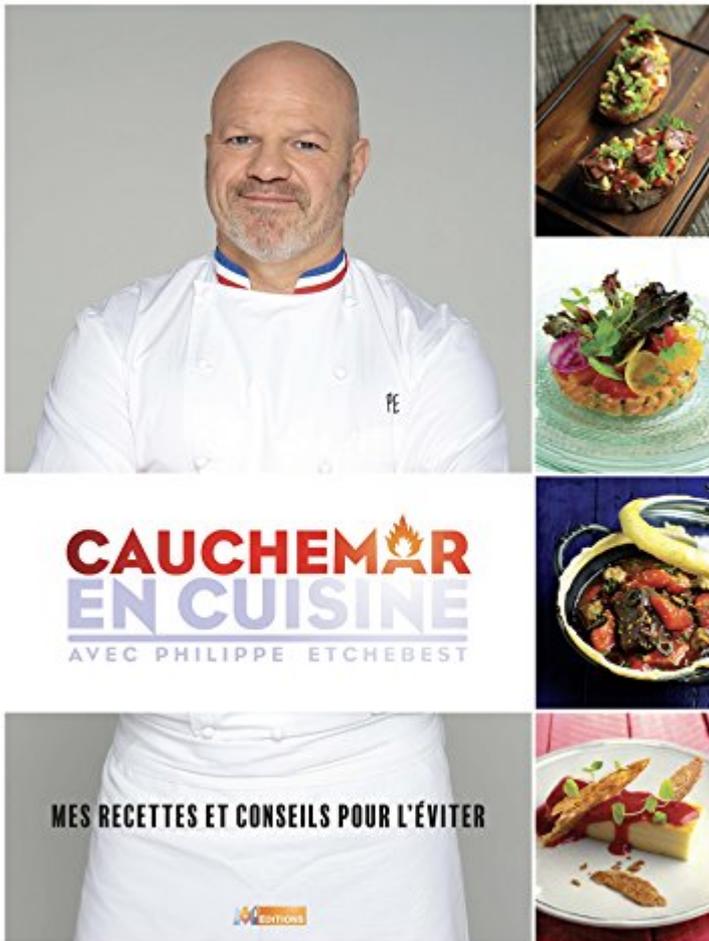
Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées

comme dans le blog.



Suprêmes de volaille en écailles de poire, purée de céleri de Philippe Etchebest

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



Cauchemar en cuisine

Ingrédients pour les Suprêmes de volaille (pour 4 personnes)

- 4 blancs de poulet

Pour la farce fine: attention le dosage est précis

- **250** g de blanc de poulet supplémentaires
- 2,5 dl de crème liquide entière
- un blanc d'œuf
- sel, poivre

Pour la garniture

- un petit céleri rave
- 25 g de beurre
- 4 poires pour les écaillés; choisissez les bien fermes
- 250 g d'eau, 250 g de sucre en poudre et trois étoiles

de badiane pour le sirop

- un poire à détailler en brunoise (petits dés)
- un ou deux carrés de chocolat
- sel, poivre

Matériel

- un mixeur
- un tamis (facultatif, mais le résultat sera meilleur)
- une mandoline pour réaliser des tranches fines et régulières
- pour une **cuisson vapeur**: un cuit vapeur
- pour une **cuisson basse température**:
- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs

de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires
[V2860-I]

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



Home de Multivac

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



Aicok 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

- un petit chalumeau de cuisine (vous en trouverez chez Alice Délice, par exemple) ou un grill.

Préparation

Commencez par la garniture que vous pourrez réchauffer au micro onde au moment du dressage.

- A l'aide d'un grand couteau, coupez la base et le dessus du céleri rave.



Coupez le dessus et la base
du céleri rave

- De la même manière, enlevez la peau terreuse sur les
côtés.



Enlevez les côtés

- Rincez le céleri sous un filet d'eau pour enlever toute
trace de terre.



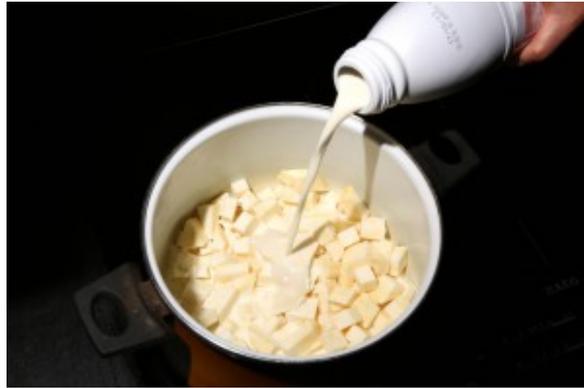
Rincez le céleri rave

- Coupez-le en tranches puis en petits dés. **Réservez trois tranches** que vous taillerez également en petits dés mais que vous mettrez de côté pour une réalisation différente.



Coupez-le en tranches puis en petits dés

- Dans une casserole, versez les dés de céleri rave (sauf ceux réalisés avec les trois tranches que vous avez réservées) et couvrez avec le lait. Faire cuire à feu très doux (sinon le lait accrochera et brûlera au fond de la casserole) jusqu'à ce que le céleri soit tendre. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau.



Recouvrez le céleri rave de lait et cuire à feu très doux

- Égouttez le céleri et ne jetez pas le lait de cuisson (une petite quantité va servir pour mixer le céleri rave).



Égouttez le céleri rave en conservant le lait de cuisson

- Mixez le céleri rave, au départ sans lait de cuisson. Au besoin rajoutez un peu de lait de cuisson si la préparation est trop épaisse: elle doit avoir la texture d'une purée. Ajoutez le beurre (environ 25 g) et mixez jusqu'à l'obtention d'une texture fine.



La purée de céleri rave est prête

- Ajoutez le sel selon votre goût . Mélangez et réservez votre purée.
- Faites revenir quelques minutes les dés de céleri que vous avez réservés précédemment dans une poêle avec un peu de beurre. Le céleri doit rester croquant. Réservez.



Faites revenir la brunoise de céleri

Préparons maintenant les poires

- Épluchez **la première poire** et découpez la en petits dés.



Découpez une poire en petite brunoise

- Rajoutez la brunoise de poire au petits dés de céleri cuits précédemment à la poêle et continuez la cuisson 2 à 3 mn. Réservez.



Rajoutez la brunoise de poire

- Épluchez les 4 autres poires.



Pelez les poires

- Coupez-les en deux et ôtez le cœur avec les pépins à l'aide d'une cuillère parisienne ou d'un petit couteau.



Coupez-les en deux et ôtez le cœur avec les pépins à l'aide d'une cuillère parisienne ou d'un petit couteau.

- Coupez les poires en tranches fines à la mandoline.



Coupez les poires en tranches fines à la mandoline

- Préparez un sirop avec 250 g d'eau et 250 g de sucre en poudre et trois étoiles de badiane. Faites chauffer jusqu'à complète dissolution du sucre. Ôtez la casserole du feu laissez refroidir 10 mn. Pochez les tranches de poires dans le sirop. Réservez à température ambiante.



