

# Mousseline de flétan et poivron

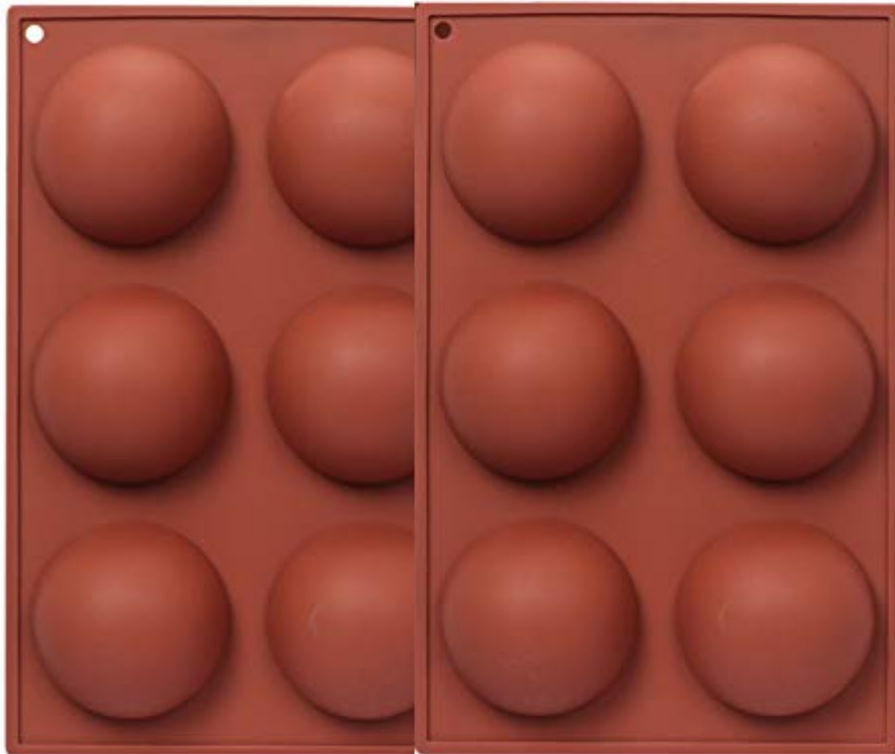
Encore un dernier parfum d'été avec cette jolie entrée que vous pouvez également servir en plat.



Mousseline de flétan et poivron

## Matériel

- moules demi sphere anti adhésif. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



FYY 2 pièces Moules à bonbons et chocolat silicone à 6 trous en forme de demi-sphère, pour chocolats, gâteaux, gelée, pudding, fondants en silicone antiadhésif pour la cuisson de au chocolat

## Ingrédients pour 8 personnes

- 50 cl de lait entier
- 50 g de beurre
- 65 g de farine tamisée
- 50 g de jaune d'œuf
- 350 g de filet de flétan
- 100 g de beurre pommade
- 3 œufs
- une cuillère à soupe de poudre de curry
- sel et poivre

## Pour la garniture et la sauce

- 3 poivrons
- 100 g d'échalote
- 4 gousses d'ail
- 50 ml de vinaigre balsamique blanc ( vous en trouverez un excellent en cliquant [ici](#))
- 200 ml de bouillon de dashi ( dans les épiceries asiatiques ou cliquez [ici](#))
- sel et poivre
- quelques feuilles de coriandre et quelques crevettes grises

## Préparation

- Faites chauffer le lait et les 50 g de beurre. Quand le beurre est fondu ajoutez la farine tamisée et mélangez continuellement jusqu'à ce que le mélange épaississe. Puis hors feu ajoutez les 50 g de jaune d'œuf. Réservez.



Hors feu ajoutez les 50 g de jaune d'œuf

- Mixez finement le poisson avec 100 g de beurre pommade, les 3 œufs entiers et le curry.



Mixez finement le poisson

- Mélangez les deux préparations. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre et curry.



Mélangez les deux préparations

- Remplissez vos moules avec la mousseline et faites cuire au bain marie au four à 180° pendant 40 minutes.



Remplissez vos moules avec la mousseline



- Pendant ce temps préparez la garniture et la sauce.  
Détaillez les poivrons en morceaux.



Coupez les poivrons rouges  
en brunoise

- Ciselez l'échalote.



