Spare ribs basse température et roties au barbecue, sauce à l'orange

C'est l'été! Donc profitons au maximum de notre jardin et surtout de notre barbecue. Ces Spare ribs, préalablement préparés basse température avant de finir en cuisson au barbecue sont d'une tendresse exceptionnelle. Accompagnés de leur sauce à l'orange et d'un taboulé rafraîchissant ils feront le délice de toute la tablée!

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.

Spare Ribs basse température

Ingrédients pour les Spare Ribs (8 personnes)

Pour les travers et la marinade (la recette de la marinade est tiré de l'excellent livre de Bernard Laurence » Le grain de sel de Bernard »).

- 3 kg de travers de porc
- 300 g de miel ou de sirop d'érable
- 100 g de cassonade
- 50 g de ketchup
- 120 g de whisky
- une cuillerée à soupe de paprika fort
- une cuillerée à café de sauce Worcestershire
- 25 g de vinaigre de riz

Spare Ribs

Ingrédients

Pour la sauce à l’orange:

- oranges (en tout il vous faudra 120 g de jus et le zeste des oranges que vous aurez pressées)
- 125 g de sucre de palme
- 10 g de sauce soja salée
- 10 g de sauce soja sucrée

- poivre du timut (vous pouvez vous en procurer sur le site suivant: **thiercelin1809**)

Ingrédients de la Sauce à l’orange

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

Préparation:

Le porc va donc cuire pendant 18 h basse température. Puis il sera plongé quelques heures dans la marinade et vous terminerez la cuisson en le grillant au barbecue. Donc commencez la cuisson basse température la veille du repas!

Commencez par préparer la marinade:

- Mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez les.

Mixez tous les ingrédients de la marinade

- Puis coupez vos travers de porc en quatre portions chacun. A l'aide d'un pinceau badigeonnez les de la marinade. Attention n'en mettez pas de trop car sinon cela posera un problème: lors de la mise sous vide la marinade superflue risque d'être aspirée par la machine à mettre sous vide et de l'encrasser.

Puis coupez vos travers de porc en quatre portions chacun

- Mettez les travers sous vide à l'aide de votre scelleuse.

Mettez les travers sous vide
à l’aide de votre scelleuse.

- Cuire les Spare Ribs 18 heures à 68°.

Cuire sous vide
basse température

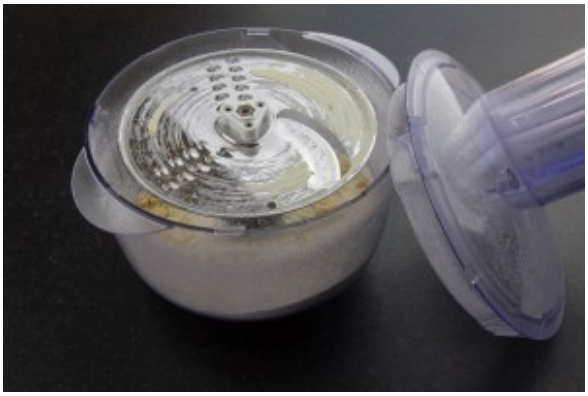
- Lorsque les Spare Ribs sont cuits, déposez les dans un grand plat et enrobez les de la marinade restante. Filmez le plat et mettre au frais 4 heures.

Versez la marinade sur les Spare Ribs cuits

Filmez et mettre au frais

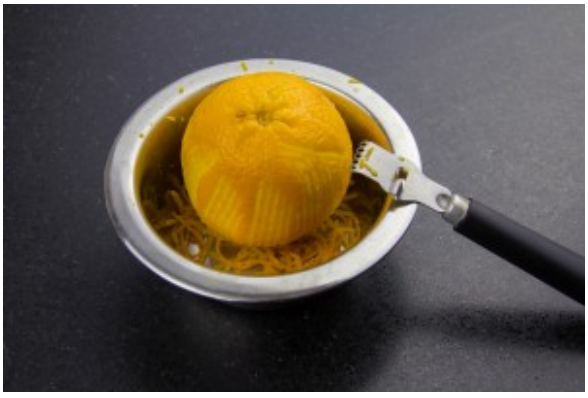
Passons à la préparation de la sauce à l’orange: vous pouvez la préparer la veille.

- Râpez le sucre de palme à l’aide d’un robot mixeur: il est assez dur donc le râper à la main est assez fatiguant.



Râpez le sucre à l’aide d’un robot mixeur

- Zestez les oranges.



Zestez les oranges

- Puis pressez les pour obtenir 120 g de jus.

Puis pressez les pour obtenir 100 g de jus.

- Mettez tous les ingrédients de la sauce dans une casserole (sauf le poivre que vous ajouterez en fin de cuisson). Portez la à ébullition pendant 3 à 5 minutes. Surveillez bien la cuisson pour qu'elle ne cuise pas de trop et se mette à caraméliser: cela amènerait un petit gout amer pas très agréable.

Mettez tous les ingrédients de la sauce dans une casserole

- Puis réservez la sauce au frais. Vous pouvez selon votre goût filtrer la sauce si vous le désirez ou garder les petits morceaux de zeste. N'oubliez pas de la poivrer.

La sauce est terminée

- Vous n’avez plus qu’à préparer les braises de votre barbecue et cuire les Spare Ribs quelques minutes pour qu’ils prennent une jolie coloration et ce petit gout fumé typique de la cuisson au barbecue!

Servez les avec la sauce et un petit taboulé…

Lotte au gingembre, shitakés et sauce teriyaki ananas, chips de riz (recette basse température)

Voici cette semaine une recette à la fois facile et goûteuse grâce à sa petite sauce teriyaki asiatique originale que vous allez pouvoir faire maison. Avec un beau dressage vous allez en faire de cette Lotte au gingembre un plat gastronomique! Pour ceux qui ne possèdent pas de matériel spécial pour faire un cuisson sous vide basse température je vous propose une cuisson de la lotte au four, plus traditionnelle: il vous faudra cependant un thermomètre de cuisson.

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

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

- Pour le Tome 1, cliquez ici
- Pour le Tome 2, cliquez ici
- Pour le Tome 3, cliquez ici
- Pour le Tome 4, cliquez ici
- Pour le Tome 5, cliquez ici

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

Ingrédients: (pour 4 personnes)

- 2 queues de lotte d'environ 400 grammes chacune. Demandez à votre poissonnier d'enlever la peau qui est assez élastique.
- 10 gros shitakés
- un morceau de gingembre frais (environ 1 cm de racine)
- 4 cébettes (oignons jeunes)
- huile de sésame
- 1 gousse d'ail
- un petit piment rouge
- feuilles de shiso (facultatif mais si vous en trouvez c'est un grand plus pour le plat… Vous pouvez en commander chez votre primeur)

Pour la sauce teriyaki:

- un ananas: vous aurez besoin de 200 grammes d'ananas frais
- 5 cl de sauce huître
- 15 cl de sauce soja sucrée
- 10 cl de sauce soja traditionnelle
- deux gousses d'ail
- une cuillerée à café rase de gingembre râpé

Pour la chips de riz:

- 60 g de riz cru (type basmati)

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.