Infusez les poires

La farce fine

- Mixez le blanc de poulet très finement (au moins 5 mn). Puis ajoutez le blanc d'œuf: mixez encore. Puis ajoutez la crème bien froide et mixez encore quelques secondes. Assaisonnez (sel, poivre): pour cela n'hésitez pas à goûter la préparation.



Mixez le blanc de poulet

- Passez la préparation obtenue au tamis fin à l'aide d'une spatule. Cette opération est facultative: si vous ne passez pas la préparation au tamis, vous retrouverez des petits morceaux de poulets un peu filandreux dans votre farce fine. Réservez au frais.



Passez la farce fine au tamis



Passez la farce fine au tamis

Préparation des blancs de poulet

- Faites colorer les blancs de volaille à la poêle avec un peu de beurre deux minutes de chaque côté. Ôtez-les de la poêle et réservez-les quelques minutes au frais. Ils ne doivent pas être chauds lorsque vous allez les recouvrir de farce fine.



Faites colorer les blancs de volaille à la poêle

- Égouttez les tranches de poires.



Égouttez les tranches de poires

- Posez vos blancs de volaille sur le plan de travail; recouvrez généreusement le dessus de chaque blanc de farce fine puis disposez les tranches de poire d'un côté à l'autre comme les écailles d'un poisson.



Recouvrez les blancs de volaille de farce fine puis disposez les tranches de poire

- Posez un blanc (farce et poire par dessus) sur le bord d'un morceau de film étirable alimentaire puis roulez

délicatement le blanc bien serré dans le film étirable.
Procédez de même pour tous vos blancs de volaille.



Posez un blanc sur le bord
d'un morceau de film
étirable



Roulez le blanc dans le film
étirable

Pour la cuisson vapeur

- Faites cuire les blancs 15 mn dans votre cuit vapeur (déposez les blancs quand le cuit vapeur dégage déjà de la vapeur).

Pour la cuisson sous vide

- Mettez sous vide les blancs de volaille emballés dans le film alimentaire.



Mettez sous vide les blancs de volaille

- Cuire sous vide basse température à 61° pendant 40 minutes.



Cuire la viande sous viande

- A la fin de la cuisson sortez les blancs de leur sachet; ôtez le film alimentaire et déposez les blancs sur une grille.



Sortez les blancs du sachet

sous vide

- Passez le dessus des blancs, côté poire, au chalumeau pour les dorer. Si vous n'avez pas de chalumeau, passez les quelques secondes sous le grill (attention à bien surveiller pour ne pas les brûler!). Réservez-les au four à 70° en attendant de les servir. Profitez en pour mettre vos assiettes de service à chauffer au four également.



Passez-les au chalumeau pour les dorer



Passez les au chalumeau pour les dorer

Dressage:

- Réchauffez la purée et la brunoise poire céleri.
- Versez une belle cuillerée de purée au milieu de l'assiette et déposez un blanc de poulet dessus. De

chaque côté du blanc de poulet versez une petite cuillerée de brunoise poire céleri.

- Il reste plus qu'à râper un peu de chocolat noir sur le tout...
- La petite touche gourmande pour ceux qui aiment une petite sauce en plus: je fais 250 g de fond de volaille que je réduis de manière à ce qu'il soit légèrement sirupeux et je lui rajoute 10 cl de porto; je réduis encore quelques minutes pour faire évaporer l'alcool et je rajoute 3 pistoles (environ 6 g) de chocolat noir pour bien lier le tout; cette sauce est l'accompagnement idéal de ce plat.



Zestez un carré de chocolat
au dessus du l'assiette



Suprêmes de volaille en écailles de poire, purée de céleri de Philippe Etchebest



Suprêmes de volaille en écailles de poires, purée de céleri de
Philippe Etchebest

Filet de dorade basse température, purée de panais et vanille

Voici un plat tout en douceur et en tendresse. Vous pouvez le réaliser basse température mais si vous n'êtes pas équipé pour ce type de cuisson pas de panique : je vais vous livrer mon petit secret pour cuire vos filets de poisson à la poêle pour une cuisson parfaite.



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 quatre personnes

- Quatre filets de dorade (comptez 180 g par personne).
- environ 700 g de panais
- une gousse de vanille
- 7,5 dl de lait entier
- 2,5 dl de crème fraîche liquide entière
- sel, sucre
- quelques germes de radis
- un peu d'huile d'olive
- une demi cuillerée à café de vanille en poudre
- 3 grosses carottes
- 4 mini carottes

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.
- 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:

Préparation

Pour la dorade

- Vérifiez que vos filets soient bien taillés; au besoin,

ôtez les parties qui ne sont pas nettes et donnez une belle forme aux filets. A l'aide d'une pince ôtez les arêtes qui peuvent rester.

- Une heure avant la cuisson des filets de dorade, mélangez un peu d'huile d'olive avec une demi cuillerée de vanille en poudre et posez les filets de daurade dans cette marinade. Réservez au frais.
- Si vous cuisez les filets basse température à l'aide d'un thermoplongeur: placez les filets imprégnés de cette marinade à l'huile d'olive et vanille sous vide une heure avant la cuisson et réservez au frais.

Pour la garniture:

- Épluchez les panais. Un des panais servira à façonner des frites et les autres pour la purée.
- Coupez **un panais** en tranches d'un centimètre et taillez des bâtonnets d'un centimètre d'épaisseur de manière à former des petits frites d'environ 5 cm de long. Comptez 3 frites par personnes.
- Cuire les frites de panais dans une poêle avec du beurre et de l'huile. Égouttez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant et salez-les de suite. Elles doivent être dorées. Réservez-les.
- Coupez grossièrement le reste des panais en cubes.
- Ouvrez la gousse de vanille en deux et grattez en l'intérieur.
- Puis versez les cubes de panais avec le lait, la crème, une grosse pincée de sel et la gousse de vanille et ses petites graines dans une casserole. Cuire à petit bouillon et à couvert pendant environ 20 mn: dès que les panais sont tendres arrêtez le feu. Pour tester la cuisson vous devez pouvoir planter la pointe d'un couteau facilement dans le panais.

- Égouttez les panais (gardez un peu de liquide de cuisson) et versez les dans un mixeur: mixez les cubes de panais pendant quelques minutes pour obtenir une purée bien fine. N'utilisez le liquide de cuisson que si la purée est trop épaisse dans le but de la détendre (de manière très progressive pour ne pas obtenir une soupe...). Réservez au chaud.
- Épluchez les grosses carottes. Taillez les en bâtonnets.
- Puis les cuire dans une poêle à feu doux avec une belle noix de beurre salé, recouvertes à hauteur d'un peu d'eau. Elles sont cuites lorsque le liquide s'est presque complètement évaporé.
- Épluchez les mini carottes. Cuisez-les 6 mn à la vapeur.
- Puis passez-les à la poêle avec un peu de beurre et un peu de sucre quelques minutes. Elles doivent rester un peu croquantes. Réservez.

Cuisson du poisson

Si vous cuisez les filets de daurade à la poêle:

Faites fondre un peu de beurre dans une poêle puis placez les filets de dorade dedans. Cuire à petit feu. Dès que les filets commencent à nacrer (blanchir) coupez le feu, retournez les filets et **couvrez** la poêle. Attendre 5 minutes et vos filets sont cuits.