Émincez finement les  
échalotes

- Faites revenir l'échalote avec un peu d'huile d'olive.  
Puis ajoutez les poivrons. En fin de cuisson déglacez  
avec le vinaigre. Salez et poivrez. Prélevez 200 g de  
poivron et réservez le reste pour le dressage.



Préparez les poivrons

- Mixez les 200 g de poivron avec 200 ml de bouillon dashi. Votre sauce est prête. Réservez.



Mixez les 200 g de poivrons avec 200 ml de bouillon dashi

- Sortez les mousselines du four et laissez-les retomber en température. Démoulez délicatement les mousselines en vous aidant d'un plat que vous poserez sur les moules et que vous retournerez d'un coup.



Démoulez délicatement les mousselines

## Dressage

- Versez un peu de sauce au fond de l'assiette et posez une mousseline par -dessus. Répartissez un peu de poivrons tout autour et décorer avec des feuilles de coriandre et quelques crevettes grises.



Mousseline de flétan et poivron



---

# Cabillaud basse température, sauce vierge à la grenade, petits pois verveine

Un recette tout en fraîcheur avec un cabillaud parfaitement cuit grâce à la cuisson sous vide basse température.



Cabillaud Basse température, sauce vierge à la grenade, petits pois verveine

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 » , « Ma cuisine Basse Température, Best of -Tome 4« et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 5 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.



Tomes 1, 2, 3, 4, 5

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](#)

## Matériel

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

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





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

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



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

## Ingrédients pour 4 personnes

Pour le cabillaud

- cabillaud: comptez 110 g par personne si vous servez ce plat en entrée ou 180 g si vous le servez en plat
- un filet d'huile d'olive
- le zeste d'un citron

Pour la sauce vierge

- 20 g d'oignon rouge
- 100 g d'huile olive

- 60 g de grains de grenade
- 80 g de mini tomate
- le jus et le zeste d'un demi citron
- la chair d'un demi citron jaune
- des feuilles de coriandre
- sel et poivre

Pour la purée petits pois, verveine

- 250 g de petits pois frais écosés
- 8 g de feuilles de verveine
- 50 g de chèvre frais
- 20 g d'huile olive
- une cuillère à café de vinaigre de riz
- sel et poivre

## Préparation

- Ecossez les petits pois et versez-les dans une casserole d'eau bouillante. Laissez cuire environ 10 minutes et égouttez. Mixez les petits pois avec les feuilles de verveine, le chèvre, l'huile d'olive et le vinaigre de riz. Rectifiez l'assaisonnement et réservez au frais.



Cuisez les petits pois

- Préparez la sauce: ouvrez et détaillez la grenade: pour en ôter facilement les graines commencer par faire 5 entailles sur le dessus de la grenade tout autour du

pédoncule, comme sur la photo.



Faire 5 entailles sur le dessus de la grenade tout autour du pédoncule

- Puis ôtez le chapeau avec le pédoncule.



Puis ôtez le chapeau de la grenade

- Vous pouvez voir que les graines sont séparées en segments de peau blanche (5 à 6 par grenade). Coupez alors l'extérieur de la grenade au niveau de chaque segment sans aller trop profondément.



Coupez alors la grenade au niveau de chaque segment

- Puis avec les doigts ouvrez la grenade. Les segments se détachent alors facilement. Il ne reste plus qu'à prélever les graines.



Puis avec les doigts ouvrez la grenade

- Ouvrez les mini tomates en 4 et ôtez les graines. Coupez les tomates en petite brunoise (petits dés).





Coupez les mini tomates en  
fine brunoise

- Réalisez une brunoise avec l'oignon rouge.



Épluchez l'oignon rouge,  
coupez-le en deux et  
réalisez une fine brunoise

- Prélevez la chair d'un demi citron.



Prélevez la chair d'u demi  
citron

- Prélevez les feuilles de coriandre.



Prélevez les feuilles de coriandre

- Dans un bol mélangez l'oignon rouge, la chair de citron, la brunoise de tomate, les grains de grenade avec l'huile d'olive, les feuilles de coriandre, le jus de citron et son zeste. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Réservez.



