

Chirashi: une autre manière de manger des suchis

Le chirashisushi est en quelque sorte un sushi que l'on ne met pas en forme et auquel on ajoute généralement des crudités. C'est un plat complet, sain car sans graisse et surtout familial: chaque région, chaque famille a sa propre recette de chirashi. C'est un des plats préférés des japonais.



Chirashisuchi

Il se compose de riz assaisonné de vinaigre de riz accompagné de toutes sortes de variétés de poissons (le plus souvent crus) ainsi que de garnitures comme des légumes crus. Je vous livre ma propre version, qui je suis sûre, vous plaira par sa facilité de préparation, sa fraîcheur, son atout diététique: c'est un plat complet, idéal en été!

Ingédients (pour 4 personnes):

1/Pour le riz

- 400 g de riz à sushis (riz rond blanc japonais ou à défaut du riz rond italien)
- 4 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- 2 cuillères à soupe rases de sucre en poudre
- 2 cuillères à café de sel



Ingédients du riz

2/ Pour la garniture

- un avocat
- un petit fenouil
- 16 gambas cuites décortiquées (ou grosses crevettes tigrées)
- un citron vert
- 4 cébettes
- un pot d'œufs de truite ou de saumon



Ingédients garniture

3/ Pour l'assaisonnement

- 3 cuillérées de sauce soja salée
- 3 cuillérées de sauce soja sucrée
- gingembre frais (environ 1 cm)
- le jus d'un citron vert
- 1 cuillérée à café d'huile de sésame
- 2 cuillérées à soupe de vinaigre de riz



Ingédients sauce

Préparation: Commencez par la cuisson de riz car il doit être servi froid. 1/Pour le riz

- Versez le vinaigre de riz, le sel et le sucre dans une petite casserole juste le temps que le sucre et le sel se dissolvent dans le vinaigre. Réservez.



Chauffez à feu doux

- Rincez plusieurs fois le riz à l'eau jusqu'à ce que l'eau soit limpide.



Rincez le riz

- Mettez le riz dans un grande casserole. Recouvrez le d'eau : le niveau de l'eau doit arriver à 1 cm au dessus du riz. Portez à ébullition.



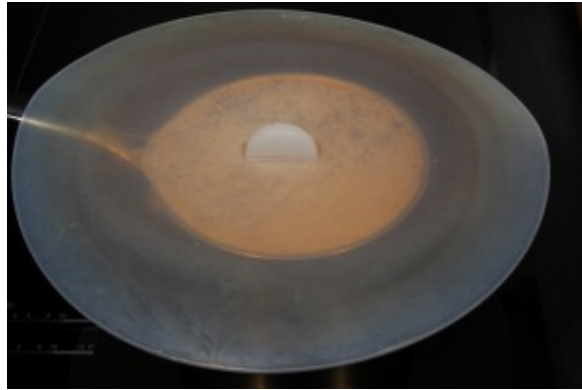
Mettez le riz dans un grande casserole

- Laissez cuire 4 à 5 mn: des petits trous ou tunnels verticaux doivent se former dans le riz.



Des petits trous ou tunnels verticaux doivent se former dans le riz

- Retirez la casserole du feu; couvrez la et laissez à couvert pendant 10 mn.



Retirez la casserole du feu



Le riz est cuit

- Versez le riz dans un plat et étalez le délicatement. Versez dessus le mélange vinaigre de riz/ sucre et mélangez délicatement avec des baguettes.



Versez le riz dans un plat
et étalez le délicatement

- Couvrez le plat avec un tissu humide et laissez refroidir.



Couvrez le plat avec un tissu humide

2/ La garniture

- A l'aide d'une râpe zestez le citron vert . Réservez. Coupez le citron vert en deux. Vous aurez besoin du jus pour la sauce d'accompagnement.



Zestez le citron vert

- Coupez l'avocat en deux. A l'aide d'un petit couteau striez l'intérieur de manière à dessiner un damier de petits carrés. Puis à l'aide d'une cuillère à café prélevez la chair qui se découpera facilement en petits dés. Versez quelques gouttes de citron dans les morceaux

d'avocats pour éviter qu'ils noircissent. Réservez.



Découpez l'avocat



N'oubliez pas de mettre du citron sur l'avocat

- Ciselez les cébettes en fins petits tronçons. Réservez.



Ciselez les cébettes

- Coupez le fenouil en fines lamelles. Réservez.



Coupez le fenouil

- Pour terminer coupez chaque gambas en deux dans le sens de la longueur. Réservez.



Coupez chaque gambas en deux

3/La sauce

- Râpez environ un bon centimètre de gingembre dans un bol.



Râpez le gingembre

- Puis ajoutez dans le bol les deux sauces soja (salée et sucrée) et le jus du citron vert. Mélangez.



Préparez la sauce

Dressage:

- Dans un joli bol déposez un grosse cuillère de riz.



- Puis décorez tout autour avec les lamelles de fenouil.



- Versez alors des dés d'avocats au dessus du riz.



- Disposez harmonieusement les gambas en rosace.



- Parsemez les gambas de cébettes et saupoudrez de zeste de citron vert.



- Pour finir déposez une cuillerée d'œufs de truite au milieu.



Chirashisuchi

- Versez un peu de sauce dans le bol.

C'est prêt!

Petites astuces:

Vous pouvez utiliser du poisson cru comme du saumon ou du thon mais aussi du poisson cuit (calmar, cabillaud, saint jacques poêlées etc). Variez également les plaisirs avec des poissons fumés: saumon bien sûr mais aussi truite ou anguille. De même pour les œufs de poisson!

Pour la garniture n'hésitez pas à innover: asperge, concombre, graines de sésame, choux blanc mariné, pousses de soja, radis, omelette très fine coupées en lanière, algues, tofu, chou pack choi, daikon (radis japonais), shitaké (variété de champignons asiatiques)... Bref faites vous plaisir et réalisez vous aussi votre propre chirachi!

Terrine de boudin, chutney de mangue et carottes

J'adore le boudin que je cuisine le plus souvent de manière très classique avec des pommes. Voici une recette plus originale inspirée par Marc Boissieux , Master chef 2013. Dans la revue Master Chef il nous propose un pudding de boudin , langoustines et chutney de mangue qui m'a mis l'eau à la bouche.

Je l'ai simplifié pour en faire un plat moins gastronomique et plus familial mais toujours très goûteux. Tout le monde à la maison a adoré...En plus vous pouvez tout préparer la veille ce qui est pratique si vous voulez avoir plus de temps à passer avec vos invités.

Ingrédients (terrine de 8/10 personnes):

1/Pour le pudding de boudin

- 300 g de boudin noir

- 150 g de crème fraîche
- 150 g de lait
- 100 g de pain de mie
- 150 g d'œuf
- sel, poivre

2/Pour la garniture d'accompagnement:

- 50 g de sucre
- 2 étoiles de badiane
- une pincée de raz el hanout
- 20 cl de vinaigre de mangue (c'est un vinaigre un peu sirupeux et plus épais qu'un vinaigre ordinaire, contenant de la pulpe de mangue; vous en trouverez dans les épiceries fines)
- 2 belles mangues
- 5 ou 6 carottes
- beurre
- sel, poivre

Matériel:

- une terrine (de préférence anti adhésive en silicone: vous n'aurez pas de problème au démoulage)
- une pipette
- des cercles de forme rectangulaire pour faciliter le dressage

Préparation:

1/ Pour la terrine de boudin

- Commencez par sécher le pain: déposez le sur votre plaque de four et enfournez pour environ 10 mn à 200°.
- Le pain doit être doré mais pas brûlé!
- Ôtez la peau du boudin.
- Déposez le dans un grand bol.

- Ajoutez la crème et la lait.
- Puis ajoutez les œufs.
- Mixez le tout une première fois.
- Ajoutez les toasts émiettés.
- Mixez de nouveau pour incorporer le pain grillé. Vous obtenez une crème assez liquide et homogène qui ressemble à du chocolat!
- Versez le mélange dans une terrine et enfournez pour 1 heure à 150°.
- A la fin de la cuisson réservez au frais en plaçant un poids dessus pendant environ 8h (une nuit c'est parfait).