Si vous cuisez les filets basse température: plongez les dans le bain marie du thermoplongeur (52°) pour 15 mn de cuisson.

Dressage:

Posez une belle cuillerée de purée de panais puis déposez par dessus le filet de dorade. Disposez par dessus les carottes mini et en bâtonnets, les germes de radis. Donnez un tour de moulin à poivre et parsemer d'un peu de fleur de sel et

quelques gouttes d'huile d'olive... Un plat gourmand, simple et élégant.

Les Scotch Eggs au coeur coulant

Très connu dans les pays anglo saxons, Les Scotch Eggs (œuf écossais) sont un plat britannique composé d'un œuf cuit au cœur d'une boule de garniture de chair à saucisse, panée et frite. On le mange chaud ou froid notamment au cours d'un pique-nique. Il est malheureusement à peu près inconnu en France: c'est pourtant un plat qui ravira vos enfants et vos ados et même les adultes seront comblés. Servis avec une petite sauce et une salade cela en fait un plat du soir apprécié par toute la famille. Un point important: le jaune doit rester coulant: respectez bien les temps de cuisson et le trempage des œufs dans l'eau glacée!

Ingrédients (pour 4 personnes):

Pour les boulettes

- 4 œufs
- 400 g de mélange de viande hachée (veau, agneau, porc..)
- une belle cuillerée de moutarde
- deux gousses d'ail écrasées
- une petite botte de persil haché
- sel, poivre
- un grand bol rempli d'eau froide et de glaçons pour stopper la cuisson des oeufs

Pour la panure

- deux œufs entiers battus

- de la farine
- de la chapelure

Pour la sauce

- deux cuillerées à soupe tahini (pâte de sésame au rayon exotique de votre super marché)
- deux cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse
- du jus de citron selon votre goût
- de la ciboulette
- sel, poivre

Pour l'accompagnement

- de la roquette
- des mini tomates
- quelques tranches fines de lard revenus à la poêle et bien croustillantes

Préparation

- Dans un grand plat, mélangez la viande avec le persil haché, l'ail écrasé, la moutarde, sel et poivre à votre convenance.
- Faites chauffer une casserole d'eau et à ébullition plongez-y les œufs pour 6 minutes de cuisson.
- Pendant la cuisson des œufs, préparez un bain glacé avec de l'eau froide et des glaçons.
- Au bout des 6 mn de cuisson, plongez les œufs dans le bain glacé.
- Puis écalez les œufs (ôtez leur coquille). Et farinez les œufs écalés.
- Étalez 90 g de viande sur du film alimentaire.
- Posez un œuf fariné au centre de la viande et à l'aide du film alimentaire, rabattez la viande tout autour de l'œuf de manière à l'envelopper complètement. Puis

tournez-le dans vos mains pour en faire une boulette bien ronde et régulière. Réservez les boulettes au fur et à mesure sur une grille ou une assiette farinée.

- Préparez les différents ingrédients de la panure: œufs battus, farine et chapelure.
- Puis farinez la boulette, passez la ensuite dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure.
- Faites chauffer un bain d'huile et plongez-y les boulettes. Cuisez les 3 mn en le retournant à mi cuisson.
- Égouttez sur du papier absorbant et réservez-les au four à 120 ° en attendant d'avoir cuit toutes les boulettes.
- Faites revenir les tranches de lard à la poêle pour qu'elles soient bien croustillantes.
- Préparez la sauce de la salade en mélangeant tous les ingrédients (tahini, crème fraîche, jus de citron, ciboulette hachée, sel, poivre)

Dressage

Dans l'assiette disposez un peu de salade (roquette), des mini tomates, quelques tranches de lard. Déposez par dessus un œuf que vous couperez en deux pour que l'on puisse découvrir le jaune coulant. Assaisonnez de sauce au tahini. Vous n'avez plus qu'à croquer!

Joues de porc au cumin et ses légumes confits, chips de carotte (recette basse température)

Et voici une nouvelle recette sous vide basse température! A base de joues de porc, morceaux que l'on utilise peu et c'est bien dommage: goûteuses et peu onéreuses, elles méritent d'être remises à l'honneur. Si vous n'avez pas de matériel pour cuire basse température, pas de panique: je vous propose en alternative un autre mode de cuisson au four traditionnel!



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](#).

Ingrédients (4 personnes) :

- 800 g de joue de porc
- 2 à 3 petites carottes par personne
- 2 échalotes par personne
- une orange (le zeste et le jus)
- 2 feuilles de laurier
- une branche de romarin
- une cuillerée à café de miel
- 2 branches de thym
- une cuillerée à soupe de cumin
- 30 cl de fond de volaille ou fond de veau
- 15 cl de vin blanc

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:

1/ La viande

- Zestez l'orange.



- Pressez le jus de l'orange. Réservez.
- Faire revenir un peu de beurre avec une belle cuillerée à soupe de cumin.
- Colorez la viande quelques minutes dans la poêle. Puis ôtez la viande de la poêle et laissez-la refroidir avant de la mettre sous vide. Ne lavez pas la poêle: vous allez en avoir besoin pour les légumes: les sucs de la cuisson de la viande se mélangeront aux légumes.
- Mettez la viande sous vide avec une noix de beurre et le zeste de l'orange. Cuire sous vide à 65° pendant 2 heures 30. Si vous n'avez pas de matériel pour cuire basse température mettez la viande dans une cocotte et cuisez la au four à 70° pendant 1 heure 30 en l'arrosant de temps à autre avec 15 cl de fond de veau (ou volaille) auquel vous aurez ajouté le jus d'orange et le miel.
- A la fin de la cuisson basse température, sortez les joues du sachet . Réservez-les au four à 65°. Puis versez le jus de cuisson qui reste au fond du sachet dans une casserole avec une cuillerée à café de miel et la moitié du jus d'orange. Réduisez de moitié: votre sauce est prête. Salez et poivrez. Réservez au chaud.
- Si vous avez cuit la viande au four, votre sauce est le jus restant dans la cocotte de la cuisson; si elle est un peu épaisse, rajoutez un peu de fond de veau ou de

jus d'orange pour la détendre un peu mais elle doit rester sirupeuse.

2/ La garniture

Pendant la cuisson de la viande, préparez la garniture:

- Épluchez les échalotes. Gardez les entières.
- Épluchez les carottes. Réservez deux carottes crues pour les chips.
- Remettez une noix de beurre dans la poêle qui a gardé les sucs de la viande. Puis déposez les échalotes, les carottes, la branche de romarin, le thym, et recouvrez de 15 cl de fond de veau, du vin blanc et le reste de jus d'orange. Enfournez à 130° sans couvrir pendant environ 45 mn à 1 heure. N'hésitez pas à remuer les légumes régulièrement pendant la cuisson. Les légumes doivent être confits. Réservez.



- A l'aide d'un économe, faites de larges lanières de

carottes avec les deux carottes crues restantes.

- Faites frire les lanières de carottes : attention c'est très rapide!
- Réservez les chips de carottes sur un papier absorbant.