Préparez la sauce vierge

- Versez quelques gouttes d'huile d'olive sur les morceaux de cabillaud et zestez un citron par dessus. Placez les morceaux de poisson dans un sac sous vide et cuire sous vide au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 52° pendant 10 minutes.



Mettez le cabillaud sous vide

## Dressage

- Réalisez une ou deux quenelles de purée de petits pois légèrement tiédie et déposez-les dans l'assiette. Versez une cuillère de sauce vierge et posez un morceau de cabillaud par-dessus.



Cabillaud Basse température, sauce vierge à la grenade, petits



pois verveine

---

# Côtes de porc basse température, carotte et sauce orange et miso (recette basse température)

Le porc est une viande à qui la cuisson sous vide basse température amène énormément de tendreté. Je l'ai cuisiné aujourd'hui avec une déclinaison de carotte et une touche sucré orangée.



Côtes de porc basse température, carotte et sauce orange et

miso (recette basse température)



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 », « Ma cuisine Basse Température, Best of -Tome 4» et enfin « Ma cuisine basse température-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](#)

## Matériel

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

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





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

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



Aicok Cuisineur 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

- une râpe Microplane: c'est la reine des zesteurs...Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous:



Microplane Râpe à zesteur en couleur Noir pour agrumes, parmesan, gingembre, chocolat et noix de muscade avec lame fine - Fabriqué aux États-Unis

## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 belles côtes de porc d'au moins 3 cm d'épaisseur
- du beurre
- sel et poivre

Pour la garniture de mini carottes

- 16 mini carottes
- zeste d'une orange
- une noix de beurre
- sel et poivre blanc

Pour la purée de carotte

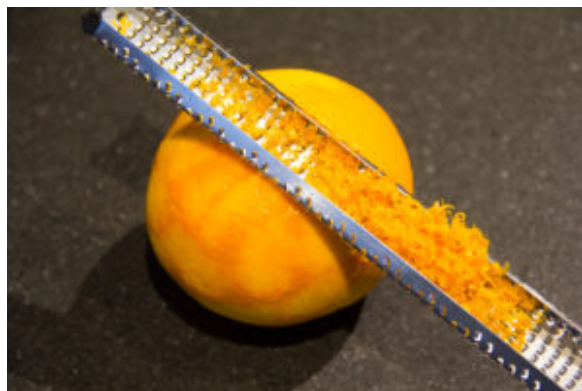
- 400 g de carotte
- 20 g de beurre
- une cuillerée à café de vadouvan (mélange d'épices indienne)
- sel et poivre blanc

Pour la sauce

- 120 g de jus d'orange
- 60 g de miso blanc (rayon asiatique de votre supermarché ou épicerie asiatique)
- deux cuillerée à café rase de maizena
- deux cuillerée à café d'eau
- sel et poivre sichuan

## Préparation

- Pour les mini carottes: épluchez les mini carottes. Zestez l'orange.



Zestez l'orange

- Mettez les mini carottes sous vide avec le zeste de l'orange, une noix de beurre et une pincée de sel. Cuire les carottes à l'aide de votre thermoplongeur à 85° pendant une heure. Réservez en les laissant sous vide.



Mettez les carottes fanes sous vide avec le zeste de l'orange et une noix de beurre

- Pour la purée de carotte: pelez les autres carottes et réservez quelques belles fanes: vous allez en faire des chips. Cuisez les carottes vapeur. Quand elles sont bien tendres mixez-les finement avec les 20 g de beurre. Salez et poivrez. Réservez.



Mixez les carottes

- Pour les chips de fanes : prélevez les petites fanes. Rincez-les et essuyez-les soigneusement.





Prélevez des fanes des tiges  
de carottes

- Filmez soigneusement le dessus d'une assiette ou d'un plat avec du film alimentaire. Disposez les fanes sur le film de l'assiette et enrobez-les d'un peu d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Puis refilmez le tout pour bien enserrer les fanes entre les deux épaisseurs de film alimentaire. Passez au micro-onde à 1000 w pendant 2 minutes.



Filmez les fanes de carotte

- Pour la sauce: pressez 120 g de jus d'orange et passez-le au travers d'un tamis: il ne faut pas qu'il y ait de pulpe donc filtrez-le. Zestez une orange à l'aide de votre râpe Microplane par dessus. Versez le tout avec le miso blanc dans une casserole et portez à ébullition. Diluez 2 cuillerées à café rase de maïzena dans 2 cuillerées à café d'eau et incorporez au mélange

précédent. Cuire à petit feu: la sauce doit napper mais être légère.