- 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:

Matériel si vous ne possédez pas de matériel sous vide basse température:

- un thermomètre de cuisson

Préparation

- Réhydratez les shitakés dans un bol d'eau chaude pendant une heure.

Pendant ce temps préparez la sauce teriyaki (vous pouvez la préparer la veille et la réchauffer juste avant de servir)

- Coupez les deux extrémités de l'ananas (la base et la couronne).
- Puis retirez la peau à l'aide d'un grand couteau. Ôtez bien les « yeux ».
- Coupez quelques tranches (200 g) que vous détaillerez en lanières puis en petits dés (brunoise). Versez cette brunoise d'ananas dans une casserole avec la sauce huître , le soja sucré et salé. Râpez dedans les deux gousses d'ail et l'équivalent d'une petite cuillerée de gingembre.

- Faites cuire à feu doux et à couvert pendant 1 h.
- La cuisson terminée passez le tout au travers d'un chinois en écrasant bien l'ananas avec une spatule.
- Mixez la sauce dans avec un tiers de l'ananas qui vous reste dans le chinois.
- Reversez la sauce dans une casserole et faites la réduire pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elle devienne légèrement sirupeuse. Réservez.

Les chips de riz

- Faites cuire le riz et prolongez le temps de cuisson conseillé de 10 minutes: votre riz doit être trop cuit et un peu collant. Égouttez le et salez le bien.
- Déposez le riz sur une feuille anti adhésive ou un silpat.
- 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 délicatement la feuille de papier cuisson 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: 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. Réservez.

La préparation et cuisson de la lotte: c'est un poisson qui n'a pas d'arrêtes mais une sorte de colonne vertébrale. Il est donc facile de lever les filets en passant votre couteau de chaque côté de cette arête dorsale.

- Râpez le gingembre dans un bol contenant deux cuillerées à soupe d'huile de sésame.
- Massez vos filets avec ce mélange.
- Mettez vos filets de lotte sous vide. Cuire basse température à 52° pendant 25 minutes.
- **Si vous ne possédez pas de de matériel spécial pour faire un cuisson sous vide basse température** chauffez votre four à 70° et cuisez la lotte environ une demi heure en l'arrosant régulièrement avec le mélange huile de sésame/ gingembre. Surveillez la cuisson en utilisant un thermomètre de cuisson. Piquez l'aiguille dans le poisson: la température à cœur doit atteindre 53°. A ce moment votre poisson est cuit. Baissez alors le four à 50° en attendant de servir.

Préparation de la garniture: préparez la pendant la cuisson de la lotte.

- Coupez les cébettes en fines rondelles. Réservez.
- Coupez le piment en deux et ôtez les graines: ce sont elles qui sont très piquantes. Comme les cébettes coupez le piment en fines lamelles. Réservez.
- Dans une poêle torréfiez les graines de sésame à sec pendant quelques minutes. Réservez.
- Ôtez les pieds des champignons et coupez les

champignons en lamelles.

- Faites revenir les champignons dans une poêle avec un peu d’huile de sésame et un peu d’ail râpé. Salez en fin de cuisson. Réservez.

Dressage:

- Réchauffez la sauce si vous l’avez préparée la veille.
- Disposez une feuille de shiso dans l’assiette et déposez un filet de lotte dessus.
- Parsemez le filet de lamelles de cébette et piment.
- Puis déposez les champignons sur le côté du filet de lotte.
- Versez la sauce sur la lotte et les champignons et disposez quelques points de sauce autour des champignons.
- Parsemez de graines de sésame et finissez en dressant une ou deux chips de riz le long du filet de lotte.

Alors cela ne vous met pas en appétit??

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.

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 cuillerées à soupe de soja sucré
- une cuillerée à soupe de mirin (vous en trouverez facilement dans les épiceries japonaises ou à votre supermarché au rayon asiatique)
- 2 cuillerées 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.

- 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:

- 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.

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

- Mettre le rôti sous vide avec les trois étoiles de badiane.
- Cuire le rôti sous vide basse température à 64° pendant 17 heures (j’ai bien marqué 17 heures: ce n’est pas une erreur!).
- Sortez le rôti du sachet puis badigeonnez le généreusement 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.

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 magasine 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.

Ingrédients (6 personnes)

<u>Pour le pain de sole</u>

- 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

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

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.
- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant ici et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque

Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

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

Préparation:

<u>Pour le pain de sole</u>

Vous pouvez le préparer la veille.

- 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.
- 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.
- Puis rajoutez le beurre pommade (ramolli) et le sel et mélangez bien.
- Terminez par la crème et mélangez bien.

- Mettez la préparation dans une poche à douille et réservez au frais.
- A l’aide d’un rouleau à pâtisserie aplatissez les tranches de pain de mie une à une: elles seront ainsi plus fines.
- Filmez le fond de votre terrine avec un film alimentaire.
- 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.
- Rabattez les cotés du film alimentaire sur le dessus de la terrine. Emballez la bien.
- 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).

Pour le fumet de poisson:

- Coupez et nettoyez le poireau.
- Ôtez le pied de 4 ou 5 champignons. Nettoyez et coupez les champignons en tranches.
- Pelez et tranchez grossièrement l'oignon.
- 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.
- Mouillez avec le vin blanc et l'eau et cuire à frémissements pendant 25 mn.
- Filtrez. Le fumet de poisson est prêt. Réservez au frais.

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.
- Passez les dans une poêle avec un peu de beurre. Réservez.
- Nettoyez et coupez le reste des champignons en trois morceaux.
- 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.
- Coupez le cresson en lanières: vous allez en avoir besoin pour le beurre blanc, à monter au dernier moment.

Toute 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°.

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

- Coupez le beurre en petits morceaux (taille d'une noix).
- Épluchez l'échalote et coupez la en fine brunoise (petits cubes). Il vous en faut 60 g.

- 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.** Dés que le dernier morceau de beurre a fondu retirez du feu.
- 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.

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.
- Dressez les tranches en décalé et debout dans l’assiette.
- Puis disposez harmonieusement les asperges et champignons devant les tranches de pain de sole
- Terminez en dressant la sauce au beurre blanc

Vous n’avez plus qu’à déguster…

Porc ibérique basse température, ratatouille de poivrons et tuiles de

parmesan

J’ai dégusté récemment au restaurant l’Amandier de Mougins un délicieux porc ibérique cuit basse température à 54° accompagné de morilles. Cela m’a donné envie de le travailler avec une autre garniture plus colorée…poivrons, tomates et pistou. Et voici donc le Porc Ibérique, ratatouille de poivrons et tuiles de parmesan.