Dressage:

- Découpez les joues en tranches et déposez-les dans l'assiette.



- Puis disposez harmonieusement les échalotes et carottes confites.



- Un petit trait de sauce...devant les légumes et un peu sur la viande.



- Terminez en disposant les chips de carottes sur le tout. Un petit tour du moulin à poivre et quelques grains de fleur de sel et c'est prêt.



Pintade rôtie aux truffes, carottes, pommes et girolles, sauce chocolatée

La pintade est une volaille à la chair délicate et savoureuse qui est très appréciée pour les fêtes. Je vous la propose rôtie en deux temps : les blancs sur le coffre pour qu'ils restent bien tendres et les cuisses en cocotte.

L'originalité de la recette vient du chocolat incorporé dans la sauce; il la rend beaucoup plus onctueuse et complète le petit côté sucré de la carotte mais absolument sans excès. D'ailleurs si vous ne le mentionnez pas vos invités se régaleront mais seront incapables de déceler le goût du chocolat qui reste très subtil! Faites le test en demandant quel ingrédient mystère se cache dans la sauce et vous verrez que très très peu de personne trouveront la bonne réponse...

Besoin d'autres idées pour votre menu de Noël? Retrouvez toutes mes recettes de fêtes en cliquant [ici](#).

Ingrédients : pour 8 personnes

- deux pintades (une pintade= deux blancs et deux cuisses)
- deux gros oignons
- deux gousses d'ail
- 40 cl de vin blanc
- du thym frais
- une ou deux branches de romarin. Dans la recette présentée en vidéo en fin d'article, le chef utilise du laurier; mais comme la sauce est parfumée au chocolat je trouve que le romarin se marie beaucoup mieux avec ce dernier.

- un peu d'huile parfumée à la truffe
- 10 g de chocolat noir et un petit carré que vous râperez lors du dressage
- de fines lamelles de truffes. J'ai utilisé ici un « Carpaccio de truffes d'été » de la marque Labeyrie car je n'ai pas trouvé de truffes fraîches.

Pour la garniture :

- 500 g de girolles (ou tout autre champignon à votre choix)
- purée de carotte (pour les ingrédients et la recette cliquez ici). Vous pouvez préparer la purée à l'avance et la congeler.
- deux pommes granny

Préparation de la garniture

- Préparez la purée de carotte (pour la recette cliquez ici). Réservez-la.
- Préparez les petits dés de pommes: coupez les pommes en petite brunoise (tous petits dés).
- Faites revenir les dés de pommes dans une poêle avec un peu de beurre juste deux minutes: ils doivent rester croquants. Réservez-les.
- Préparez les champignons. Nettoyez les champignons et coupez-les si nécessaire (s'ils sont trop gros).
- Faites-les revenir à la poêle avec un peu de beurre. Ne salez qu'en fin de cuisson: cela évitera à vos champignons de rendre trop d'eau. Réservez-les.

Préparation de la pintade et du jus

Pour la préparation de la pintade je me suis inspirée de la vidéo de l'Atelier des chefs présentée ci-dessous (recette de volaille fermière en deux cuissons). Je vous conseille de bien la regarder car cela vous aidera à comprendre les techniques

de découpe de la pintade décrites ci-dessous et comment faire votre jus. Une bonne vidéo est toujours plus visuelle que quelques photos et des explications écrites !

Découpe de la volaille

- Commencez par lever les 2 cuisses des pintades.
- Coupez les ailerons comme montré dans la vidéo. Réservez-les.
- Ôtez l'os à souhait aussi appelé fourchette (le petit os en V). Levez le bateau : il faut couper l'excédent du coffre qui ne supporte quasiment plus de chair et le détacher de la partie sur laquelle les blancs sont toujours attachés. Réservez le bateau (partie du coffre avec les blancs de la pintade). Voir la vidéo. Concassez grossièrement le reste de la carcasse que vous venez de séparer du bateau et réservez la.

Cuisson des cuisses

- Épluchez l'oignon et coupez-le finement.
- Dans une cocotte versez un peu d'huile. Colorez les cuisses sur les deux côtés quelques minutes et retirez-les quand elles sont dorées. Réservez-les.
- Versez dans la cocotte les abattis, les morceaux de carcasse concassés et les ailerons. Saisissez-les rapidement sur toutes leurs faces puis retirez-les pour les réserver comme les cuisses .
- Ajoutez dans la cocotte les oignons, l'ail, le thym, le romarin et une pincée de sel. Laissez suer quelques minutes sans coloration et déglacez avec le vin blanc.
- Remettez les cuisses, les abattis et morceaux de carcasse dans la cocotte. Ajoutez une belle pincée de

sel. Rajoutez au besoin un peu d'eau : le liquide doit arriver au tiers des morceaux. Couvrez et portez à ébullition et enfournez 40 mn à 150°. A la fin de la cuisson jetez les parures, réservez les cuisses et gardez le jus de cuisson (voir plus bas : préparation du jus).

Cuisson du coffre (ou bateau)

- Dans une poêle faites chauffer un peu d'huile. Placez les coffres côté peau dedans. Salez et colorez les deux côtés des coffres. Placez les dans un plat pouvant passer au four. Enfournez alors les coffres 15 mn à 200°.
- La cuisson des coffres terminée, sortez-les du four. Prélevez alors les blancs sur les bateaux. Une partie des ailes est toujours attachée au blanc: prélevez l'ensemble (blanc et bout de l'aile) en un seul morceau puis vous ôterez le bout de l'aile restant pour obtenir un blanc bien net.
- Dés la fin de cuisson des blancs et des cuisses, arrosez-les d'un peu d'huile de truffe et réservez-les.
- Vous pourrez les ramener à température pour les servir en les remettant 20 mn à couvert dans un four à 70° ou les mettre sous vide si vous avez une machine à mettre sous vide: dans ce cas vous mettrez les sachets contenant cuisses et blancs sous vide dans un bain marie à 70° en attendant de les servir. Cette dernière méthode vous permet de réchauffer votre volaille sans qu'elle ne se dessèche du tout.

Préparation du jus

- Filtrez le jus de cuisson (des cuisses et carcasse) au travers d'une passoire. Si vous voulez ôter le gras

laissez décanter la préparation au frais pendant une heure ou deux ; le gras va remonter à la surface et vous pourrez l'enlever sans problème à l'aide d'une cuillère en raclant la surface.

- Faire réduire le jus aux 3/5. Il doit être devenir plus épais puisque plus concentré, limite sirupeux. Puis ajoutez les carrés de chocolat noir. Ôtez du feu. Votre jus est prêt. Réservez-le. Vous n'aurez plus qu'à le réchauffer et le passer au mixeur.

Tous les éléments de la pintade sont prêts. Vous n'aurez plus qu'à ramener le tout à température avant de servir : placer la volaille au four à 70° pendant 20 mn et réchauffez le jus au micro onde ou dans une casserole. Faites de même avec les garnitures.