Réalisez la sauce au miso

- Pour la viande: mettre la viande sous vide avec deux gousses d'ail épluchées, une branche de romarin frais et une noix de beurre. Plongez le sachet dans le bain marie basse température (62° pendant 40 minutes).



Mettez le porc sous vide

- Quand les côtes de porcs sont cuites passez-les rapidement sur le grill **bien chaud** pour les marquer et faire une belle coloration: attention il ne s'agit pas de les cuire mais de les colorer!



Passez les côtes de porc rapidement sur le grill

- Tranchez les côtes de porc en lamelles de deux centimètres d'épaisseur après avoir ôté l'os.



Tranchez les côtes de porc en lamelles

## Dressage

- Disposez un trait de purée de carotte, puis posez les tranches de viande par dessus en quinconce. Ajoutez les mini carottes. Pochez de points de sauce à l'orange et placez quelques fanes croquantes sur les carottes.



Côtes de porc aux carottes, sauce orange et miso (Recette Basse température)

---

## **Saumon poché, petits pois (Recette menu Thermomix)**

Encore une recette menu complet (poisson , légumes, sauce et riz) prêt en 20 minutes, gourmand, facile rapide et simple comme le permet le Thermomix...





Saumon poché, petits pois (Recette menu Thermomix)

Vous ne connaissez pas encore le Thermomix, ce robot irremplaçable en cuisine? Alors si vous habitez en Belgique, contactez-moi à l'adresse mail suivante pour assister à une démonstration gratuite du tout nouveau Thermomix, le TM6:

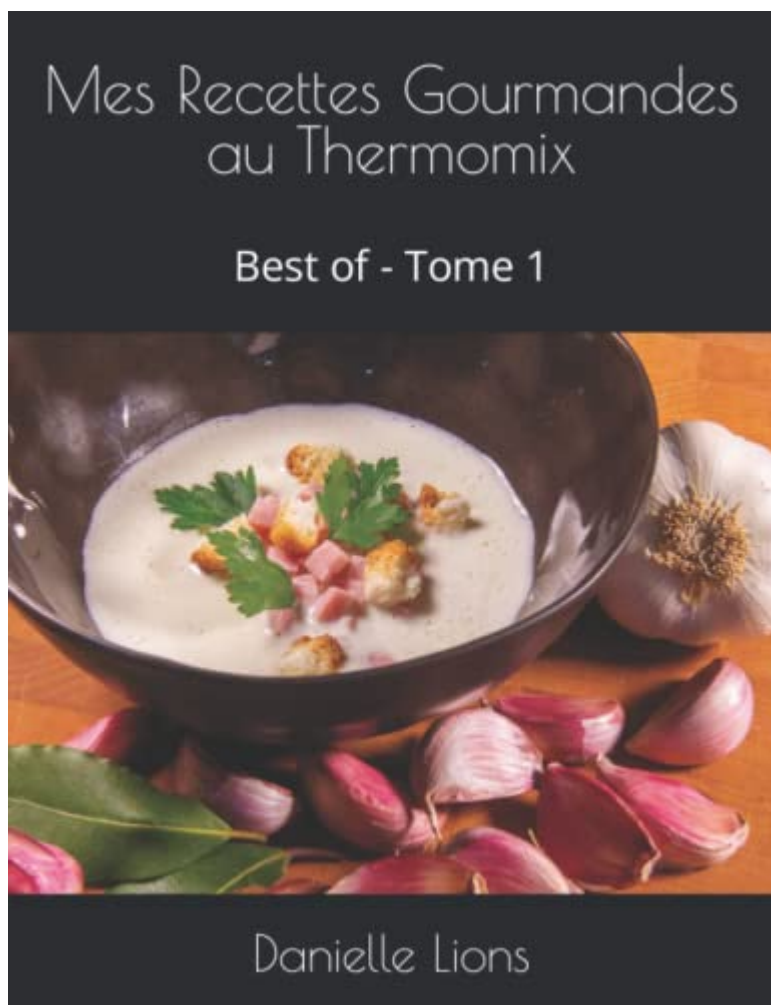
**[gourmantissimes@gmail.com](mailto:gourmantissimes@gmail.com)**

Je me ferai un plaisir de vous proposer cette démonstration en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous. Vous réaliserez vous même tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'un bon pain tout chaud, un plat et un dessert...Pour connaître les prochaines dates de démonstration cliquez ici.