2/Pour la garniture:

- Épluchez les carottes.
- A l'aide d'un couteau ou d'une mandoline coupez les en petits dés.
- Déposez les carottes dans une casserole avec une noix de beurre. Faire revenir à feu doux quelques minutes. Les carottes doivent rester croquantes. Réservez.
- Préparez les mangues: commencez par les peler.
- Coupez la mangue de manière à dégager le gros noyau central. Puis coupez chaque morceau en tranches fines.
- Détaillez chaque tranche en petits cubes. **Réservez un tiers** des cubes de mangues pour le coulis.
- Dans une casserole versez les dés de mangue (donc les 2/3 de la quantité initiale), les deux étoiles de badiane, le sucre et le vinaigre de mangue. Faire revenir à feux doux pendant 10 à 15 mn. Réservez.

- Mixer le tiers restant de mangue de manière à obtenir un coulis bien lisse.
- Versez le coulis dans la pipette à l'aide d'un entonnoir. Réservez.

Dressage:

- Réchauffez les garnitures (carottes et mangues) sur le feu ou au micro onde.
 - Sortez la terrine du frigo et coupez-en de belles tranches (deux par personne).
 - Faites revenir les tranches dans une noix de beurre. Salez, poivrez.
-
- Dans chaque assiette posez un cercle et remplissez le avec les dés de mangue et de carotte.
 - Puis ajoutez les tranches de terrine.
 - A l'aide de la pipette déposez des points ou des lignes de coulis de mangue.

Et voilà!

Saint-Jacques poêlées, mousse aérienne au céleri, sel fumé

L'originalité de cette recette savoureuse est l'utilisation du siphon pour obtenir une mousse à base de céleri comme vous n'en avez jamais mangé! A la fois subtile et légère comme un nuage, elle se marie admirablement avec les Saint Jacques, la douceur acidulé de la réduction et le croquant des pignons. Goûtez-la et vous serez emballés: vous ne verrez plus le céleri rave de la même manière!

Difficulté: un peu technique... Attention à la cuisson de la réduction de vin jaune.

Ingrédients pour 4 personnes

- 12 Saint Jacques (pour une entrée prévoyez 3 Saint Jacques par personnes et 5 pour un plat)
- pignons de pin

1/Pour la mousse de céleri

- crème fraîche liquide (environ 1 litre): il faut compter 2 dl de crème pour 150 grammes de céleri
- lait (environ 1/2 litre): il faut compter 1 dl de lait pour 150 grammes de céleri

- un céleri rave (un céleri pèse environ 1 kg)
- sel fumé (en vente sur le site : estore.thiercelin.com)

2/Pour la réduction

- 20 cl de vin jaune (voir explications sur ce vin en fin d'article)
- 25 g de sucre

Matériel

- Un siphon de 1 litre (Gourmet Whip ou Thermo Whip). Voir l'article sur les siphons en cliquant [ici](#)

Préparation

- Versez les pignons à sec dans une poêle bien chaude. Faites les bien griller et réservez.
- Préparons la réduction: versez le vin et le sucre dans une casserole et réduire doucement. Il doit rester environ 10 cl d'un liquide un peu sirupeux. Goûtez souvent et faites régulièrement un test en versant une goutte sur une surface froide : quand elle ne s'étale plus, c'est prêt. L'erreur à ne pas commettre: une préparation très chaude étant beaucoup plus liquide que lorsqu'elle est froide ou à température ambiante, on a tendance à continuer la cuisson: on fait alors un caramel qui peut être assez amer.
- Versez la réduction refroidie dans une pipette et conservez à température ambiante en attendant le dressage.
- Ôtez l'écorce du céleri à l'aide d'un grand couteau.
- Coupez le céleri en tranches puis en bâtonnets. Puis détaillez les bâtonnets en petits cubes: plus les cubes seront petits et réguliers plus la cuisson sera courte

et uniforme.

- Versez les dés de céleri dans une casserole avec le lait et la crème: le liquide doit recouvrir les dés de céleri à hauteur. Faire cuire à feu doux à couvert environ 30 minutes (pas trop chaud sinon le mélange crème et lait va attacher au fond de la casserole). Les dés de céleri doivent être bien tendres en fin de cuisson.
- En fin de cuisson salez avec le sel fumé et poivrez . Mixer le tout finement: idéalement passez d'abord au mixeur puis finissez au mixeur plongeant. Avec un céleri entier vous allez obtenir plus d'un litre de préparation: vous en aurez donc plus que vous n'en aurez besoin pour la recette. Vous pouvez congeler le surplus ou en faire une excellente soupe en lui ajoutant un peu de bouillon de volaille, des croûtons et des petits lardons par exemple.
- Passez la crème obtenue au chinois de manière à ôter toutes particules avant de verser la préparation dans votre siphon.
- Versez la préparation dans le siphon. Ne remplissez jamais votre siphon au delà de sa capacité (exemple pour un siphon d'un litre ne remplissez jamais plus qu'un litre même si vous pouvez encore verser de votre préparation!).
- Vissez le bouchon du siphon puis la douille et insérez deux cartouches si vous avez un siphon d'un litre, une seule pour un siphon d'un demi litre.
- Réservez: suivant le type de siphon la méthode sera différente. Si vous utilisez un Thermo Whip la chaleur se conserve bien pendant 3 heures mais il ne peut être réchauffé au bain marie. Si vous utilisez un Gourmet Whip vous pourrez préparer la préparation à l'avance et la ramener à température dans un bain marie à 65°. Pour d'autres précision sur l'utilisation des siphons

voir l'article sur les siphons en cliquant [ici](#)

Dressage:

- Au dernier moment chauffez une poêle avec un peu d'huile d'olive. Quand la poêle est bien chaude, déposez délicatement les Saint Jacques et cuire 2 mn de chaque côté. Pour obtenir une belle coloration ne touchez plus les Saints Jacques sauf pour les retourner ou les ôter de la poêle. Salez, poivrez pendant la cuisson.
- Pendant la cuisson des Saint Jacques, versez la mousse de céleri dans chaque assiette à l'aide du siphon (Attention si vous avez réchauffer votre siphon, il est chaud! Donc protégez vous les mains.).
- Puis déposez les Saint Jacques harmonieusement sur la mousse. Assaisonnez chaque Saint Jacques avec un peu de sel fumé.
- A l'aide de la pipette déposez des petits points de réduction à la fois sur les Saints Jacques mais aussi sur la mousse.



▪ Terminez le dressage avec les pignons.



Le petit plus:

- N'hésitez pas à préchauffer vos assiettes de présentation au four à 60° : elles conserveront mieux la chaleur le temps que vous finissiez le dressage.
 - Vous obtiendrez certainement plus de mousse de céleri que vous n'en aurez besoin pour la recette: vous pouvez congeler le surplus pour une utilisation ultérieure.
 - Mais vous pouvez également réaliser des flans de céleri en rajoutant des œufs entiers battus à la préparation (Pour 300 gr de purée de céleri comptez 2 à 3 œufs; graissez des ramequins, y verser l'appareil et cuire au bain-marie à 190°C pendant 35 à 40 minutes).
 - Le vin jaune est un vin blanc de grande garde, sec et capiteux, spécialité vinicole des vignerons du Jura. Il est élaboré de façon très particulière et surnommé l'or du Jura: le raisin est vendangé le plus mature et le plus tardivement possible, dans la seconde quinzaine d'octobre. Le moût de raisin pressé en cuve, après décantation et fermentation complète, est transformé en vin blanc sec selon les techniques de vinification traditionnelle des vins blanc du Jura. Le vin blanc obtenu est amené à maturité: il vieillit obligatoirement pendant une durée légale de 6 ans et 3 mois en fût de chêne. Au terme de ces 6 années de maturation en fût, le vin jaune est mis en bouteille originale appelée « clavelin », dans lesquelles il se conserve durant 50 ou 100 ans voire pendant plusieurs siècles pour les grands millésimes, tout en gardant et amplifiant toutes ses qualités. Une bouteille ouverte peut également se conserver sans s'altérer pendant plusieurs mois, voire années
-

Emission « Dans la peau d'un chef » Demi-lunes de pommes de terre aux crevettes, lait de poule parfumé aux noisettes

Cuisiner avec un grand chef est le rêve de tous les passionnés de cuisine! C'est donc pour cela que j'ai donc finalement décidé de m'inscrire au casting de l'émission de Christophe Michalak « Dans la peau d'un chef ».