Dressage

- A l'aide d'un couteau faites quelques incisions sur les blancs. Insérez des lamelles de truffes dans ces incisions. Pour les cuisses vous déposerez directement les lamelles sur la chair sans faire d'incisions.
- Déposez une cuillerée de purée de carotte dans l'assiette et étirez la avec le dos d'une cuillère. A l'intérieur du creux creusée par la cuillère versez un peu de sauce.
- Disposez un blanc ou une cuisse en travers de la purée.
- Déposez les dés de pommes et des lamelles de champignons sur le côté.
- Puis versez le jus réduit sur le côté ou faites des petits points de sauce.
- Râpez un peu de chocolat noir sur le dessus et disposez des petites sommités de thym frais...

Ravioles de gambas, sauce curry coco, emincé de mangue et pomme granny

Cette recette est grandement inspirée d'une recette de Philippe Etchebest que j'ai vue dans une de ses émissions TV. Malheureusement les dosages n'étaient pas indiqués ... Pourtant elle m'a donné l'eau à la bouche et je vous en livre aujourd'hui mon interprétation.

Elle est facile à faire, très goûteuse et fera une sublime entrée lors d'un repas de fête ou tout simplement pour se faire plaisir!

Vous pouvez également proposer ce plat en amuse bouche (une raviolle par personne) ou en plat (3 à 5 ravioles par personne) accompagné d'un peu de riz au jasmin.

Vous aimez la cuisine de Philippe Etchebest? Vous aimerez aussi sa « Tartelette de boudin blanc, compote de pomme aux épices, sauce champagne ». Retrouvez la recette en cliquant [ici](#).

Ingrédients (pour une entrée prévues pour 6 personnes):

Pour 3 ravioles par personne pour une entrée

- un sachet de pâte à ravioles asiatiques (un sachet contient environ 80 carrés donc de quoi faire 40 ravioles)
- une douzaine de gambas
- 1 échalote
- une demi mangue
- une demi pomme granny smith

- 20 cl de lait de coco
- 20 cl de fumet de poisson (si possible fait maison...)
- 6 bâtons de citronnelle
- des feuilles de coriandre ou pour plus d'originalité de la mélisse citronnée

Préparation:

- Épluchez les échalotes et coupez-les très finement.
- Coupez les bâtons de citronnelle en tranches fines. En coupant en petits morceaux, vous réduisez le temps de cuisson et l'aliment va plus facilement libérer ses arômes.
- Ciselez la mélisse (ou la coriandre). Gardez en quelques feuilles entières pour le dressage.
- Coupez la mangue en tout petits morceaux (brunoise de 2 mm sur 2 mm).
- Pelez la pomme et faire de même: petite brunoise.
- Mélangez la mangue et la pomme en ajoutant quelques gouttes de citron pour éviter que la pomme ne noircisse. Réservez au frais.
- Décortiquez les gambas: ôtez les têtes (dont vous aurez besoin pour la sauce) et les carapaces.
- Coupez chaque gambas en quatre morceaux. Gardez une gambas entière par convive.
- Mélangez les morceaux de gambas avec une partie de la mélisse ciselée (ou de la coriandre). Réservez les gambas au frais.
- Faites revenir les échalotes, la citronnelle et les têtes de gambas dans un peu de beurre pendant environ 5 minutes.
- Puis ajoutez le curry, le lait de coco et le fumet de

poisson. Chauffez à feu doux pendant environ 10 mn.

- Ôtez du feu et incorporez la mélisse (ou la coriandre) : laissez infuser 10 minutes hors feu.
- Passez la sauce au chinois en écrasant bien avec une cuillère pour en extraire tous les sucs. Réservez la sauce au frais.

Passons maintenant à la confection des ravioles.

- Posez quelques morceaux de gambas au milieu d'un carré de raviole. Puis à l'aide d'un pinceau mouillez les bords de la raviole avec un peu d'eau.
- Posez alors un autre carré de raviole par dessus et collez bien les bords en chassant le plus d'air possible (si vous laissez trop d'air les ravioles vont flotter à la surface de leur bain de cuisson). A l'aide d'un emporte pièce rond découpez les ravioles et pincez bien les bords entre deux doigts pour bien le fermer.
- Réservez les ravioles au fur et à mesure sur une surface lisse et légèrement farinée.

Cuisson: Juste avant de servir!

- Dans une grande casserole d'eau bouillante faites cuire les ravioles: 60 secondes suffises! Égouttez les bien.
- En même temps cuisez à feu doux avec un peu de beurre les gambas entières que vous avez réservées: une minute de chaque côté suffit. Salez et poivrez.

Dressage

- Réchauffez la sauce au micro onde.
- Dans un joli bol déposez une cuillerée de mangue et pomme.
- Puis nappez avec de la sauce réchauffée.

- Déposez les ravioles et posez au dessus une gambas. Remettez un peu de sauce et décorez avec quelques feuilles de mélisse (ou coriandre). C'est prêt!

Astuces:

- Faites préchauffer vos bols de présentation au four à 60°. Vous garderez ainsi plus longtemps le plat au chaud.
- Vous pouvez proposer ce plat en amuse bouche (une raviole par personne) ou en plat (5 ravioles par personnes) accompagné d'un peu de riz au jasmin.

Blanquette à l'orange sous vide basse température

La blanquette est un plat mijoté apprécié de tous. Son succès jamais démenti tient à l'onctuosité et le crémeux de sa sauce, la tendresse de la viande. La cuisson sous vide lui sied particulièrement bien: vous allez obtenir une viande encore plus tendre et plus parfumée! Un nirvana culinaire...

Pour en savoir plus sur la cuisson sous vide basse température cliquez **ici**.



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

disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

Pour 8 à 10 personnes :

- 1 kg 5 d'épaule de veau désossée (ou un mélange d'épaule, tendron, collier ou flanchet)
- 6 carottes
- 1 oignon
- 2 clous de girofle
- 1 poireau
- 150 g de champignons de Paris
- 1 petite échalote
- 1 bouquet garni (laurier, thym, persil)
- 120 g d'oignons grelots
- 15 cl de bouillon de légumes congelé
- le jus d'une orange congelé

Pour la sauce :

- 1 citron (il vous faudra une cuillerée à soupe de jus de citron)
- 2 jaunes d'œufs
- 1 dl crème fraîche épaisse
- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- Le zeste d'une orange

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

La veille:

- Pressez le jus d'une orange.
- Délayez le bouillon cube de légume dans le jus de l'orange légèrement chauffé. Congelez ce mélange. Cette technique vous permettra d'éviter que la machine à mettre sous vide n'aspire tous les liquides lors de la mise sous vide de la viande.

Le jour même :

- Nettoyez le poireau. Coupez le blanc en tronçons d'un centimètre et réservez les. Bien rincer la partie verte pour en ôter toute la terre. Faites revenir **le vert** du poireau au beurre dans une poêle jusqu'à ce qu'il devienne moelleux. Resservez les blancs que vous ferez également revenir dans du beurre mais séparément...
- Pelez l'oignon. Piquez le avec les clous de girofle.
- Coupez la viande en morceau de 4 cm sur 4. Faites la revenir rapidement avec du beurre dans une cocotte.
- Placez la dans le sac à mettre sous vide avec le jus de

légume congelé, le laurier, le thym, le demi-oignon piqué des clous de girofles, le persil et le **vert** du poireau.