Vous désirez concocter d'autres recettes gourmandes au Thermomix? Mon dernier livre « Mes recettes gourmandes au Thermomix vient de paraître. J'ai voulu avec ce livre, vous proposer un recueil de mes meilleures recettes au Thermomix et en particulier des « plats all in one » sains et goûteux,

réalisable en 30 à 40 mn, pour la plupart sans autre mode de cuisson que votre Thermomix et surtout sans avoir le nez dans vos casseroles! Ce livre permet de réaliser sans stress 100 recettes gourmandes dont 40 plats ou menus all in one.

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous



Mes Recettes Gourmandes au Thermomix: Best of - Tome 1

**Temps de préparation: 2 minutes**

**Temps de cuisson: 20 minutes**

# Difficulté: facile

## Matériel:

- une barquette en aluminium ou un plat céramique aux dimensions de votre Varoma. Pour commander le plat cliquer [ici](#) ou si vous habitez en Belgique vous pouvez en trouver en cliquant [ici](#).

## Ingrédients pour 3 personnes

- 400 g de pavé de saumon sans peau
- 50 g de petits pois frais écosés ou surgelés
- 150 g de riz au jasmin cru

Pour la sauce

- un jaune d'œuf
- 150 ml de lait de coco
- une cuillère à soupe de curry en poudre
- une cuillère à soupe de baie roses
- une cuillère à café de soja sucré
- une cuillère à café de vinaigre de riz
- gingembre (environ un petit centimètre de racine)
- une cuillère à soupe de baie roses
- un citron vert (zeste et jus)

## Préparation

- Coupez votre pavé de saumon en tranches d'un centimètre d'épaisseur. Disposez le saumon et les petits pois dans un plat ou barquette: ce plat doit pouvoir être placé dans votre Varoma.
- Versez tous les ingrédients de la sauce dans le bol sauf le citron vert. Mixez 10 secondes/ vit 3.
- Versez la sauce sur le saumon et les petits pois. Rincez le bol.

- Positionnez le plat ou la barquette contenant saumon, petit pois et sauce dans le Varoma. Votre contenant doit avoir soit un couvercle, soit il faut le filmer pour éviter que la condensation ne vienne diluer la sauce.



Positionnez le plat ou barquette dans le Varoma.

- Placez 150 g de riz dans le panier cuisson. Remplissez le bol avec 1000 g d'eau. Placez le panier cuisson dans le bol puis posez le couvercle et le Varoma contenant le plat de poisson. Cuire Varoma/ 20 minutes/ vit 3. Sortez le plat du four et zestez le citron vert par dessus et ajoutez quelques gouttes de ce même citron vert sur le saumon.
- Servez à table dans le plat accompagné de riz.

---

**Cuisse de lapin basse température, butternut et marron (Cuisson sous vide**

# basse température)



Cuisse de lapin basse température, butternut et marron (Cuisson sous vide basse température)



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, Best Of -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 phares en pas à pas imagées comme dans le blog.

- Et mon tout dernier livre « Verrines et bouchées gourmandes pour un apéritif réussi »

## Matériel

- une râpe Microplan, le top des râpes, indispensable dans votre cuisine: elle va vous permettre de réaliser de très fins zestes d'agrumes! Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



Microplane Râpe à zesteur en couleur Noir pour agrumes, parmesan, gingembre, chocolat et noix de muscade avec lame fine - Fabriqué aux États-Unis

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



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

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



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

## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 cuisses de lapin
- épices « Mélange du trappeur ou Davy Crockett »; vous pouvez en trouver chez votre magasin d'épices ou sur l'excellent site de vente d'épices en ligne « Girofle et Cannelle » en cliquant [ici](#)
- une courge butternut
- 25 ml d'huile d'olive
- 30 ml de soja sucré
- 30 ml de mirin ( c'est une sorte de saké très doux utilisé en condiment: vous pouvez le trouver au rayon

asiatique de votre supermarché, dans les épiceries bio ou en cliquant [ici](#))