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 (pour 4 personnes)

- filet de porc (comptez 200 grammes par personne)
- branches de thym citron frais (2 branches par personnes)
- une grosse échalote

- un oignon
- 1 poivron rouge, 1 poivron jaune pour le dressage (rondelles)
- 1 poivron rouge, 1 poivron jaune pour la garniture
- un sachet de parmesan râpé
- 2 dl de sauce tomate maison (voir la recette en cliquant **ici**)
- 15 cl de pistou (voir la recette en cliquant **ici**)

Vous pouvez bien sûr utiliser du pistou et de la sauce tomate du commerce mais c'est tellement meilleur maison… il y aura une grosse différence de goût!

Matériel

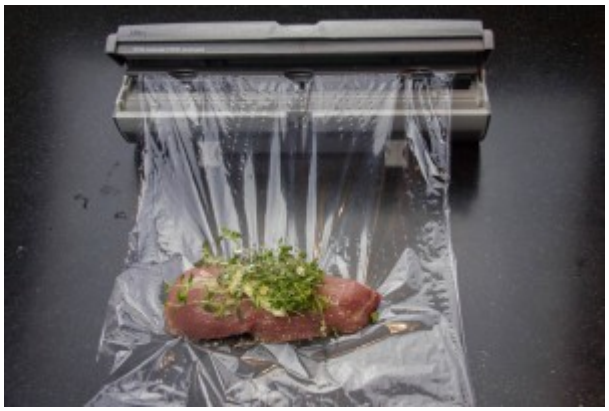
- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi de mettre des liquides sous vide) je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant ici et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation

Commencez par la préparation et la cuisson de viande. La cuisson durant deux heures, vous pourrez préparer la garniture pendant cette cuisson ou la préparer la veille pour le lendemain (dans ce cas réservez les tuiles de parmesan dans un boite hermétique).

- Roulez vos filets de porc dans du papier film en y ajoutant deux petits branches de thym citron et un

morceau de beurre pour chaque filet.



Roulez les filets de porc bien serrés de façon à obtenir de beaux petits boudins. Regardez la vidéo suivante pour bien voir le geste:

- Mettez les filets sous vide.
- Cuisez les filets à 54° pendant deux heures. Pendant ce temps préparez la garniture si vous ne l’avez pas préparée à l’avance (la veille par exemple).

Préparation de la garniture:

- Versez la sauce tomate dans une casserole et faites la réduire à petit feu. Vous devez obtenir la consistance d’une compote. Salez en fin de cuisson. Réservez.
- Saupoudrez sur du papier cuisson ou une plaque anti adhésive (type silpat) le parmesan rapé. 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. Puis rompez la plaque de parmesan de manière à obtenir de grands morceaux irréguliers. Réservez.
- Ôtez la queue d’un poivron rouge et d’un jaune.
- Faire bouillir de l’eau et plongez le poivron rouge et le jaune dans l’eau. Laissez cuire 15 mn. Égouttez les poivrons et à l’aide d’un petit couteau, ôtez la peau qui s’enlève toute seule.
- Dans ces deux poivrons coupez alors à l’aide d’un emporte pièce rond (3 cm de diamètre) huits rondelles que vous huilerez légèrement à l’aide d’un pinceau. Les rondelles doivent avoir un diamètre légèrement supérieur à celui des boudins de viande. Réservez. Cette technique

est assez facile avec des poivrons rouge, un peu moins avec des jaunes et difficile avec des poivrons verts. Il faut savoir que la différence entre les poivrons rouges, oranges, jaunes ou verts est simplement une question de maturité…

- Coupez les deux poivrons restants (un rouge, un jaune) en petite brunoise (2 à 3 mm d'épaisseur) .
- Épluchez l'échalote et l'oignon et coupez les également en fine brunoise.
- Faire revenir l'oignon et l'échalote dans un peu d'huile. Quand les oignons sont fondants, ajoutez la brunoise de poivrons jaunes et rouges. Faire revenir quelques minutes. Les poivrons doivent rester un peu croquants. Salez et poivrez. Réservez.

Toutes vos garnitures sont prêtes. Pensez à préchauffer vos assiettes de service au four à 55°: vous garderez ainsi plus longtemps votre viande chaude.

- Juste avant le dressage, sortez la viande des sachets et coupez la en tronçons d'environ 6 cm de haut. Faites chauffer un grill et marquez les extrémités de chaque tronçon. Réservez les au four à 55° au fur et à mesure.

Profitez en pour préchauffer vos assiettes de service au four à la même température (55°): vous garderez ainsi plus

longtemps votre viande chaude.

Dressage

- Réchauffez les rondelles de poivrons, la compoté de tomate, la ratatouille de poivrons au micro onde. Ne chauffez surtout pas le pistou: il perdrait tout son goût.
- A l'aide d'un pinceau dessinez un grand trait généreux de pistou dans votre assiette : il n'est pas là que pour faire joli mais pour accompagner la viande! Il n'y a pas de jus dans cette recette donc le pistou est un élément important.

- Puis déposez un long trait de brunoise de poivrons.

- De chaque côté du trait de pistou posez deux rondelles de poivron rouge sur lesquelles reposeront les morceaux de viande. Ajoutez une cuillerée de compoté de tomate à côté des rondelles de poivrons.

- Puis posez un tronçon de porc sur chaque rondelle de poivron. Pour terminer, adossez une tuile de parmesan sur chaque morceau de viande. Il ne reste plus qu’à déguster!

Cochon de 8 heures basse température, purée fine aux carottes, thym et orange

Lors d’un déjeuner au restaurant L’Apibo à Paris, j’ai pu déguster un cochon confit 8 h au four, oignons doux, raisins, pommes de terres rosabel. Un véritable régal! J’ai donc essayé de reproduire cette recette avec une garniture de mon choix et c’est absolument délicieux.

Pour ce Cochon de 8 heures j’ai opté pour une cuisson sous vide basse température mais vous pouvez préparer cette recette sans matériel spécial en cuisson traditionnelle au four mais

toujours basse température (70°). Je vous en propose les deux versions.

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 pour le Cochon de 8 heures (6 personnes)

- 1 kg de poitrine de porc nature
- 20 grammes de thym frais (c'est bien meilleur qu'avec du thym séché)
- 15 grammes de miel
- 150 grammes de soja salé
- poivre
- une branche de romarin
- 1 dl de crème fraîche

Pour la purée de carotte

- 300 grammes de carottes (réservez 4 carottes pour la garniture)
- 5 cl de crème fraîche liquide
- 1 dl de fond de volaille
- 1 dl de jus d’orange
- zeste d’une orange
- 4 branches de thym frais
- beurre

Pour la garniture

- 120 grammes de petits oignons grelots
- 5 cl de vin blanc
- les 4 carottes réservées précédemment
- 150 grammes de navets
- 1 dl de fond de volaille

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

Je vous conseille de démarrer la cuisson de la poitrine dès le matin pour le soir puisque la cuisson est assez longue (8

heures). Pendant cette cuisson vous préparerez la garniture que vous pourrez réchauffer au dernier moment.