Mettre sous vide.

- Cuire 12 heures à 68°.

Les légumes :

Pendant la cuisson de la viande vous allez préparer les légumes de la garniture.

- Les grelots: épluchez les oignons grelots et faites les revenir doucement dans une poêle avec du beurre et un peu d'eau. Ils doivent garder un côté croquant.
- Le blanc de poireau: faire revenir le blanc de poireau au beurre dans une poêle jusqu'à ce qu'il devienne moelleux.
- Les carottes:
 - Coupez les carottes en tranches. Plus elles sont fines plus la cuisson sera rapide.
 - Faire revenir les carottes dans une casserole quelques minutes avec du beurre. Rajoutez de l'eau à hauteur et un peu de thym et faire cuire jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
- Les champignons: ôtez le pied des champignons. Nettoyez et coupez les champignons en tranches.
- Les faire revenir avec un peu de beurre et une échalote émincée. Ne salez qu'en fin de cuisson: si vous salez les champignons en début de cuisson ils rendront de l'eau. Réservez.



La sauce :

Elle est à préparer au dernier moment lorsque la cuisson de la viande est terminée.

- Sortez la viande du sachet et filtrez le jus de cuisson.
- Réservez la viande au four à 65°.
- Zestez la peau d'une orange.
- Faites fondre les 50 g beurre dans une casserole.
- Lorsque le beurre est fondu ajoutez la farine en une fois et mélangez avec un petit fouet. Cuire 2 mn sans laisser colorer. Laissez refroidir (vous devez pouvoir mettre le doigt dans la préparation sans vous brûler).
- Ajoutez le jus de cuisson de la viande chaud sur le roux refroidi et remettre sur le feu jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- Dans un petit récipient mélangez les jaunes d'œufs et la crème fraîche. Ajoutez le zeste d'une orange
- Versez sur le mélange précédent, sans cesser de fouetter. Salez, poivrez. La sauce doit avoir légèrement épaissi.

Dressage :

Vous pouvez soit servir à l'assiette en réalisant un dressage harmonieux ou disposer les légumes dans un grand plat, la viande par-dessus et verser un peu de sauce sur le tout.

Parsemez de thym frais et servez le restant de sauce dans une saucière.



Magrets de canard à la mode japonaise

Il y a quelques semaines je vous avais dévoilé comment réussir à coup sur la cuisson de vos magrets de canard à l'aide d'un mode de cuisson auquel vous n'auriez peut-être pas pensé (**Comment réussir parfaitement la cuisson des magrets de canard**). Aujourd'hui je vous propose une recette complète à base de ces fameux magrets. N'oubliez pas de les préparer la veille pour leur permettre de bien s'imprégner de la marinade.

Ingrédients: pour 4 personnes

- deux magrets de canard préparés la veille en suivant la recette : **Comment réussir parfaitement la cuisson des magrets de canard**
- un paquet de ciboulette thaïe ou de la ciboulette classique
- 90 g de nouilles japonaises crues. Vous pouvez parfois

trouver des nouilles déjà cuites dans les magasins asiatiques ou épiceries japonaises (type somen ou soba par exemple)

- 8 shitakés (champignons japonais); vous les trouver dans les magasins asiatiques ou épiceries japonaises soit frais, soit déshydratés
- Huile de sésame

Préparation :

- Sortez les magrets que vous avez cuisinés la veille et prélevez la moitié de la marinade. Réchauffez les magrets au four à 60° dans le restant de la marinade. Je vous conseille également de préchauffer les assiettes à la même température: cela permettra de garder les aliments au chaud en attendant de servir.
- Versez la marinade que vous venez de prélever dans une casserole et faites la réduire de moitié. Réservez.

Pendant le temps de la réduction préparez la garniture.

- Réhydratez dans de l'eau chaude les shitakés si vous les avez achetés déshydratés.
- Puis coupez les shitakés en lamelles.
- Ciselez la ciboulette thaïe. Elle présente souvent des petites sommités fleuries: réservez les pour faire un joli dressage.
- Faites revenir les shitakés avec un peu de beurre et ajoutez en fin de cuisson la ciboulette ciselée.
- Faites cuire les nouilles selon les indications ou réchauffez-les si vous les avez achetées déjà cuites. Ajoutez-y une petite cuillerée à café d'huile de sésame.

- Ajoutez les nouilles à la poêlée de champignons.
- Sortez les magrets du four et tranchez-les juste avant de servir.

Dressage :

- Disposez une cuillerée du mélange pâtes shitakés dans l'assiette chaude.
- Puis disposez les tranches de magret et nappez de la marinade réduite et réchauffée. Pour finir disposez les petites sommités fleuries de la ciboulette thaïe. C'est prêt!

Salade croquante d'aubergine et thon

Voici une salade bien agréable car à la fois fraîche et croquante. Vous l'apprécierez aussi bien à midi en entrée que le soir pour un plateau repas car c'est un plat complet si vous y rajoutez une boîte de thon. L'utilisation de la pâte à filo permet de la présenter très joliment et de la rendre bien gourmande au premier regard.

Ingrédients: pour 4 personnes

- un sachet de pâte à filo (rayon frais de votre supermarché avec la pâte à brick)
- deux aubergines
- deux tomates
- une douzaine de petites tomates (choisissez-les de couleurs différentes, ce sera plus joli)
- un citron vert
- petits oignons jeunes (cebette)
- feuilles de menthe
- vinaigre de riz
- zeste de yuzu en poudre
- épice japonaise shichimi (c'est un mélange japonais de sept épices dont du piment et de l'écorce de mandarine). Le zeste de yuzu, le shichimi et le vinaigre de riz peuvent s'acheter en épicerie asiatique ou sur le site de vente en ligne KIOKO ([cliquez ici](#)).
- une boîte de thon si vous désirez transformer cette salade en plat complet

Préparation:

Je vous conseille de commencer par les paniers en pâte filo.

Cette pâte se présente en rouleau de plusieurs feuilles fines superposées.

- Déroulez la pâte mais ne séparez pas les feuilles les unes des autres pour garder une épaisseur de 4 à 5 feuilles. Puis coupez la pâte de filo en carrés de 12 à 15 cm de côté.
- Posez les dans des petits bols qui passent au four. Huilez-les à l'aide d'un spray. Pour éviter que les bords ne retombent pendant la cuisson insérez une feuille d'aluminium froissée en boule à l'intérieur. Cuire au four à 180° pendant 15 à 20 mn.
- Et voici un panier à la sortie du four. Réservez les.



- Passons aux aubergines: coupez-les en petits dés.
- Les faire revenir à l'huile d'olive dans une poêle. Les aubergines doivent être tendres sans se défaire en purée donc surveillez bien la cuisson.

Pendant la cuisson des aubergines préparons les tomates.

- Coupez les grosses tomates en deux et ôtez en les pépins à l'aide d'une petite cuillère.
- Puis coupez la chair des tomates en tout petits dés.
- Mélangez les dés de tomates avec deux cuillerées à soupe de vinaigre de riz, une cuillerée à café de shichimi et deux de yuzu. Goutez et rectifiez l'assaisonnement

selon votre goût. Je ne mets pas d'huile car je rajoute l'huile d'olive de cuisson des aubergines par la suite.