Je n'y croyais pas beaucoup et quelle fut ma surprise d'être retenue après le casting!

Le principe de l'émission était le suivant: dirigés chacun par un professionnel, les candidats devaient réaliser un plat traditionnel pour deux personnes, avec pour seule aide les consignes de leurs chefs respectifs (Christophe Michalak pour l'un et un chef invité pour l'autre). Ces derniers n'avaient ni le droit d'intervenir dans la préparation du plat, ni la possibilité de le goûter. Un jury composé de deux bloggeurs connus notaient les plats à l'aveugle.

Me voilà donc dans les studios d'enregistrements pour apprendre avec surprise que le concept de l'émission avait complètement changé! Toujours deux candidates et deux chefs mais sur le fond, ce n'était plus la même chose: le chef invité nous prépare un plat de sa spécialité que nous devrions chacune reproduire à l'identique en 40 mn! Waouh!

Christophe Michalak et le chef invité retiennent le plat qui se rapproche le plus de l'original. Gros challenge.

Au début j'ai ressenti une déception car je m'étais inscrite

juste dans l'esprit de cuisiner aux côtés d'un grand chef. Mais finalement ce fut une très chouette expérience et un réel plaisir que de refaire le plat du très talentueux Eric Guérin chef étoilé que j'admire énormément.

Sa cuisine est subtile, inventive et allie les saveurs de la terre et de la mer. Chaque assiette est un poème visuel car Éric Guérin commence toujours par dessiner ses plats avant de les réaliser (son établissement: Hôtel restaurant « La mare aux oiseaux » à Saint Joachim, <http://www.mareauxoiseaux.fr/sommaire/>)

Le chef nous a donc préparé le plat suivant « Demi-lunes de pommes de terre aux crevettes, lait de poule parfumé aux noisettes » d'Eric Guérin dont vous trouverez la recette ci-dessous ainsi que le déroulé de la recette en vidéo.

La vidéo de l'émission:

Ingrédients

2 grosses pommes de terre (samba)

8 crevettes roses

20 cl de bouillon de volaille

1 citron vert

1 barquette d'oxalys

Noisettes torréfiées

Lait de poule

15 cl de bouillon de volaille

2 jaunes d'œufs

5 cl d'huile de noisette

5 cl de crème liquide

Assaisonnement: Poivre du moulin, huile d'olive, fleur de sel de Guérande et Oyster sauce

Réalisation

1/Pour les pâtes à ravioles

Faire des lamelles fines de pomme de terre à la mandoline: elles doivent être transparentes!

Mettre un peu de bouillon dans un poêle, une petite pointe de beurre

Les pocher et les laisser cuire dans le bouillon; elles doivent être al dente.

Filmer 2 fois une assiette

Puis égouttez les ravioles et les disposer sur le film

2/ Pour la farce

Couper les pommes de terre en petits dés réguliers

Mettre dans un poêle le bouillon de poule, du beurre, sel et poivre

Ajouter les pommes de terre, cuire comme un risotto

Réserver dans un saladier

3/Pour les crevettes

Tailler en fines lamelles les crevettes, bien sortir les boyaux

Tailler des petits dés réguliers et réservez en quelques unes pour le dressage

Mettre dans un petit bol, ajouter un filet d'huile d'olive, remuer et poivrer

4/ Pour la sauce

Mettre le bouillon de poule, 15 cl d'huile de noisette, crème liquide et jaune d'œufs dans bac verseur

Mixer le tout

Ajouter du poivre, du sel et l'Oyster sauce, mixer

5/Montage

Égoutter les dés pommes de terre, mélanger les avec les dés de crevettes

Poser le mélange sur une raviole et poser au dessus une autre raviole

Poser les ravioles sur une assiette de dressage

Ajouter les crevettes sur les ravioles

Ajouter des petites noisettes

Zester le citron vert

Mettre l'herbe oxalys

Ajouter la sauce entre les ravioles à l'aide d' une bouteille de dressage au dernier moment (une pipette fera très bien l'affaire).

Dégustez! C'est délicieux.

N'hésitez pas à vous inscrire au casting: c'est une expérience très enrichissante.

Suprême de pintade basse température au poivre Sichuan et sel fumé, fondue de poireaux

Voici un recette toute simple, rapide et savoureuse à réaliser à partir de poireaux et de blancs de pintade que vous pourrez préparer basse température ou cuisson traditionnelle. Ce Suprême de pintade basse température au poivre Sichuan a été réalisée à partir d'une recette de l'atelier de cuisine « Cuisine Attitude » de Cyril Lignac que j'affectionne particulièrement. Je me suis permise de la modifier légèrement en y apportant la petite touche de poivre Sichuan.

Bien que vous trouverez dans la recette deux modes de cuisson

différents pour la volaille, je vous conseille vivement de cuire les blancs de pintade basse température car leur texture sera vraiment très tendre. Vous n'aurez pas besoin de matériel très sophistiqué pour ce nouveau mode de cuisson mis à part un thermomètre.



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

Difficulté: facile

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 blancs de pintade. Vous pouvez commander les blancs à votre volailler ou acheter deux pintades que vous découperez vous-même. La carcasse et les ailes peuvent alors servir pour préparer un fond. Je publierais dans les prochaines semaines un article spécifique aux fonds et aux jus.

- 250 ml de fond de volaille
- une cuillerée à café de fond de veau en poudre (type knorr ou maggie)
- 4 poireaux
- beurre
- sel fumé (que vous pouvez commander à l'adresse suivante: www.lepiceriedebruno.com)
- poivre de Sichuan (10 baies) (à commander à la même adresse!)

Matériel:

- film étirable



- Pour la cuisson basse température sans machine (au four ou à la casserole): des sacs zippés à savoir des sachets de conservation d'aliments que l'on peut fermer hermétiquement (attention à acheter ceux qui se joignent en appuyant avec les doigts sur les deux côtés du sac et pas ceux que l'on zippe avec une sorte de petite fermeture éclair: ces derniers ne sont pas étanches). Voici une photo qui vous permettra de faire la différence entre les deux types de sachet: le sachet bleu a une sorte de petite fermeture éclair: c'est le sachet à ne pas utiliser! Le jaune se ferme par une simple pression sur les deux rainures: c'est le bon sachet!



- un thermomètre de cuisson pour la cuisson basse température à la casserole

Préparation:

- Laver et détaillez les poireaux en rondelles d'environ 1 cm.
- Faire fondre une belle noix de beurre dans une sauteuse.
- Cuire les poireaux à **feu doux** : ils ne doivent pas colorer. Mélanger régulièrement. En fin de cuisson les poireaux doivent être fondants. Rectifiez l'assaisonnement avec sel et poivre classique.
- Pendant la cuisson à feu doux des poireaux, découpez les pintades et prélevez les blancs.
- Tirez une petite longueur de film étirable (environ 20 cm) et déposez un blanc sur **l'extrémité** du film étirable. Salez avec le sel fumé.
- Puis vous allez roulez le filet dans le film étirable de manière à former un petit boudin bien serré. Regardez la vidéo suivante pour bien voir le geste:
- Faire de même pour chaque blanc de pintade.



Cuisson:

1/ Méthode traditionnelle: faire chauffer une casserole contenant de l'eau. A ébullition plongez-y les boudins: **coupez le feu**, couvrez et laissez cuire 25 mn.



2/ Méthode basse température: il faut maintenant mettre ces boudins dans un sachet zippé contenant le moins d'air possible. Pour cela deux méthodes:



1. Soit vous avez une machine à mettre sous vide : suivez alors le mode d'emploi de votre appareil.
2. Soit vous ne possédez pas ce type d'appareil et vous allez alors utiliser la méthode suivante en plaçant d'abord vos boudins dans un sac zippé puis faire le maximum de vide (voir la vidéo ci dessous):

Pour la cuisson basse température 2 méthodes possibles:

1. Vous avez la chance de posséder un thermoplongeur: immergez alors votre sachet dans le bain marie équipé du thermoplongeur et cuire 1h 30 à 68°.
2. Si vous n'avez pas de matériel spécialisé, une solution simple s'offre à vous: plongez votre sachet contenant les boudins de poulets dans un grand plat ou casserole rempli d'eau tiède (à environ 68°). Posez sur le sachet un poids pour éviter qu'il remonte à la surface (petite assiette contenant des billes de céramique par exemple): il faut que le sachet soit complètement immergé. Puis placez le plat au four ou la casserole sur le feu selon le mode de cuisson choisi. Attention à la température: pour la cuisson en casserole vérifiez avec un thermomètre que la température ne dépasse pas 70° ou si vous utilisez plutôt le four, thermostat entre entre 65° et 70°. Temps de cuisson: **1 h 30**.