1/ La garniture

La purée de carotte

- Effeuillez les 4 branches de thym frais.
- Prélevez l zeste de l'orange.
- Pressez le jus de l'orange.
- Épluchez toutes les carottes mais **réservez en 4 de côté pour la garniture**.
- Coupez les carottes en tranches. Plus elles sont fines plus la cuisson sera rapide. N'oubliez pas de mettre 4 carottes de côté: vous les découperez de manière différente pour la garniture (voir plus bas).
- Faire revenir les carottes dans une casserole quelques minutes avec du beurre.
- Puis rajoutez 5 cl de crème fraîche liquide et 1 dl de fond de volaille.
- Rajoutez également le jus d'orange (1 dl), le zeste de l'orange et le thym frais.
- Cuire doucement **à couvert**. les carottes doivent être très tendres (vous devez pouvoir enfoncez la pointe d'un couteau dans une rondelle facilement).
- Versez les carottes dans un blender et mixez finement. Rectifiez l'assaisonnement.

La purée est prête . Réservez la. Nous allons maintenant nous occuper de la garniture.

2/La garniture

- Coupez les 4 carottes restantes en petits cubes.

- Épluchez les navets et coupez les en petits dés comme les carottes.
- Faire fondre un beau morceau de beurre dans une poêle et faire revenir les dés de carottes et navets quelques minutes à feu doux.
- Ajoutez le fond de volaille et cuire à feu doux. Les petits dés doivent rester croquants donc quelques minutes de cuisson suffisent. Salez.
- Filtrez la préparation et réservez les dés de légumes (vous n'avez pas besoin du jus de cuisson).

On termine par les oignons grelots.

- Épluchez les oignons et les cuire dans une belle noix de beurre à feu doux. Déglacez avec 5 cl de vin blanc. Continuez la cuisson quelques minutes puis rectifiez l'assaisonnement. Salez. Réservez.

2/La poitrine de porc

- Effeuillez le thym.
- Faire de même avec le romarin.
- Émincez le romarin avec un couteau.
- Portez à ébullition le mélange miel et soja dans une casserole et versez-y le thym et le romarin. Coupez le feu laissez refroidir à température ambiante.

- Versez la marinade refroidie sur la poitrine. Massez bien la viande de manière à ce que la marinade soit bien répartie.
- Roulez la poitrine sur elle même.
- Mettre la poitrine sous vide.
- Cuire 8 heures à 68° sous vide basse température.

Si vous n’avez pas de matériel de cuisson sous vide basse température, déposez la poitrine roulée dans une cocotte et faite la dorer sur toute sa surface (en la gardant roulée). Puis couvrir et mettre la cocotte au four à 70° pendant 8 heures au four avec la marinade. N’hésitez pas à arroser la viande plusieurs fois pendant la cuisson.

- La poitrine cuite, coupez un petit coin de la poche et versez le jus rendu par la cuisson dans une casserole. Déposez la viande sur une planche à découper.
- Réduire la sauce au 2/3 et ajoutez un décilitre de crème fraîche. Réservez.
- Pendant la réduction de la sauce coupez la poitrine en tranches de 1 à 2 cm d’épaisseur.
- Puis poêlez les tranches pour leur donner une belle coloration dorée. Réservez les tranches au four à 65° en attendant le dressage. N’oubliez pas de préchauffer également les assiettes de service au four à la même

température.

Dressage

Nous avons donc tous nos éléments: les tranches de poitrine, la purée, les dés de carottes et navets, les petits oignons et le jus de cuisson. Réchauffez la purée, les dés de carottes et navets, les petits oignons ainsi que la sauce.

- Commencez par dresser la purée de carotte.
- Répartir une cuillerée de dés de légume sur la purée.
- Puis posez une tranche de poitrine sur le côté de l'assiette ainsi que quelques oignons grelots.
- Terminez par la sauce.
- Et voilà une belle assiette gourmande.

Curry de poulet moelleux basse température

Le Curry de poulet: voici un plat familial que j'affectionne particulièrement et que je cuisine depuis longtemps. Il est à la fois convivial, goûteux et fait toujours son effet lorsque

je l'amène à table. C'est le plat idéal à servir pour une grande tablée!

Je l'ai adapté à la cuisson sous vide basse température et il en est encore meilleur!

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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez ici
- Pour le Tome 2, cliquez ici
- Pour le Tome 3, cliquez ici

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

Matériel:

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

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

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 7 blancs de poulet
- 800 grammes d'oignons blancs
- un pot de tomates semi séchées
- deux boîtes d'ananas (2 boîtes de 565 g)
- une cuillerée à soupe de curry (ou deux selon le curry que vous allez choisir: certains sont plus pimentés que d'autre). Choisissez un très bon curry!
- 25 cl de lait de coco
- un sachet de cacahuètes salées
- quelques feuilles de menthe
- 25 cl de crème de coco: la vraie crème de coco est une pâte blanche assez compacte et friable

Préparation:

- Épluchez et détaillez les oignons en fines rondelles.
- Égouttez les tomates séchées.
- Réservez le jus de l'ananas.
- Coupez les tranches d'ananas en dés.
- Dans une grande sauteuse faire revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive.
- Quand les oignons sont bien tendres ajoutez les tomates puis les dés d'ananas et la cuillerée de curry. Cuire encore 10 mn à feu doux et laissez refroidir à température ambiante.
- Pendant la cuisson de la garniture coupez le poulet en gros dés. Réservez au frais.

- Quand les oignons, tomates et ananas sont **refroidis** mélangez les aux dés de poulet crus. Puis remplissez votre sachet de cette préparation et mettez le sous vide.
- Remplissez le faitout d'eau et chauffez cette dernière à 68°à l'aide du thermoplongeur. La température atteinte, plongez le sachet de poulet dans l'eau et cuire à 68 ° pendant une heure 30.

- Le poulet cuit, sortez le sachet du bain et coupez juste un petit bout du coin du sachet pour recueillir le jus de cuisson du poulet. Puis ressoudez le coin avec la machine à mettre sous vide , sans refaire le vide. Replongez le sachet de poulet dans le bain d'eau à 68° pour le maintenir à température en attendant de faire la sauce et de servir.
- Versez le jus de poulet dans une petite casserole et ajoutez y le jus de l'ananas, le lait de coco et la crème de coco. Réduire d'un tiers. La sauce est prête.
- Effeuillez des petites sauces de menthe pour parfaire le dressage.

Dressage

- Choisissez un beau plat pour la présentation.Vous pouvez préchauffez le plat au four à 65°de manière à maintenir le poulet plus longtemps au chaud.
- Versez le sachet de poulet dans votre plat puis la sauce. Ajoutez les cacahuètes salées.
- Parsemez de petites feuilles de menthe: elles apporteront une jolie note de fraîcheur.

- Servez en accompagnement un bon riz au jasmin.