- Ciselez la menthe. Gardez quelques feuilles entières pour le dressage.
- Puis les cébettes.
- Mélangez la menthe et les cébettes aux dés de tomates et réservez au frais.
- Les aubergines cuites, mélangez-les avec la préparation aux tomates et mettre au frais pour que la salade retombe en température. Si vous désirez compléter avec du thon ajoutez le maintenant.



- Zestez le citron vert sur la salade et rectifiez l'assaisonnement si besoin.
- Coupez les petites tomates en quartiers. Réservez.

Dressage

- Posez un panier de pâte filo sur l'assiette et dressez sur le côté quelques petites tomates multicolores et les petites feuilles de menthe que vous avez réserver. Ajoutez un filet d'huile d'olive mélangé avec un peu de vinaigre de riz sur les tomates.



- Remplissez les paniers de salade et complétez par un petit bouquet de menthe.

Régalez vous maintenant avec cette délicieuse salade!

Comment réussir parfaitement la cuisson des magrets de canard

La cuisson du magret de canard est toujours un peu délicate: trop saignant, trop cuit, il est difficile de maîtriser sa cuisson. Je vous propose là une façon de le cuire originale (poêlé rapidement et cuit vapeur en marinade) qui vous permettra d'avoir toujours un magret parfaitement cuit et surtout qui restera tendre. Je tiens cette recette d'un cuisinier japonais d'où la marinade à base de saké et de soja. Mais vous pouvez tout à fait varier avec une marinade

différente (mais sans huile!) par exemple fond de volaille, vin blanc, champagne, jus d'agrumes...

De plus vous pouvez préparez ces magrets la veille et les servir froids dans une salade ou chauds en les ramenant à température environ 15 mn dans un four à 55°.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- deux magrets de canards
- 300 ml de saké
- 2 cuillérées à soupe de sauce soja salée
- 2 cuillérées à soupe de sauce soja sucrée
- 1 cuillérée à soupe de vinaigre de riz
- deux cuillérées à soupe de mirin (en épicerie asiatique)

Matériel :

- un appareil de cuisson vapeur (appareil électrique, four vapeur, Thermomix, etc)
- des piques en bois pour longues brochettes

Préparation :

- Incisez le gras du canard à l'aide d'un couteau de manière régulière et assez serrée.
- Faites revenir les magrets côtés gras dans une poêle chaude. Le gras doit devenir bien doré.
- Retournez les magrets et poursuivre la cuisson une ou deux minutes.
- Plongez alors immédiatement les magrets dans de l'eau bien chaude. Cela permet d'ôter la graisse de cuisson qui entoure le magret. Retirez les magrets et égouttez les.

- Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans un plat et plongez le magret dedans. Les dimensions de mon appareil de cuisson vapeur ne me permet de cuire qu'un magret à la fois donc je cuis un magret après l'autre... Mais si vous avez un appareil à plusieurs étages , mettez un magret par étage. Vous devez poser le canard côté peau (le gras vers le haut) dans la marinade et recouvrir le tout au contact avec un film alimentaire (de manière à ce que la vapeur ne se redépose pas sur la viande et dilue la marinade).
- J'utilise un Thermomix (petit appareil magique...) pour la cuisson vapeur mais n'importe quel autre méthode vapeur (four vapeur, appareil à plusieurs étages vapeur) marche tout aussi bien. Cuire 13 à 15 mn pour une cuisson bien cuite, 10 à 12 mn pour une cuisson rosée. Je vous conseille de faire un test avec votre appareil car cela dépend de la rapidité de montée en température. Personnellement je dépose la viande quand la vapeur commence à se produire pour éviter cet inconvénient et être sure que la cuisson démarre quand il y a vraiment de la vapeur!

- Ôtez le magret de la marinade de cuisson et réservez

cette dernière au frais. Enfoncez la pique en bois deux ou trois fois sur toute la longueur du magret.

- Pour finir piquez le magret sur un petit côté et suspendez le au dessus d'un récipient pendant environ 15 mn. Il va ainsi se vider de son sang résiduel.
- Quand la marinade est redescendue en température, filtrez la au travers d'un linge pour en ôter la graisse (par exemple du papier absorbant type Sopalin placé dans une écumoire).
- Puis redispensez les magrets dans la marinade. Réservez au frais 2 à 3 heures. Vous pouvez préparer ces magrets la veille et les servir froids dans une salade ou chauds en les ramenant à température environ 15 mn dans un four à 55°.
- Tranchez-les juste au moment de servir...Chauds ou froids ils seront toujours tendres et délicatement parfumés suivant la marinade que vous aurez choisie. Un vrai bonheur. Je vous proposerais bientôt des « Magrets de canard à la mode japonaise » dérivés de ce mode de cuisson.

Mon Sukiyaki revisité (fondue japonaise au bœuf, nouilles et légumes)

Le sukiyaki est une sorte de fondue japonaise. Une marmite spéciale, en fonte, appelé sukiyaki-nabe est placé au centre

de la table avec la sauce warishita (mirin , saké, soja, et sucre). Chacun fait cuire les aliments de son choix dans la marmite (nouille de konjac, chou chinois, champignons, tofu, tranches fines de bœuf) puis les trempe dans un petit bol individuel dans lequel un œuf a été cassé et battu. Le sukiyaki est très apprécié par les Japonais, c'est un plat de famille très gustatif.

Je vous le propose ici revisité en plats individuels. C'est un plat qui remporte toujours énormément de succès à la maison! Pour vous procurer les ingrédients japonais qui vous manquent voici l'adresse d'un site de vente en ligne: **Kioko** (seulement en France).

Ingrédients: pour 4 personnes

- 400 g de carpaccio de bœuf non assaisonné
- 4 jaunes d'œuf
- 200 g de nouilles de konjac cuites (vous pouvez en trouver parfois au supermarché au rayon asiatique ou de régime)
- 300 g d'oignons
- quelques cébettes (petits oignons jeunes)
- shitakés frais ou déshydratés (champignons japonais)
- un chou chinois
- un peu d'huile de sésame
- graines de sésame

Pour la marinade:

- une cuillerée à soupe de soja sucré
- trois cuillerée à soupe de soja
- deux cuillerée à soupe de mirin
- une cuillerée à soupe de vinaigre de riz
- 4 cuillerées à soupe de saké

Préparation:

- Commencez par réhydrater les shitakés dans de l'eau

chaude si vous n'en avez pas trouvé de frais.

- Coupez les oignons finement. Réservez.
- Ciselez les jeunes oignons. Réservez.
- Coupez la moitié du chou chinois en fines lamelles. Réservez.
- Grillez les graines de sésame à sec dans une poêle. Réservez.
- Coupez les tranches de carpaccio en lamelles. Réservez au frais.
- Coupez les shitakés en lamelles après les avoir égoutté si vous les avez réhydratés.
- Faites les revenir dans une autre poêle avec un peu de beurre. Réservez les.
- Faire revenir les oignons dans une poêle avec un peu de beurre.
- Préparez la marinade et en fin de cuisson versez les **trois quart** de la marinade sur les oignons. Amenez à ébullition et coupez le feu. Ajoutez les lamelles de viande, les shitakés puis le chou. Mélangez bien et couvrez en attendant que vous réchauffiez les nouilles.