- La cuisson terminée, ôtez les boudins de l'eau et enlevez le film étirable.

Sauce:

- Dans une casserole versez 250 ml de fond de volaille et ajoutez la cuillère de fond de veau en poudre ainsi que les grains de poivre Sichuan. Faire réduire le mélange jusqu'à ce qu'il soit sirupeux. Filtrez la réduction pour ôter les grains de poivre Sichuan.
- Versez cette réduction dans une poêle avec une belle noix de beurre. Faire revenir à **feux doux** les boudins de blancs de pintade dedans.

Dressage:

Le dressage est tout simple:

- Découpez les boudins en tranches de 2 cm d'épaisseur.
- Sur votre assiette déposez en long une belle cuillerée de poireaux puis les tranches de volaille.
- Terminez avec une cuillerée de réduction.

Film du dressage:

Carbonnade basse température au pain d'épice

L'hiver arrive et quoi de mieux qu'une bonne carbonnade pour se réchauffer. La carbonnade est un plat typiquement flamand dont la sauce est confectionnée à base de bière brune. Le pain d'épice ajoute une petite note sucrée qui est fort agréable.

Cette carbonnade est un plat mijoté: vous obtiendrez une viande extrêmement tendre si vous la faites cuire à tout petit feu plusieurs heures comme le faisaient nos grand-mères qui plaçaient la marmite à compoter sur le coin de la cuisinière à bois toute la journée!



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

Difficulté: facile

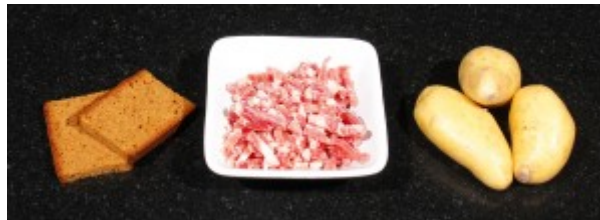
Ingrédients pour la Carbonnade (pour 8 personnes)

Carbonnade:

- 1 kg 200 de bœuf à bourguignon coupé en gros cubes (environ 3 cm sur 3 cm)
- 2 oignons
- 1 litre de bière brune
- 1 cuillerée à soupe rase de sucre cassonade
- 3 ou 4 tranches de pain d'épice pour la sauce
- une cuillerée à soupe de vinaigre de vin blanc
- deux cuillerée à soupe de moutarde
- beurre
- sel, poivre

Garniture:

- 200 g de lardons
- En accompagnement: petites pommes de terre vapeur ou une purée (recette de la purée de Joël Robuchon cliquer [**ici**](#))
- deux tranches de pain d'épice pour la poudre de pain d'épice



Préparation

- Déposez deux tranches de pain d'épice sur une plaque et enfournez à 180° pendant 15 mn.
- Sortir les tranches de pain d'épice et passez les au mixeur: vous allez obtenir une poudre que vous utiliserez lors du dressage.
- Dans une poêle faire revenir les lardons pour qu'ils soient bien dorés. Réservez.
- Pelez et épluchez les oignons. Émincez les.

- Salez et poivrez la viande. Farinez la légèrement.
- Dans une cocotte faire fondre une belle noix de beurre et faire colorer les morceaux de viande. Retournez les de manière à les colorer sur toutes les faces.
- Lorsqu'ils sont tous colorés ôtez les de la cocotte et réservez les .
- Versez les oignons dans la cocotte avec une noix de beurre et bien mélanger dans les sucs de cuisson de la viande.
- Ajoutez la cassonade et mélangez. Laissez caraméliser.
- Déglacez avec le vinaigre.
- Puis remettez la viande dans la cocotte.
- Rajoutez deux cuillerée à soupe de moutarde et les tranches de pain d'épice.
- Couvrez la viande à hauteur avec la bière.
- Couvrir et cuire à tout petit feu pendant 4 heures; l'idéal est une température de 68 °: Pour être sûr de pas être en surcuisson mettez votre cocotte au four entre 65 et 70 degrés pour 4 heures de cuisson. Ce plat est encore meilleur si vous le cuisez la veille et le réchauffez le jour même!
- La cuisson terminée ôtez la viande de la sauce. Réservez.
- A l'aide d'un mixeur plongeant mixez la sauce.
- Puis faire réduire la sauce à feu doux dans une casserole: elle doit avoir une consistance un peu épaisse pour bien napper les morceaux de viande. Rectifiez l'assaisonnement après réduction.
- La sauce réduite, remettez les morceaux de viande dans la sauce. Vous pouvez réserver votre viande en sauce au

four à 65° dans la cocotte en attendant de servir.

Dressage:

Je vous propose deux idées de dressage: la première dans un style bistrot et la seconde plus gastronomique.

- Déposez les dés de pommes de terre vapeur et une bonne cuillerée de sauce dans un ramequin individuel.
- Posez quelques cubes de viande sur la sauce.
- Rajoutez les lardons sur la viande et saupoudrez avec la poudre de pain d'épice.
- Décorez avec quelques feuilles de céleri.
- Une idée de présentation plus gastronomique: servez dans une assiette creuse et faites un trait de poudre de pain d'épice sur le côté de l'assiette.

Gambas en nage de coco au curry fumé

Voici un plat simple à faire et qui vous prendra peu de temps à réaliser. Il est toutefois très raffiné, voir festif. Vous pourrez également le proposer en entrée (dans ce cas servez le sans riz).

Ingrédients (4 personnes):

1/Pour les gambas:

Prévoir environ 2 à 4 heures de pour faire mariner les gambas.

- 4 à 5 gambas par personne pour un plat ou 3 par personne pour une entrée
- 50 cl de lait de coco
- une cuillerée à café de vinaigre de riz
- une belle cuillerée à soupe de curry fumé . Je vous conseille d'utiliser l'excellent curry fumé du Népal que vous pouvez commander sur le site suivant: www.lepicieriedebruno.com
- un citron vert (zeste et jus)
- quelques feuilles de kaffir ou combava (en vente dans les épiceries asiatiques ou également sur le site de l'épicerie de Bruno)

2/Pour la garniture:

- Une courgette
- 6 petites carottes
- 120 gr riz cru (facultatif pour une entrée)
- sel, poivre

Préparation:

1/ La garniture:

- Râpez le zeste du citron et réservez le pour le dressage. Puis coupez ce même citron en deux et pressez le: réservez le jus.
- Épluchez les carottes.
- Taillez la courgette et les carottes en fine julienne c'est à dire en fin bâtonnets.
- Dans une poêle faire fondre une belle noix de beurre et versez la julienne de carotte et courgette. Faire revenir à feu doux quelques minutes: les légumes doivent

rester croquants. Réservez hors du feu.

- Dans une casserole faire chauffer de l'eau salée (10 gr par litre) et cuire le riz.
- En fin de cuisson égouttez le riz.



- Puis rajoutez le à la préparation de légumes. Bien mélanger et rectifiez l'assaisonnement: salez et poivrez. Au moment de servir vous n'aurez plus qu'à réchauffer doucement cette garniture.

2/Les gambas :

- Enlevez la tête des gambas en prenant soin d'ôter en même temps le petit boyau. Pincez la tête entre vos doigts et tirez doucement; le petit boyau vient avec la tête.
- Puis ôtez les pattes
- Terminez en ôtant la carapace qui s'enlève facilement. Gardez le dernier anneau (celui sur lequel s'accroche la queue de la gambas). Faire de même avec les autres gambas.
- Dans un récipient versez le lait de coco, le vinaigre de riz, le jus de citron et le curry. Mélangez.
- Faire mariner les gambas dans la marinade pendant au moins deux heures.
- Les gambas doivent être cuites au dernier moment, juste

avant de servir! Pendant qu'elles cuisent, réchauffez la garniture (à la poêle ou au micro onde). Tout doit être chaud au même moment pour le dressage.