Le saviez vous?

Pour cette recette basse température il est important de cuire les oignons, tomates et ananas avant de les mélanger au poulet cru. En effet les légumes ont besoin d'une température de 85 ° pour cuire alors que la température idéale pour avoir un bon poulet bien tendre est de 68°… Si vous cuisez les légumes avec le poulet à 68° ils seront toujours crus à la fin de la cuisson: d'où la nécessité de les cuire avant.

Tartelette de boudin blanc, compote de pomme aux épices, sauce champagne de Philippe Etchebest

On ne présente plus Philippe Etchebest, chef au combien talentueux et sympathique, bien sur étoilé, meilleur ouvrier de France, animateur de l'émission « Duel en cuisine ». Bref un pur concentré de talent!

C'est lors d'une de ses émissions culinaires que le chef nous a présenté cette recette, destinée à l'un des restaurant qu'il coachait. Comme dit le chef, elle est simple et bonne. J'ajouterais qu'elle extrêmement savoureuse, facile à faire et très jolie à servir. On peut la préparer à l'avance, ce qui est bien pratique lors d'un repas de réveillon et vous pouvez la rendre encore plus festive en ajoutant des pelures de truffes ou une truffe entière (coupée en fines lamelles intercalées avec les tranches de boudin blanc).

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:

Difficulté: facile

Ingrédients: (pour 4 personnes)

- 2 beaux boudins blancs
- de la pâte feuilletée
- un peu de persil plat haché

Pour la compote de pomme :

- 3 pommes granny smith
- une cuillerée à café de gingembre râpé
- 2 cuillerées à soupe de cassonade
- 2 gr de 5 épices
- 10 cl de vinaigre de cidre
- une pincée de sel et une pincée de piment d'Espelette

Pour la sauce:

- 2 grosses échalottes
- 1 petite bouteille de champagne (il vous en faut 15 cl)
- 15 cl de crème fraîche
- une cuillerée à soupe de moutarde à l'ancienne

Matériel:

- un emporte pièce rond d'environ 12 cm de diamètre

Préparation:

1/Commencez par découper et cuire le feuilletage.

- Découpez le feuilletage en plusieurs ronds à l'aide d'un emporte pièce d'environ 12 cm de diamètre.
- Disposez l'ensemble des découpes sur une plaque anti adhésive allant au four.

- Recouvrez la plaque d’un autre plaque anti adhésive (type silpat) pour éviter que la pâte feuilletée ne gonfle. Enfournez à 180° pendant 10 à 15 mn (surveillez la coloration de votre pâte en cours de cuisson pour qu’elle soit dorée). Réservez après cuisson.

2/Pour la compote:

- Râpez l’équivalent d’une cuillerée à café de gingembre frais. Réservez.
- Épluchez les pommes.
- Coupez les pommes en quartiers puis en petits cubes.
- Faire revenir les dés de pommes dans un peu de beurre. Puis déglacez avec le vinaigre de cidre. Laissez compoter 5 mn à feu doux puis ajoutez les épices (5 épices, gingembre, piment d’Espelette, sel). Poursuivez la cuisson à feu doux pour obtenir une belle compote. Réservez.

3/Pour la sauce:

- Épluchez et émincez très finement les échalotes.
- Versez les échalotes et le champagne dans une casserole. Laissez réduire de moitié à feu doux.
- Ajoutez la crème et la moutarde. Poursuivez la cuisson quelques minutes. Réservez.

4/Pour le boudin:

- Coupez le boudin en tranches pas trop épaisses.
- Faites revenir les tranches à la poêle avec une noix de beurre juste pour les dorer. Égouttez les sur du papier absorbant pour en ôter le gras. Réservez.

Finition:

Tous vos éléments sont prêts: il ne reste plus qu'à les assembler.

- Réchauffer la sauce et la compote à feu doux ou au micro onde.
- Tartinez chaque disque de feuilletage de compote de pomme.
- Puis disposez les tanches de boudin en rosace sur la compote. Enfournez de nouveau pour 5 mn à 160°.

Dressage:

- Déposez une belle cuillerée de sauce au fond de l'assiette.
- Disposez par dessus une tartelette de boudin et saupoudrez de persil. Il n'y a plus qu'à servir.

Le saviez-vous?

L’histoire du boudin blanc est récente puisqu’il n’apparaît sous sa forme actuelle qu’au XVIIe siècle. Il semble pourtant remonter au Moyen Âge où l’on avait l’habitude de manger avant le repas de Noël une bouillie faite de lait, de mie de pain, de graisse, de fécule, et parfois de morceaux de jambon ou de volaille bouillis. Mais ce n’est qu’au siècle des Lumières qu’un cuisinier, resté anonyme, eut l’idée de servir cette préparation en la rendant plus consistante, dans du boyau de porc afin qu’elle soit digne d’être servie à des tables nobles lors du repas de Noël.

Le boudin blanc est fait à base de viande blanche. Il est généralement préparé selon les proportions 70 % de maigre et 30 % de gras. Le hachis est fait de viande blanche, de gras de porc ou de veau, parfois de poisson, de lait, d’œufs, de crème, de farine ou de mie de pain et d’épices, mis dans un boyau et cuit. Le boudin blanc « classique », de porc, de veau ou de volaille est présenté en portion de 12 à 15 cm. Il est embossé dans des boyaux de porc.

Il en existe différentes variétés selon les régions. Pour exemple:

-le boudin blanc catalan, dans les Pyrénées-Orientales, contient des œufs
-le boudin blanc havrais, de couleur jaune clair, est sans maigre de porc, avec du gras de porc, du lait, des œufs, de la mie de pain et de la farine. Une recette inventée dit-on par les moines privés de viande le vendredi
-le malsat, boudin blanc de pays dans le Sud-Ouest a une longueur de 3,5 à 4 cm, est dans du boyau de bœuf
-le boudin à la Richelieu, à la volaille, peut-être truffé, est dans une crépine de porc
-le boudin blanc de Rethel (Ardennes), titulaire d’une indication géographique protégée (IGP)8, est fabriqué sans produit amylacé
-la bougnette de Castres (Tarn), avec du porc et des œufs, est emballée dans une crépine et cuite au four

-le coudenou de Mazamet (Tarn), est avec moitié couennes et panade d’œufs
-le blanquicos spécialité pied-noire, contient des oeufs

Source: Wikipédia

Quenelles de volaille au foie gras, poêlée de fruits d’hiver

La recette d’aujourd’hui est inspirée d’une recette du chef Julien Lahire du Moulin Hideux (Noirefontaine, Belgique), premier membre des Relais & Châteaux hors de France. Le chef Julien Lahire est également, avec le chef Pascal Devalkeneer du Chalet de la Forêt (Bruxelles), juré des candidats de la nouvelle émission « Duels en cuisine » de la RTBF.