- Faites cuire les nouilles si vous n'avez pas acheté des nouilles précuites ou bien réchauffez les nouilles précuites au micro onde. Ajoutez quelques gouttes d'huile de sésame et mélangez bien.



- Clarifiez les œufs pour ne garder que les jaunes (un par personne).

Dressage:

- Dressez des nouilles au fond du bol individuel.
- Disposez par dessus la poêlée de viande, champignons,

chou et oignons.

- Versez un jaune d'œuf et saupoudrez de graines de sésame et cébette. Rajoutez un peu de marinade que vous avez réservée. C'est prêt! A déguster avec des baguettes en faisant beaucoup de bruit et en aspirant les pâtes (à la mode japonaise!).

Terrine de poulet à l'estragon et tomates séchées

Et voici comme promis la recette de ma terrine au poulet. Très fraîche elle est toujours appréciée lors des belles soirées d'été entre copains. En plus vous pouvez la préparer la veille, donc plus rien à faire le jour même! La vinaigrette tomatée est originale et apporte la petite touche fraîche.



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](#).

Ingrédients:

Pour la terrine:

- 200 g de poulet (à hacher) et un blanc de poulet (à détailler en lanières)
- 200 g de haché (porc/veau)
- un citron (le jus et le zeste)
- 2 oeufs
- un petit oignon
- une belle échalote
- un poivron rouge
- 60 g de tomates séchées et confites dans l'huile
- 1 cl de vin blanc
- une cuillerée à soupe de curry
- 100 g de crème liquide
- estragon
- sel, poivre
- une crépine à demander à votre boucher: 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.

Pour la vinaigrette tomatée:

La vinaigrette est très simple à réaliser: il vous suffit de mixer les tomates au mixeur et de rajouter l'huile, le vinaigre. Salez et poivrez, c'est prêt!

- une douzaine de mini tomates
- une cuillerée à soupe d'huile d'olive
- une cuillerée à café de vinaigre balsamique
- sel, poivre

Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:
- 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 le blanc de poulet en lanières.
- Faites mariner les lanières de poulet avec la crème, le jus du citron et le curry au moins deux heures au frais (une nuit, c'est encore mieux).
- Si ce n'est déjà fait, hachez les 200 g de poulet ainsi que les 200 g de porc avec mixeur ou mieux un hachoir . Mélangez et réservez au frais.
- Coupez le poivron en petits dés.

- Égouttez les tomates et coupez-les en petits dés. Réservez-en quelques unes entières pour le dessus de la terrine.
- Détachez les feuilles de quelques branches d'estragon et émincez-les.
- Épluchez l'échalote et émincez-la finement en petits dés.
- Faites de même avec l'oignon.
- Dans une poêle faites revenir les échalotes, l'oignon, le poivron et les tomates confites. Déglacez en fin de cuisson avec un peu de vin blanc. Salez et poivrez.
- Dans un grand bol, mélangez les viandes hachées, la compotée de poivron, oignon, échalote, tomates. Rajoutez l'estragon et les deux œufs. Salez et poivrez.
- Zestez un citron dans la marinade de poulet.
- Tapissez le fond de votre terrine de crêpine.
- Tapissez le fond de la terrine des tomates confites que vous avez réservées.
- Versez la moitié du mélange haché dans la terrine et égalisez avec une spatule. Déposez les lamelles de poulet mariné par dessus.
- Puis rajoutez la moitié restante du mélange de viande hachée. Égalisez le dessus avec une spatule. Puis refermez le dessus de la terrine en rabattant la crêpine.

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° pendant deux heures avec votre

thermoplongeur.



- La cuisson terminée, laissez la terrine refroidir. Démoulez-la et déposez-la sur un plat qui passe au four. Enfournez quelques minutes sous le grill pour dorer le dessus. Vous pouvez également la dorer à la poêle sur toute ses faces.

Dressage:

Servez la terrine tiède avec la vinaigrette tomatée et quelques pousses de salade.

Ceviche de dorade royale au pistou, radis et crumble de parmesan

Voici une entrée bien fraîche et agréable pour une soirée d'été caniculaire... Rien de bien difficile dans cette recette donc soignez votre dressage, ce n'en sera que meilleur.

Ingrédients: pour 6 personnes

- 2 dorades royales dont vous ferez prélever les filets par votre poissonnier. Demandez à garder les parures (déchets et arêtes pour faire un bon fumet de poisson que vous congèlerez pour une autre recette)
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive (pour la marinade)
- deux citrons verts (un pour le zeste et l'autre pour la marinade)
- une cuillerée à café de vinaigre balsamique blanc (pour la marinade)
- du pistou (pour la recette cliquer [ici](#))
- 50 g de parmesan
- 6 radis
- 2 petits navets
- 10 cl de vinaigre de riz (pour les navets)
- 15 g de sucre

Préparation:

La veille préparez les pickles de navet qui doivent mariner 24 h.

- Pelez et taillez les navets en fines rondelles.
- Faites chauffer une petite casserole d'eau salée.

Blanchissez les navets (cuire deux minutes maximum).

- Enlevez la casserole du feu, ôtez l'eau chaude. Plongez les navets dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson. Égouttez-les bien sur un torchon propre.
- Faites chauffer le vinaigre de riz avec le sucre.
- Versez cette préparation sur les navets. Réservez au frais 24 h.

La veille, préparez également la tuile de parmesan que vous enfermerez dans une boîte hermétique pour qu'elle ne ramollisse pas.

- Saupoudrez le parmesan râpé sur du papier cuisson ou une plaque anti adhésive (type silpat). Enfournez à 180° pendant 10 à 12 mn suivant le four. Surveillez bien la cuisson de manière à éviter la surcuisson qui donne un goût amer.
- Sortez le parmesan du four et laissez refroidir. Réservez dans une boîte hermétique.

Le jour même:

- Coupez les filets de dorade à l'aide d'un couteau bien tranchant en fines lamelles.
- Mélangez l'huile d'olive avec la moitié du jus du citron vert et le vinaigre balsamique blanc pour la marinade de la dorade.
- A l'aide d'un pinceau badigeonnez les filets de dorade de marinade. Puis zestez le citron vert sur le poisson. Filmmez et réservez au frais.



- Préparez le pistou; pour la recette cliquer **ici**.
- Puis rincez les radis et coupez les en tranches fines (si vous utilisez des radis longs coupez les dans le sens de la longueur).
- Réservez les dans un bol d'eau froide.

Dressage:

- Disposez les tranches de dorade marinée.



- A l'aide d'un pinceau faites un trait de pistou en parallèle.



- Puis disposez les tranches de radis et insérez des tranches de navets marinés entre les morceaux de dorade. Disposez un morceau de tuile au parmesan pour donner un peu de hauteur au plat.



- Et voilà une belle entrée toute fraîche!