- Mais d'abord il faut chauffer la marinade pour la faire réduire: ôtez les gambas de la marinade. Versez la marinade dans une poêle.
- Ajoutez les feuilles de kaffir, portez la marinade à ébullition et laissez cuire quelques minutes pour qu'elle réduise d'un tiers.
- Ôtez les feuilles de kaffir. Puis mettre la cuisson à feu très doux.
- Ajoutez les gambas: laissez les 30 secondes d'un côté et retournez les pour 30 secondes supplémentaires: elles sont déjà cuites car elles cuisent extrêmement vite! C'est pourquoi il faut les plonger dans le mélange quand celui ci est déjà chaud. Ôtez la casserole du feu et passez au dressage.

Dressage:

- A l'aide d'une cuillère remplissez de légumes et de riz un cercle posé sur votre assiette. Tassez bien puis retirez le cercle.
- Ajoutez les gambas.
- Terminez par la sauce et le zeste de citron vert.
- Si vous désirez proposer ce plat en entrée et non en plat , n'utilisez pas le riz. Couchez simplement quelques gambas sur un lit de légumes et faire deux traits de sauce de chaque côté.

Le saviez vous?

Le combava (ou combawa, cumbava, cumbaba, makrut ou kaffir lime) est un agrume. Combava est à la fois le nom de l'arbre et du fruit. L'arbre de petite taille possède des feuilles

rétrécies au centre et des épines sur les branches.

Le combava a un arôme très intense, rappelant la citronnelle. On utilise le fruit ou la feuille principalement à la Réunion, aux Comores, à Madagascar et en Asie du Sud-Est (Thaïlande, Cambodge, Viêt Nam, etc.). Il relève le goût de nombreux plats.

Vous trouverez les feuilles dans les magasins asiatiques, le plus souvent congelées.



Poulet basse température, couscous au parfum d'orient

Ce Poulet basse température, couscous au parfum d'orientt est réalisable sans matériel particulier. La mise sous vide complète n'est pas essentielle pour obtenir un bon résultat.

Vous obtiendrez un poulet extrêmement tendre, que vous utilisiez les cuisses ou le blanc du poulet.



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

Difficulté: moyenne

Ingrédients (6 personnes):

Pour le poulet:

- 2 à 3 cuisses de poulet désossées par personne (à demander à votre volailler) ou un blanc par personne.
- Un demi litre de lait de coco
- 3 belles cuillerées de ras el hanout
- sel, poivre

Pour la sauce:

- Un jaune d'oeuf
- le jus de cuisson du poulet

- une cuillère à soupe de crème fraîche épaisse
- 10 feuilles de menthe

Pour la garniture:

- un sachet de couscous
- 2 oignons moyens
- 2 poivrons jaunes
- 2 belles échalotes
- 15 abricots secs
- un beau bouquet de menthe (vous aurez besoin de la menthe à la fois pour les boudins de poulet, pour la sauce et quelques feuilles pour le dressage)
- beurre
- sel, poivre
- une petite tasse à café de graines de sésame

Matériel:

- sacs zippés: sachets de conservation des aliments que l'on peut fermer hermétiquement (attention à acheter ceux qui se joignent en appuyant avec les doigts sur les deux côtés du sac et pas ceux que l'on zippe avec une sorte de petite fermeture éclair: ces derniers ne sont pas étanches). Voici une photo qui vous permettra de faire la différence entre les deux types de sachet: le sachet bleu a une sorte de petite fermeture éclair: c'est le sachet à ne pas utiliser! Le jaune se ferme par une simple pression sur les deux rainures: c'est le bon sachet!

- film étirable

Ou si vous désirez vous équiper avec le matériel spécifique basse température:

- 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:

Pour le poulet:

- Préparez la marinade en versant dans un grand plat le lait de coco dans lequel vous ajouterez les 3 cuillérées de ras el hanout. Mélangez bien le tout.
- Si vous utilisez des blancs de poulet taillez les en fines escalopes (2 à 3 par blanc). Il n'est pas nécessaire de faire de même avec les cuisses désossées: gardez les entières.
- Mettez le poulet (blancs ou cuisses) dans la marinade et veillez à ce que tous les morceaux de poulet soient bien enrobés. Réservez au frais le temps de préparer la garniture. Vous pouvez faire mariner le poulet la veille: il n'en sera que plus parfumé.

Pour la garniture:

- Versez le sésame dans une poêle et le torréfier quelques minutes; surveillez bien la cuisson en le remuant souvent pour obtenir une cuisson uniforme et éviter de

le faire brûler. Réservez.

- Taillez les échalotes en tout petits dés.
 - Faire de même avec les oignons. Voir comment faire avec la vidéo suivante:
 - Détaillez également les poivrons et les abricots en petits dés.
-
- Dans une grande poêle faire revenir les échalotes dans une belle noix de beurre , 2 à 3 mn.
 - Rajoutez les oignons pour 2mn de cuisson.
 - Puis versez les poivrons dans la poêle et faire revenir 4 mn de plus.
 - Terminer le mélange avec les abricots et poursuivez encore la cuisson environ 3 mn. Réservez le tout dans la poêle hors du feu.
 - Dans une casserole d'eau bouillante cuire le sachet de graines de couscous 1mn 30.
 - Égouttez le sachet et versez le couscous dans la poêle contenant le mélange poivrons, abricots, échalotes, oignons avec de nouveau une belle noix de beurre. Salez et poivrez. Votre garniture est prête et vous la réchaufferez au moment de servir.

Pour la cuisson du poulet:

- Déposez un morceau de poulet mariné sur un carré de film étirable. Faire bien attention de ne pas le déposer au milieu de la feuille mais à une extrémité : vous aurez ainsi plus de facilité à rouler votre petit boudin.
- Posez une ou deux feuilles de menthe sur le poulet.

- Roulez le poulet dans le film étirable de manière à former un petit boudin bien serré. Voir comment faire sur la vidéo suivante (la vidéo montre comment faire un petit boudin de beurre mais le principe de roulage est identique pour le poulet).
- Faire de même pour chaque morceau de poulet.
- Puis il faut maintenant mettre ces boudins dans un sachet zippé contenant le moins d'air possible. Pour cela deux méthodes:
 1. Soit vous avez une machine à mettre sous vide : suivez alors le mode d'emploi de votre appareil.
 2. Soit vous ne possédez pas ce type d'appareil et vous allez alors utiliser la méthode suivante en plaçant d'abord vos boudins dans un sac zippé puis faire le maximum de vide (voir la vidéo ci dessous):

Pour la cuisson 3 méthodes possibles:

1. Vous avez la chance de posséder une machine type **Sous vide suprême** : immergez alors votre sachet et cuisson 1h 30 à 68°.
 2. Si vous n'avez pas de matériel spécialisé, une solution simple s'offre à vous: plongez votre sachet contenant les boudins de poulets dans un grand plat ou casserole rempli d'eau tiède (à environ 68°). Posez sur le sachet un poids pour éviter qu'il remonte à la surface (petite assiette contenant des billes de céramique par exemple): il faut que le sachet soit complètement immergé. Puis placez le saladier ou casserole au four (thermostat entre 65° et 70°) pendant 1 h 30.
- Le poulet cuit, sortez le du sachet et réservez le au four à 65 °.
 - Versez le jus de cuisson du poulet dans une petite

casserole en le filtrant au travers d'une passoire fine. En effet le jus est troublé par des impuretés qu'il faut enlever (protéines coagulées rendues par la cuisson du poulet dans son jus).

- Je vous conseille de mettre également vos assiettes de service au four à la même température que le poulet: vous aurez ainsi des assiettes tièdes qui maintiendront bien la température du poulet le temps de dresser...

Pour la sauce:

- Ciselez la menthe
- Chauffer le jus de cuisson du poulet et réduire des 2/3.
- Rajoutez de la menthe ciselée dans la sauce chaude et réservez hors du feu de manière à laisser infuser la menthe 15 mn.
- Puis filtrez le jus de poulet pour enlever les feuilles de menthe.
- Ajoutez alors une belle cuillerée de crème fraîche épaisse dans la réduction.
- Puis versez un jaune d'œuf dans la préparation et chauffez à feu très doux en remuant sans arrêt avec un petit fouet. La sauce va prendre comme une crème anglaise et doit napper à la cuillère. Retirez alors la casserole du feu. La sauce est prête à être servie.