Vous aimez le foie gras? Retrouvez toutes les recettes à base de foie gras en cliquant **ici.**

Ingrédients: (pour environ 8 personnes)

Pour les quenelles:

- 300 gr de blanc de poulet
- 300 gr de crème fraîche liquide
- 2 blancs d’œuf
- 150 gr de foie gras frais
- 15 gr de sel

Pour la sauce:

- 2 échalotes
- 200 gr de foie gras frais

- 3 dl de fond de veau
- 3 dl de crème fraîche liquide
- 10 cl de porto
- sel, poivre

Pour la garniture: la garniture ne fait pas partie de la recette originale. Je l'ai rajoutée car elle s'harmonise parfaitement au foie gras en cette saison de fêtes et en fait un plat principal complet.

- 200 gr de marron
- une grosse échalote
- des noisettes (sans la peau)

Difficulté: moyenne

Préparation:

1/ les quenelles

- Séparez les blancs des jaunes. Vous n'avez pas besoin des jaunes pour cette recette (profitez-en pour faire une bonne mayonnaise maison).
- Coupez le foie gras (150 gr) en petits dés. Réservez au frais.
- Coupez grossièrement le poulet en morceaux.
- Mixez finement le poulet. Si vous possédez un robot cuisinier type KitchenAid ou Kenwood utilisez de préférence le hachoir (grille fine): la chair du poulet sera plus moelleuse.
- Débarrassez dans un grand bol. A l'aide d'une spatule, incorporez les blancs d'œuf et le sel. Bien mélanger: la masse doit être bien homogène.
- Puis incorporez la crème. Mélangez bien. Poivrez selon votre goût.
- Rajoutez les dés de foie gras au mélange. La préparation

pour les quenelles est prête: la cuisson se fait au dernier moment. Réservez au frais.

2/la sauce

- Coupez grossièrement 200 gr de foie gras.
- Ciselez finement les 2 échalotes.
- Faites revenir les échalotes dans un peu de beurre.
- Rajoutez le porto.
- Ajoutez le foie gras.
- Puis ajoutez le fond de veau (3 dl). Réduisez le mélange de moitié.
- Ajoutez enfin la crème (3 dl) et faites encore réduire d'un tiers.
- Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Mixez avec un mixeur plongeant pour homogénéiser la sauce. Réservez.

3/ La garniture

- Faire griller les noisettes à sec au four à 160°. Surveillez la cuisson (environ 10 mn): les noisettes doivent être dorées mais pas brûlées!
- Quand les noisettes ont refroidi, mettez les dans un sac plastique et écrasez les avec un rouleau à pâtisserie pour en faire des éclats. Réservez.
- Ciselez finement la dernière échalote.
- Faire revenir l'échalote dans un peu de beurre.
- Rajoutez les châtaignes. Salez et poivrez.
- Ajoutez les **3/4** des noisettes concassées et réservez (le dernier quart des noisette servira au moment du dressage). Vous réchaufferez la garniture au moment de servir.

4/Cuisson des quenelles

Je cuis les quenelles au dernier moment.

Faites chauffer de l’eau à frémissement. Puis à l’aide de deux cuillères à soupe, formez de belles quenelles que vous plongerez avec délicatesse dans l’eau frémissante.

- Entre deux quenelles, rincez toujours vos cuillères dans un récipient d’eau chaude. Si vous ne le faites pas les quenelles suivantes vont finir par coller à la cuillère et auront du mal à se décoller dans l’eau de cuisson…
- Les quenelles cuisent deux à trois minutes de chaque côté: elles flottent à la surface du bain et il faut les tourner à mi cuisson de manière à ce que la face qui n’était pas en contact avec l’eau se retourne et puisse cuire également. Les quenelles sont cuites lorsqu’elles résistent à la pression du doigt. Au fur et à mesure de la cuisson réservez les quenelles au four à 70° après les avoir égouttées.

Dressage:

- Réchauffez votre sauce et donnez lui un dernier coup de mixeur.
- Déposez un peu de garniture au fond de l'assiette de présentation.
- Puis ajoutez les quenelles.
- Versez la sauce sur les quenelles.
- Saupoudrez d'éclats de noisette. Il ne reste plus qu'à déguster!

Et à la semaine prochaine pour une nouvelle recette de foie gras!

Vous aimez le foie gras: retrouvez les autres recettes sur le sujet en cliquant **ici**

Foie gras poêlé et son coulis de maïs de Yannick Alléno

Les fêtes approchant, je vais vous proposer pour les semaines qui viennent plusieurs recettes originales et festives à base de foie gras.

Voici une recette que j'ai reprise de l'excellent magazine YAM de Yannick Alléno que je vous conseille vivement de par la qualité et la précision des articles ainsi que des recettes. Une vraie mine d'or pour ceux qui cherchent des recettes originales et une belle source d'inspiration.

Vous aimez le foie gras? Retrouvez toutes les recettes à base de foie gras en cliquant **ici.**

Ingrédients(pour 4 personnes)

- 8 à 12 tranches de foie gras crus (environ 60 gr chacune) suivant votre gourmandise…
- 50 gr de lardons ou poitrine fumée
- 310 gr de grain de maïs (en boîte ou en épis déjà cuits que vous pouvez trouver parfois au supermarché emballé sous vide)
- 50 cl de fond blanc (vous pouvez utiliser une marmite de bouillon volaille Knorr diluée dans 50 cl d'eau ou encore mieux 50 cl de fond blanc fait maison)
- 5 cl de crème fraîche liquide
- sel et poivre

Matériel:

- Mixeur plongeant très utile pour mixer bien finement…

Préparation:

- Égrenez les épis de maïs cuits.
- Préparez le fond blanc en diluant la marmite de bouillon dans 50 cl d'eau chaude.
- Faites revenir les lardons à la poêle sans matière grasse et rajoutez les grains de maïs.
- Mouillez avec le fond de blanc, portez à ébullition et cuire à feu doux environ 20 mn.
- Réservez 1/4 de la préparation au chaud et mixer le reste très finement.
- Rajoutez alors la crème fraîche.
- Assaisonnez et passez la crème de maïs au chinois. Réservez au chaud au bain marie.

- Ciselez finement la ciboulette.

Fin de préparation et dressage:

- Grillez vivement les tanches de foie gras à la poêle (sans matière grasse).
- Pendant que le foie gras cuit, émulsionnez la crème de maïs avec à l'aide d'un mixeur plongeant. il doit se former plein de petites bulles…
- Dans l'assiette de présentation faire une couronne avec les grains de maïs et les lardons réservés.
- Déposez harmonieusement les tranche de foie gras chaud par dessus.
- Puis nappez le tour avec la crème de maïs.
- Pour terminer, saupoudrez avec la ciboulette.

C'est trop trop bon et pas si compliqué!

Et à la semaine prochaine pour une nouvelle recette de foie gras!

Vous aimez les foie gras: retrouvez les autres recettes sur le sujet en cliquant **ici**

Qui est Yannick Alleno?