Dressage:

- Réchauffer la garniture de légumes et graines de couscous.
- A l'aide d'un emporte pièce déposez la garniture en la tassant bien avec la cuillère.
- Décorez avec un ou deux abricots secs.
- Faire un trait de sauce à l'aide d'une cuillère.
- Disposez harmonieusement les morceaux de poulet et saupoudrez les d'un peu de fleur de sel.
- Décorez avec quelques feuilles de menthe et saupoudrez de graines de sésames torréfiées.

Le saviez-vous?

Le **ras el hanout** est un mélange d'épices utilisé principalement dans la cuisine Nord Africaine. On le trouve en vente chez les marchands d'épices ou les épiceries orientales.

La recette peut comporter plusieurs épices différentes (jusqu'à une petite trentaine!); on y retrouve du macis, de la noix de muscade, de la cardamome, du clou de girofle, différents poivres (noir, cubèbe, long ...), de la cannelle, de la nigelle, du gingembre, du curcuma, du galanga, etc,etc...Son prix peut varier du simple au double en fonction des épices utilisées pour sa fabrication.

St Jacques, pomme granny-

smith, anis vert et céleri d'après une recette de Anne- Sophie Pic

Une recette de saint jacques qui sort des sentiers battus et au parfum original amené par le céleri branche et le céleri rave. Le tout relevé par la touche d'acidité de la pomme granny smith. Un vrai bonheur que nous offre la très talentueuse Anne Sophie Pic!

Vous pouvez servir cette recette aussi bien en entrée chaude qu'en plat principal.

Ingrédients pour 4 personnes:

1/ Pour les saint jacques

- 12 noix de saint jacques (trois belles noix par personne)
- sel, poivre
- huile d'olive

2/Beurre d'anis (qui entre dans la composition de la sauce. A préparer le matin pour le soir)

- 120 g de beurre demi sel (à sortir du frigo une heure à l'avance)
- 5 g d'anis vert en poudre

3/Huile de céleri (qui entre dans la composition de la sauce. A préparer le matin pour le soir)

- 100 g de feuille de céleri (un beau bouquet de céleri branche vous suffit pour la recette – les tiges serviront pour les bâtons et les feuilles pour la

préparation de l'huile de céleri)

- 1 dl d'huile d'olive

4/ Purée de céleri rave

- un céleri rave
- 1 litre de lait
- 50 g de beurre doux

4/ Bâtons de céleri

- Tiges d'un beau bouquet de céleri branche
- 2 dl de bouillon de légume (utilisez les marmites de bouillon Knorr ou Maggi si vous n'avez pas le temps de faire le bouillon de légume vous même: faites attention aux dilutions recommandées par chaque marque)
- 50 g de beurre doux
- sel

5/ Sauce pomme, céleri, anis (à faire au dernier moment juste avant de servir)

- 80 ml de jus de pommes granny smith (préférez du jus de pommes frais si vous le pouvez)
- 60 g de beurre d'anis (voir préparation ci dessous)
- 40 g d'huile de céleri (voir préparation ci dessous)

Matériel:

- mixeur plongeant
- écumoire
- centrifugeuse (pour le jus de céleri et le jus de pomme)
- film alimentaire

Préparation:

1/Beurre d'anis (qui servira à l'élaboration de la sauce)

- Sortez le beurre une demi heure avant . Avec une

fourchette travaillez le beurre pour le ramollir et ajoutez l'anis vert. Bien mélanger.

- Étalez un morceau de film alimentaire et déposer le beurre à une extrémité. Roulez le beurre dans le film de manière à former un petit boudin. Réservez au frais.

2/Huile de céleri (qui entre dans la composition de la sauce)

- Détachez les feuilles de céleri des branches. Réservez en quelques une pour le dressage (les plus petites qui sont les plus tendres). Rincez les sous l'eau fraîche.
- Dans une casserole d'eau bouillante versez les feuilles et cuire 2 mn , juste le temps de les blanchir.
- Les feuilles blanchies, plongez les dans un bol d'eau bien froide à l'aide d'une écumoire pour les rafraîchir et éviter que la chaleur résiduelle ne continue à cuire les feuilles.
- Égouttez les en les pressant dans votre main.
- Et roulez les dans un torchon pour bien enlever l'eau.
- Mixer les feuilles de céleri avec l'huile.
- Filtrez à travers un linge étamine (pour les confitures) ou chinois...et réservez.

3/ Purée de céleri rave:

- A l'aide d'un grand couteau coupez la base et le dessus du céleri rave.
- De la même manière enlevez la peau terreuse sur les côtes.
- Rincez le céleri sous un filet d'eau pour enlever toute trace de terre.

- Coupez le en tranches puis en dés.
- Dans une casserole versez les dés de céleri rave 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.
- Égouttez le céleri et ne jetez pas le lait cuisson (une petite quantité va servir pour mixer le céleri rave).
- Mixez le céleri rave en ajoutant progressivement un tout petit peu du lait de cuisson (si nécessaire) et le beurre jusqu'à l'obtention de la texture d'une purée. Vous n'aurez certainement pas besoin de tout le lait.
- Ajoutez le sel selon votre goût . Mélangez et réservez.

4/ Bâtons de céleri

- Épluchez les tiges de céleri (6 tiges suffisent).
- Coupez d'abord les tiges en deux dans le sens de la longueur puis tranchez les petits bâtonnets de même longueur (comptez 12 bâtonnets par personne).
- Cuire les bâtonnets dans une grande poêle à feu doux dans le bouillon de légume (2 dl d'eau et un quart de marmite de bouillon Knorr) et le beurre.
- Réservez.

5/ Sauce pomme céleri anis (à faire au dernier moment juste avant la cuisson des saint jacques)

- Chauffez le jus de pomme sans le faire bouillir. Il doit être chaud (50°) de manière à pouvoir intégrer le beurre d'anis, mais pas trop sinon le beurre fondra sans s'émulsionner au jus.

- Coupez le beurre en petits morceaux. Ôtez la casserole du feu et montez le jus de pomme avec le beurre d'anis: utilisez un petit fouet et n'arrêtez pas de fouetter tout en ajoutant des petits morceaux de beurre.
- Ajoutez de la même manière l'huile de céleri. Salez selon votre goût.
- Réservez au chaud au bain marie à feu très doux.

7/Cuisson des saint jacques

- Dans une poêle bien chaude saisir les saint jacques avec un trait d'huile d'olive, une minute sur chaque face. Salez et poivrez.

Dressage:

- Réchauffer la purée et les bâtons de céleri au micro onde. Je vous conseille également de passer vos assiettes au four pendant 15 mn à 60° avant le dressage (un peu avant de commencer la sauce). Cela permettra à vos différentes préparations d'éviter de refroidir trop vite , le temps que vous finissiez le dressage.
- Dans une assiette déposez 4 petites cuillerées de purée de céleri.
- Posez 3 bâtons de céleri sur chaque quenelle de purée.
- Ajoutez les saints jacques au centre de l'assiette.
- Déposez une cuillerée à soupe de sauce émulsionnée au centre des saints jacques et autour de la purée.
- Finissez le dressage avec quelques feuilles de céleri branche.

A savoir:

La saint jacques est un coquillage vivant sur les grands fonds côtiers herbeux ou sablonneux que l'on pêche généralement à la drague (constituée d'un « panier » en métal ou en filet fixé

sur une armature rigide).

Elle mesure de 10 à 15 cm et présente une face plate et l'autre bombée. A ne pas confondre avec le pétoncle, plus petite et aux deux coquilles arrondies. Autre différence, la saison: de l'automne à pâques pour la st jacques , printemps et été pour la pétoncle.

En France chaque terroir a sa saint jacques: la bretonne est réputée plus fondante, sucrée et douce; la normande particulièrement iodée et ferme.

Choisissez-la vivante et close, avant de la brosser, de l'ouvrir au couteau puis de prélever sa noix à la cuillère à soupe. Puis dégustez la crue, cuite, marinée, saisie à la plancha...

Sources: Yam magazine N°11

.

Cabillaud aux accents de la méditerranée

L'originalité de cette recette tient au crumble croustillant

parfumé au chorizo: en effet la chair délicate du cabillaud se marie particulièrement bien avec le chorizo qui réveille la douceur de la chair de ce poisson ! Le pistou, les fèves, les tomates s'allient au chorizo pour nous amener un parfum du sud.

Ingrédients (4 personnes):

1/Pour le poisson et les légumes d'accompagnement

- 4 dos de cabillaud de 200 g chacun
- 200 g de fèves
- une grosse échalote
- 12 tomates cerises
- basilic (environ 15 belles feuilles)
- huile olive
- vinaigre crème de balsamique (quelques gouttes)

2/ Pour le pistou :

- 2 gousses d'ail
- les feuilles d'un gros bouquet de basilic
- 20 g de pignons
- 15 cl d'huile d'olive
- 2 belles cuillerées à soupe de parmesan
- sel
- poivre

3/ Pour le crumble au chorizo:

- 100 g de beurre demi sel en pommade (ramolli à la fourchette et pas au micro onde: au besoin sortez le 1 heure avant du frigo)
- 30 g de parmesan
- 50 g de chapelure
- un petit blanc d'œuf (15 g)
- 40 g de chorizo en tranche

Matériel:

- un mixeur
- un silpat (plaque de cuisson feuille anti adhésive) ou du papier cuisson
- un emporte pièce carré de 6 cm de côté (ou de la forme que vous désirez...)
- une spatule

Préparation:

1/ Le pistou

- Dans une poêle faire torréfier à sec les pignons.
- Mettez tous les ingrédients dans le mixeur(pignons, basilic, huile, ail, parmesan) à l'exception du sel et du poivre. Vous rectifierez l'assaisonnement à la fin: en effet le parmesan est déjà bien salé.
- Mixez et conservez dans un récipient hermétique au frais de manière à obtenir une préparation bien lisse. Rectifiez assaisonnement. Le pistou se conserve ainsi 3 à 4 jours. Avec des pâtes c'est délicieux.

2/ Le crumble au chorizo:

- Hachez finement le chorizo.
- Travaillez le beurre à la fourchette pour lui donner la consistance d'une crème.
- Ajoutez le chorizo au beurre ramolli
- Puis incorporez le blanc d'œuf.
- Versez la chapelure . Mélangez.
- Puis terminez par le parmesan.
- Versez le mélange terminé sur un silpat ou un papier de cuisson.

- Couvrez d'une feuille de papier cuisson et étaler la pâte avec un rouleau à pâtisserie (2 à 3 mm d'épaisseur).
- Mettre la pâte terminée au congélateur : par la suite elle sera plus facile à découper à la taille des morceaux de poisson; en effet elle contient du beurre et celui ci va ramollir assez vite dès qu'on le travaille. Ramolli vous n'arriverez pas à le découper régulièrement...et surtout à soulever sans l'abîmer le morceau que vous aurez découpé.

3/ Les légumes:

- Écossez les fèves et versez les dans une casserole d'eau bouillante. Cuire deux minutes et égouttez les. Passez les sous l'eau froide pour éviter qu'elles ne continuent à cuire.
- Épluchez maintenant les fèves: elles sont entourées d'une petite peau vert clair un peu amère et pas très agréable à manger.
- Coupez les tomates cerises en quatre.
- Ciselez finement le basilic.
- Taillez l'échalote en tous petits dés.
- Dans une poêle faire revenir les échalotes avec une grosse cuillerée d'huile d'olive 3 mn.
- Ajoutez les tomates: 3 mn de cuisson.
- Versez alors les fèves dans la poêle: 2 mn de cuisson.
- En fin de cuisson déposez quelques gouttes de crème balsamique et mélangez bien. Salez et poivrez selon votre goût.
- Vous ajouterez le basilic en tout fin de cuisson, au moment de servir: en effet le basilic n'aime pas la

chaleur et si vous le faites cuire il perdra énormément de sa saveur...

4/ Préparation du cabillaud et sa cuisson:

- En vous servant de l'emporte pièce comme modèle découpez 2 carrés de cabillaud par personne sur chaque dos.
- Sortez la plaque de crumble du congélateur et faire de même avec le même emporte pièce.
- Posez un carré de crumble sur chaque carré de cabillaud.
- Faites chauffer le grill de votre four.
- Dans une poêle faire fondre à feu doux un beau morceau de beurre.
- Déposez les dos de cabillaud dans la poêle et cuire 2 mn à feu doux sur un seul côté, le crumble vers le haut.
- A l'aide d'une spatule retirez le cabillaud de la poêle et déposez le sur une feuille de cuisson anti adhésive. Utilisez une spatule pour déplacer le poisson: le cabillaud est très fragile et se sépare en » feuillets »: donc pour éviter cet inconvénient l'usage de la spatule est obligatoire!
- Passez le cabillaud sous le grill 3 à 4 mn. Le crumble doit être croustillant mais pas brûlé.

Dressage:

- Commencez par déposer une petite cuillerée de pistou dans l'assiette et avec le dos de la cuillère étalez le pistou en long d'un seul mouvement.
- En parallèle de la ligne de pistou déposez une ligne du mélange de légumes.
- Puis déposez de part et d'autre du pistou les deux

carrés de cabillaud.

- Décorez avec des brins de basilic; votre assiette est prête à être dégustée.

Le saviez-vous?

Le cabillaud est un poisson qui aime les eaux froides.

Sa chair est particulièrement appréciée car, dépourvue de fines arrêtes, elle est délicate au palais. Elle est également fragile et supporte mal une trop longue cuisson: trop cuits les filets du poisson sèchent donnant alors une texture caoutchouteuse peu agréable à la dégustation.

Le terme « cabillaud » s'emploie pour désigner le poisson frais ou surgelé.

La morue est du cabillaud dont la chair a été séchée et salée. Il est donc nécessaire de bien dessaler la morue dans plusieurs eaux pendant 24 heures avant de la préparer.

Le « skrei » et le « stockfish » sont également du cabillaud. Le skrei est un cabillaud qui vient frayer chaque année dans l'archipel des îles Lofoten dans le Nord de la Norvège: il est considéré par les chefs comme le « roi des cabillauds ».

Le stockfish est un mot utilisé pour désigner des filets de cabillaud séchés à l'air libre.

Méli mélo de calmar, crémeux de pommes de terre aux œufs de saumon

Ce plat servi tiède en entrée ou chaud en plat de résistance, vous étonnera par ses parfums et surtout par la légèreté du crémeux de pommes de terre réalisé au siphon. Cela donne une texture à la fois onctueuse et aérienne à la purée qui est absolument extraordinaire!

Pour plus de précisions sur la technique et l'utilisation du siphon cliquer [ici](#).

Difficulté: technique en ce qui concerne le crémeux de pommes de terre

Ingrédients (pour 4 personnes)

1. Pour le méli mélo de calmar:

- un poivron rouge et un jaune (pour amener de la couleur en plus des parfums)
- 4 corps de calmar
- 2 cà s de jus de citron
- 1 c à s de vinaigre balsamique (si possible un vinaigre type crème balsamique)
- 1 grosse échalote
- huile olive
- sel
- poivre

2. Pour le crémeux de pommes de terre:

- 400 g de pommes de terre
- 4 dl de fond de volaille
- 3 dl de crème liquide entière

- 20 g de beurre
- un bouquet grani (poireau, laurier, thym, persil)
- un oignon
- une pincée de gros sel

Matériel:

- un siphon de 1 litre
- un **chinois**
- un **cercle** (pour le dressage)

Préparation:

1. Pour le méli mélo de calmar

- Épluchez et ciselez l'échalote très finement.
- Coupez les poivrons en tous petits dés.
- Faire de même avec les corps de calmar.
- Dans une poêle faire revenir l'échalote 2 mn avec un peu d'huile d'olive.
- Ajoutez les dés de poivrons et cuire 5 mn.
- Ajoutez les dés de calmar et cuire 2 mn (le calmar cuit extrêmement vite) tout en remuant en permanence.
- En fin de cuisson déglacez avec le jus de citron et le vinaigre balsamique. Bien mélanger. Salez et poivrez.
- Retirez du feu et filtrez le jus.
- Réservez le méli mélo à température ambiante.
- Versez le jus de cuisson dans une petite casserole et faire réduire jusqu'à ce que le jus soit un peu sirupeux et réservez dans une pipette ou un petit flacon..

2. Pour la mousse légère de pommes de terre:

- Epluchez l'oignon et l'émincer tres finement.