Yannick Alléno fait partie du cercle très fermé des plus

grands chefs de cuisine du monde depuis 2007 avec sa troisième étoile obtenue pour son travail exécuté à l'Hôtel Le Meurice, à Paris.

Elu chef de l'année par ses pairs en 2008, il se distingue par son talent à réinventer les plats de la cuisine traditionnelle dont il donne une interprétation qui mêle précision et étonnement. C'est dans les produits du terroir qu'il puise son inspiration pour créer des ponts entre classicisme et modernité.

Dès lors, Yannick Alléno, perfectionniste et passionné, continue de développer son talent en proposant une gastronomie haute en créations.

En 2008, il crée son groupe de restauration qui a pour vocation de diffuser des concepts et des produits signés en France et à l'international dans le domaine de la restauration de luxe.

Pour en savoir plus: www.yannick-alleno.com

Roulés de sole basse température, compoté et émulsion de fenouil

Le fenouil: un légume que l'on cuisine souvent dans le sud mais complètement oublié par la plupart d'entre nous. Pourtant son petit goût anisé très subtil est rafraîchissant et se marie particulièrement bien avec le poisson.

Ces Roulés de sole peuvent être préparés soit basse température soit en cuisson traditionnelle à la poêle. Je vous

livre là les deux versions.

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.

Difficulté: facile

Ingrédients pour les Roulés de sole (4 personnes)

- Filets de soles: faites lever les filets de sole par votre poissonnier; une sole vous donne deux filets qu'il faudra alors couper au milieu dans le sens de la longueur (soit 4 demi filets pour une sole). Comptez donc deux demi filets par rouleaux. Pour une entrée un rouleau suffit mais pour un plat comptez deux à trois rouleaux selon l'appétit de vos invités…

- deux à trois sucrines (petit salade aux feuilles très serrées)
- le zeste d’un citron
- les peluches des feuilles du fenouil ou de l’aneth

- un à deux bulbes de fenouil suivant leur grosseur
- deux belles échalotes
- 250 cl de crème liquide entière
- un petit verre de pastis (environ 5 cl)
- du piment d’Espelette
- des graines de fenouil
- sel

Materiel:

- un mixeur plongeant
- des cercles de 7 cm de diamètre.

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- Ou pour ceux d’entre vous qui sont intéressés par l’achat d’une sous videuse à cloche d’excellente qualité je vous conseille l’achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant ici et profitez d’une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **“Gourmantissimes50”**
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation:

- Détaillez le fenouil en très fines lamelles. Si les feuilles des branches de votre fenouil sont bien fraîches gardez en quelques unes pour la décoration de votre assiette. Sinon vous utiliserez de l’aneth.

- Épluchez les échalotes et détaillez les en tous petits dés.
- Faites revenir les échalotes à feu doux avec un peu de beurre.
- Rajoutez le fenouil. Cuire quelques minutes à feu doux: le fenouil doit garder son côté croquant. Plus vous l'aurez coupé finement plus il cuira vite… donc attention. Déglacer avec le pastis: prolongez la cuisson encore 3 mn pour que l'alcool s'évapore. Salez, poivrez et réservez.
- Faites chauffez la crème à ébullition avec les graines de fenouil et le piment d'Espelette. Laissez cuire 2 mn et coupez le feu pour laisser infuser environ 15 à 20 mn.
- Mixer la préparation précédente finement et la passer au travers d'un tamis ou d'un chinois. Réservez.
- Détaillez les feuilles des sucrines: vous n'utiliserez que les feuilles superficielles car plus vous vous rapprocherez du cœur plus les feuilles seront difficiles à détacher. Coupez les feuilles en deux dans le sens de la longueur.
- Salez et poivrez et roulez les solettes sur elles-même. Si le rouleau obtenu n'est pas assez épais n'hésitez pas à rajouter un autre filet de solette.
- Enveloppez les rouleaux de solettes avec les feuilles de sucrine: il faut que le diamètre obtenu soit à peu prés égal à celui des cercles que vous utilisez.
- Puis placez un cercle autour de chaque rouleau.

Pour la cuisson des soles deux cuisson au choix: sous vide ou traditionnelle.

1/méthode sous vide:

- Placez les cercles dans le sachet à mettre sous vide à l’aide d’une spatule. Puis déposez une noix de beurre sur chaque cercle. Mettre sous vide.Cuire à 58° pendant 15 mn.

2/ méthode traditionelle

- Faire revenir une belle noix de beurre à feu moyen et déposer le rouleau avec son cercle à l'aide d'une spatule coudée dans la poêlé. Faire revenir 3 mn à feu doux puis baisser le feu (trés doux) et déposer un couvercle: le poisson va finir de cuire encore pendant les 3 mn suivantes. Vous n'aurez ainsi pas besoin de retourner le cercle pour terminer la cuisson. Surveillez bien la cuisson pour ne pas surcuire la sole qui est délicate…

Juste un photo pour vous monter la différence visuelle entre les deux cuisson: à gauche la sole sous vide et à droite la cuisson traditionnelle. La traditionnelle est plus » sèche » même si la cuisson a été très douce à la poêle alors que la sous vide reste bien nacrée. De plus le fait de mettre sous vide fait que le cercle est compressé et la tenue du rouleau est plus net. Et la différence est également gustative mais ça c’est difficile à démontrer en image!

Dressage:

- Prélevez des feuilles sur les tiges de fenouil ou si celles ci sont fanées utilisez de l’aneth.
- Réchauffez la crème de fenouil sans la faire bouillir et mixez la avec le mixeur plongeant pour obtenir une belle mousse.
- Dressez la compoté de fenouil en ligne sur votre assiette.
- Déposez un ou deux rouleaux de sole à côté du fenouil.
- Zestez un peu de citron au-dessus et saler avec la fleur de sel.
- Déposez deux belles cuillerées d’écume mousseuse de fenouil.

- Puis parsemez de brins d’aneth ou de fenouil.

Vous aimez cette recette? N’hésitez pas à consulter mes autres recettes basse température et partagez donc cet article avec tous vos amis amateurs de cuisine!

Le saviez-vous?

Le fenouil est un légume dont toutes les parties, racines, feuilles et graines, sont comestibles. Son goût est proche de celui de l’anis et souvent associé au poisson. On peut le consommer cru ou cuit. Il entre également dans la fabrication de certaines liqueurs.

Il est considéré depuis l’antiquité comme une plante médicinale: il est réputé pour ses propriétés digestives. Il est indiqué en cas de digestion difficile, d’aérophagie et de maux d’estomac.

Cultivé sur tout le pourtour méditerranéen il fut introduit en France à l’époque de Catherine de Médicis.

Choisissez les bulbes qui sont fermes, sans taches et dont les feuilles (très fines; ce sont plutôt des fanes) sont bien vertes. Il se conserve deux à trois jours au frais. Plus il est vieux et plus il est gros, plus il est filandreux. Préférez donc les petits bulbes et consommez le de préférence rapidement.