- Épluchez les pommes de terre et les tailler aussi en petits cubes.
- Dans une casserole faire fondre le beurre, ajoutez les oignons 2 à 3 mn à feu doux. Cuire sans coloration.
- Ajoutez les dés de pommes de terre aux oignons et faire revenir doucement sans coloration 2 mn de plus.
- Ajoutez alors le fond de volaille et le bouquet garni et une petite pincée de gros sel. Les pommes de terre doivent être recouvertes à hauteur par le fond.
- Cuire environ 20 mn à feu doux. Le temps de cuisson dépendra de la taille de vos petits cubes: plus ils seront gros plus le temps de cuisson sera long. Vérifiez la cuisson à l'aide d'une petite pointe de couteau: les pommes de terres doivent être tendres et le fond complètement absorbé.
- Chauffez la crème au micro onde.
- Puis passez les pommes de terre et oignons au mixeur plongeant avec la crème chaude pour bien lisser la préparation. Important: procédez par petits accoups sinon les pommes de terres deviendront collantes ce qu'il faut absolument éviter (en termes techniques on dit que la purée corde): pour éviter cela il faut que les pommes de terre soient encore chaudes et la crème soit réchauffée au micro onde avant de mixer.
- La purée doit être à la fois crémeuse et faire le ruban.
- Passez la préparation au chinois (opération indispensable avant de verser dans le siphon!).
- Mettre la préparation dans le siphon, secouez.
- Si vous n'utilisez pas de suite le siphon placez-le au bain marie à 40° en attendant de dresser (si vous avez un Gourmet Whip). Si vous avez un Thermo Whip votre siphon gardera la chaleur pendant plusieurs heures: pour

plus de précisions voir le lien sur les siphons: cliquez [ici](#)).

Dressage:

Nous avons donc les éléments suivants:

- le siphon de crémeux de pommes de terre
- le méli mélo de calmar
- les oeufs de saumon
- le jus de déglacage réduit des calmar
- Dans une assiette creuse déposez un cercle au milieu. Préférez une assiette creuse ou un bol car le crémeux s'étalera trop si vous choisissez une grande assiette.
- Tout autour du cercle déposez le méli mélo de calmar.
- Puis remplissez l'intérieur du cercle avec le crémeux de pommes de terre.
- Déposez sur le crémeux une cuillerée d'œufs de saumon...
- Disposez des petits points de jus de déglacage sur la purée autour des œufs et sur le méli mélo: il apportera une petite touche d'acidité.
- Ôtez le cercle et dégustez!

Onglet au beurre d'anchois et pommes de terre nouvelles de

Florent Ladeyn finaliste Top Chef 2013

Quand les anchois du sud rencontrent les pommes de terre de nord pour parfumer un onglet...cela crée une recette succulente que nous devons à notre talentueux Florent Ladeyn, finaliste Top chef 2013!

Ingrédients (4 personnes):

800g d'onglet

800g de pommes de terre nouvelles

150 gr de beurre doux (non salé:les anchois sont déjà bien salés!)

100 gr d'amandes hachées sans leur peau

120 gr d'anchois marinés au sel (type **anchois de Collioure**)

30 gr de ciboulette

Préparation:

Pour les pommes de terre:

- Brosser les pommes de terre et garder leur peau.
- Faites les cuire dans de l'eau salée (10 gr au litre); leur cuisson se démarre à l'eau froide.
- Test de cuisson: piquez les avec la pointe d'un petit couteau: celle-ci doit pénétrer facilement.
- Égouttez les et épluchez les à chaud à l'aide d'un petit couteau.

Pour le condiment au anchois

- Égouttez les anchois
- Gratter les pour enlever les écailles restantes et levez

les filets.

- Coupez les en petits tronçons.
 - Dans une petite casserole faire fondre le beurre, versez les amandes et cuire doucement 20 mn (attention au beurre qui ne supporte pas la trop grande chaleur).
 - Ciselez la ciboulette finement.
-
- Versez les amandes, la ciboulette dans le bol contenant les anchois et bien mélanger. Réservez.
- Pour l'onglet
- Faire revenir l'onglet dans une poêle avec un filet d'huile et une noix de beurre. Assaisonnez.
 - Débarrassez la viande dans un plat et la laisser reposer au four à 120° pendant 10 mn.
 - Pendant ce temps faites revenir les pommes de terre dans la poêle de cuisson de la viande avec une noix de beurre pour les dorer.
 - Ne pas oublier de saler et de poivrer.
 - Sortez la viande du four et la couper en morceaux.

Dressage:

- Dressez quelques tranches d'onglet dans l'assiette de présentation ainsi que les pommes de terres nouvelles coupées en deux.

Versez une belle cuillère du condiments au anchois et c'est prêt.

Pressé de poulet et oignons en pickles à la bière brune de Florent Ladeyn

Une nouvelle recette de Florent facile à réaliser. La peau croustillante, le pickles d'oignons aromatisé par la bière brune (petit clin d'œil à la région du Nord , chère à Florent) font de cette recette un vrai plaisir de goûts simples mais savoureux. Tout ce que j'apprécie en cuisine!

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 4 cuisses de poulet fermier (avec la peau!)
- 500 gr d'oignons grelots
- 65 cl de bière brune
- 15 cl de vinaigre de riz
- 4 c à s de miel
- fleurs de pensée (décoration)
- petites pousses de moutarde (décoration)
- sel, poivre
- un peu d'huile pour la cuisson

Matériel particulier:

- Une grande casserole remplie d'eau
- une feuille de papier cuisson

Préparation:

- Désossez les cuisses de poulet : commencez par les inciser côté intérieur, du haut vers le bas et dégagez l'os sans abîmer la chair. Vous pouvez également

demander à votre boucher de les désosser!

- Assaisonnez les cuisses désossées (sel , poivre) et réservez.
- Une petite astuce pour éplucher facilement les oignons grelots: versez les dans une grande casserole d'eau. Portez à ébullition quelques minutes et égouttez. Vous pouvez maintenant enlever leur peau facilement.
- Dans une casserole verser la bière brune, le vinaigre de riz , le miel. Laisser cuire et réduire le liquide de moitié. Versez alors les oignons et cuire jusqu'à caramélisation légère. Surveillez bien cette phase de cuisson pour que cela ne brûle pas! Réservez au chaud (four 80°) en attendant la cuisson du poulet.
- Préparez une casserole d'un diamètre légèrement plus petit que votre poêle et la remplir d'eau: elle va vous servir à presser le poulet pendant la cuisson.
- Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle. Mettez les cuisses de poulet bien à plat côté peau dans la poêle. Déposez une feuille de papier cuisson sur le poulet et posez la casserole remplie d'eau sur la feuille. De cette façon toute la peau du poulet est bien en contact avec la poêle: le poulet ne se rétractera pas trop et la peau sera très croustillante.
- De temps en temps enlevez la casserole pour regarder la coloration de la peau. Reposez la casserole remplie d'eau sur le poulet à chaque fois. Lorsque la peau est bien grillée retournez le poulet côté chair et terminez la cuisson (une minute suffit).

Dressage:

- Coupez chaque cuisses en deux.
- Déposez un morceau de poulet dans l'assiette de présentation et recouvrir d'une belle cuillerée d'oignons.
- Recouvrir d'un deuxième morceau de poulet et décorez avec les fleurs de pensée et les pousses de salade.

Et maintenant régalez-vous!

Le saviez-vous?

En Grande-Bretagne et dans le monde indien, les pickles sont des conserves au vinaigre servant de condiment. Une grande variété de fruits et légumes peuvent être ainsi conservés. Leur origine se perd dans la nuit des temps mais il semble qu'ils existaient déjà en Mésopotamie il y a 2400 ans.

Napoléon pensait que les aliments saumurés (type pickles) était un atout de santé pour ses armées, à tel point qu'il offrit l'équivalent de 250,000 \$ à qui pourrait développer une façon de les préserver sans risque. C'est ainsi que sont nées les conserves: l'homme qui gagna le prix en 1809 était un confiseur nommé Nicolas Appert.

La mise en conserve, ou appertisation (du nom de son inventeur Nicolas Appert), est une méthode de préservation des aliments qui consiste à les mettre dans des récipients rendus étanches à l'air puis chauffés pour détruire les micro-organismes pathogènes.

La découverte d'Appert fut une des contributions culinaires les plus influentes dans l'histoire.