Pain de viande sur son lit de pak choi

Facile et rapide à faire, le pain de viande est un classique de la cuisine du nord de la France et de la Belgique. C'est un plat familial savoureux que l'on peut manger froid ou chaud, qui ne demande pas de connaissance ou technique compliquées.

Il se marie particulièrement bien avec la ratatouille dont vous trouverez la recette en cliquant **ici** pour découvrir la recette de la vraie ratatouille niçoise.

Aujourd'hui je vous le présente sur une salade de choux pak choi (petit chou chinois) agrémenté d' une sauce au soja et sésame…pour varier les plaisirs.

Difficulté: facile

Ingrédients (pour 6 personnes):

<u>1/ pour le pain de viande:</u>

- 1 kg haché (porc et veau)
- 2 oignons

- 3 tanches de pain de mie
- un peu de lait (pour humecter le pain)
- 1 oeuf
- 100 gr de champignons (frais ou surgelés) émincés
- 2 grosses échalotes hachées
- 2 cuillerées à soupe de persil haché
- sel, poivre
- 1 cuillerée à soupe de purée d'ail (ou deux grosses gousses d'ail hachées finement)

2/pour la salade pak choi

- 8 choux pak choi

et pour la sauce mélangez tous les ingrédients suivants:

- 1 cuillerée à soupe de sauce soja salée
- 1 cuillerée à soupe de sauce soja sucrée
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillérée à soupe d'huile de sésame
- des graines de sésame
- un zeste de citron vert

Matériel:

- un moule antiadhésif pour faciliter le démoulage

Préparation:

- Trempez le pain dans un peu de lait: il faut qu'il soit bien imbibé.
- Nettoyez les champignons et les émincer finement.
- Épluchez et émincez l'oignon.
- Faire de même avec les deux échalotes.
- Dans une poêle faire revenir les échalotes et l'oignon pendant quelques minutes. Ils doivent devenir

translucides. Rajoutez les champignons et laissez cuire à feu doux environ 10 mn.

- Mixer grossièrement la préparation (champignons, oignons et échalotes).
- Dans un grand récipients mélangez tous les ingrédients: pain, mélange champignon oignon échalote, la viande haché, l'œuf, l'ail, le persil haché. Goûtez le mélange et assaisonnez selon votre goût en sel et poivre.
- Versez le tout dans une grande terrine (ou des moules anti adhésifs individuels) et faire cuire au four. Attention: il ne faut pas faire préchauffer votre four!
- **Enfournez à froid** et mettez le thermostat sur 200°. Quand la température est atteinte laissez à 200° pendant 1/2 heure puis baissez à 150° pour une autre demi heure de cuisson. Si vous enfournez à 200° directement, le dessus du pain de viande sera brûlé…
- Si vous utilisez des petits moules individuels comptez un temps de cuisson inférieur: 15 mn à 200° (toujours départ four froid..) et 15 mn à 150°.
- Il ne vous reste plus qu'à démouler.
- Vous allez voir que le pain de viande a rendu du jus, du très bon jus. Il serait dommage de le perdre.Je vous conseille donc de récupérer ce jus et de le faire réduire avec quelques gouttes de vinaigre balsamique (du vrai…) au 2/3. Cela fera une réduction qui va sublimer votre plat.

La salade pak choi:

- Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients.
- Puis coupez la base des choux pak choi.
- Séparez les feuilles des côtes.

- Coupez les côtes en fines lamelles.
- Faire revenir les côtes dans une poêle avec un peu d’huile pendant 3 minutes.
- Puis rajoutez les feuilles. Elles vont se « chiffonner » très vite: arrêtez alors la cuisson.
- Versez dans un plat et assaisonnez avec la sauce. Il ne reste plus qu’à dresser.

Dressage:

- A l’aide d’une pipette faire un trait de réduction sur l’assiette.
- Dressez la salade à l’aide d’un cercle.
- Tranchez le pain de viande en tranches épaisses. Puis coupez chaque tranche en carré.
- Dressez la tranche sur l’assiette.
- Pour terminer faire un trait de réduction sur la tranche de pain de viande et saupoudrez de graines de sésames.
- C’est prêt.

Soupe rafraichissante tomates et fraises, pétales de cabillaud

Avec les chaleurs de l’été quoi de plus agréable qu’une entrée rafraîchissante: vous serez comblé avec cette soupe originale

de tomate parfumée aux fraises. Pour en faire un plat complet je la sers soit avec des petites crevettes grises, soit avec un filet de cabillaud.

Ingrédients: Pour 8 personnes

- 1 kilo de tomate
- un morceau de sucre
- 2 petits oignons blanc ou un gros
- une belle échalote
- huile d'olive
- une branche de romarin
- 200 g de fraises: surtout utilisez des fraises de très bonne qualité, sucrées et parfumées. Ce sont elles qui amènent l'originalité de cette recette.
- une à deux cuillerée de vinaigre de riz selon votre goût
- sel poivre
- un beau filet de dos de cabillaud

Matériel

- un mixeur
- un tamis ou chinois
- une spatule coudée pour manipuler le cabillaud sans l'abîmer

Préparation

- Coupez les tomates en quartiers.
- Ôtez la queue des fraises et coupez les en morceaux.
- Épluchez l’échalote et émincez la.
- Épluchez l’oignon et émincez le grossièrement.
- Dans une grande casserole faire chauffez un petit filet d’huile d’olive et faire revenir l’oignon et l’échalote. Ils doivent devenir légèrement translucides. Puis ajoutez les fraises et faire compoter pendant 10 minutes.
- Ajoutez les tomates, le romarin et le morceau de sucre. Cuire à feu doux environ 25 mn.
- A la fine de la cuisson ôtez la casserole du feu. Ôtez le brins de romarin. Versez la préparation dans un bol mixeur et mixer finement.
- Puis passez la préparation à la moulinette à légume ou mieux, au tamis pour en ôter toutes les impuretés (morceaux de peau, pépins, etc). Rectifiez l’assaisonnement en sel et poivre et ajoutez une cuillerée à soupe de vinaigre de riz. Réservez au frais.

- Dans une poêle versez un filet d’huile d’olive. Faire revenir à feu très doux le dos de cabillaud pendant trois minutes sans le retourner.

- Coupez le feu et mettre un couvercle sur la poêle pendant quelques minutes: la chaleur résiduelle va finir de cuire le cabillaud qui gardera alors tout sa tendresse.

- A l’aide de la spatule déposez le cabillaud dans une assiette: le cabillaud va se séparé facilement en petit morceaux (pétales). Râpez dessus un zeste de citron vert. Salez et poivrez. Réservez au frais.

Dressage:

- Au moment du service versez la soupe fraiche dans les assiettes creuses. Décorez le pourtour avec des fraises.

- Puis toujours avec la spatule déposez délicatement une ou deux pétales de cabillaud au milieu.

- Il ne vous reste plus qu’à déguster!