- 1 oignon
- 1 mandarine ( zeste et jus)
- des châtaignes précuites que vous ferez légèrement revenir avec du beurre dans une poêle
- beurre

Pour la sauce

- une échalote
- 120 ml de crème fraîche liquide
- une cuillerée à soupe de moutarde: j'ai utilisé l'excellente moutarde belge Tierenteyn mais vous pouvez choisir celle qui vous plait le mieux!
- une mandarine (zeste et jus)
- sel et poivre

## Préparation

- Salez, poivrez et épicez vos cuisses de lapin avec le « Mélange du trappeur ou Davy Crockett ». Zestez par dessus le zeste de la première mandarine. Mettez vos cuisses de lapin sous vide avec une noix de beurre. Cuire 2 heures à 68° au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur.



Cuisse de lapin basse température, butternut et marron (Cuisson sous vide



basse température)

- Epluchez et émincez l'oignon.



Ciselez les oignons

- Ôtez l'écorce et les graines du butternut et coupez-le en petits dés d'environ 2cm de côté. Mélangez-les bien avec les 25 ml d'huile d'olive, les 30 ml de soja sucré, les 30 ml de mirin, l'oignon émincé et le jus d'une mandarine. Placez le tout dans un plat allant au four et enfournez à 180° pendant environ une heure. Remuez régulièrement à l'aide d'une spatule.



Déposez les cubes de butternut dans un grand plat

- La cuisson terminée, réservez un cinquième des dés de butternut (pour le dressage) et mixez le restant très finement en y ajoutant 10% de du poids des butternuts en

beurre ( par exemple si vous avez 100 g de butternut ajoutez 10 g de beurre) . Rectifiez l'assaisonnement et réservez.



Mixez finement le butternut et réservez aussi quelques dés de butternut

- Pour la sauce: faites revenir une échalote dans une casserole avec un peu de beurre et le jus de la deuxième mandarine. Puis ajoutez les 120 ml de crème fraîche, la moutarde et le zeste de la deuxième mandarine. Cuire deux minutes à feu doux. Votre sauce est prête.



Préparez la sauce moutarde

# Dressage

- Réalisez une belle ligne de purée de butternut sur votre assiette à l'aide d'une cuillère. Disposez votre cuisse de lapin par-dessus ainsi que quelques dés de butternut que vous avez réservés et quelques châtaignes précuites revenues au beurre. Il ne reste plus qu'à verser un peu de sauce.



Cuisse de lapin basse température, butternut et marron (Cuisson sous vide basse température)

---

# Verrines de foie de volaille et pommes, sauce échalote

Un bon repas se commence toujours par un apéritif chaleureux et gourmand...C'est pourquoi je soigne toujours tout particulièrement cette occasion de commencer une réjouissance culinaire.

Ces verrines de foie de volaille et pommes, sauce échalote peuvent se servir aussi bien à l'heure de l'apéritif qu'en entrée.



Verrines de foie de volaille et pommes, sauce échalote

Et si vous êtes fatiguée des chips, tacos, cacahuètes, biscuits industriels, découvrez dans mon dernier livre mes

recettes pour des mises en bouches variées, originales, exotiques, bref autant d'exquises petites préparations qui feront de votre début de soirée une véritable fête gourmande.

Le livre est disponible dès maintenant [ici](#), en version brochée ou en version Kindle. Cliquez sur le lien ci-dessous pour le commander.

## « Verrines et bouchées gourmandes pour un apéritif réussi! »



## Ingrédients pour 5 verrines

- 250 g de foie de volaille
- 250 g d'œuf
- 250 g de crème fraîche liquide entière
- une belle échalote
- 5 cl de cognac
- sel et poivre

Pour la sauce échalote

- deux échalotes
- une noix de beurre
- une cuillère à soupe de vinaigre de cidre



- 15 cl crème fraîche liquide entière
- 5 cl de lait
- sel et poivre

Pour la garniture pomme

- une pomme
- un citron
- 35 g de vinaigre de vin blanc
- 70 g de sucre
- une pincée de sel
- une branche de romarin frais

## Préparation

- Pour les pickles: pelez et coupez une moitié de pomme en petits cubes. Citronnez-les (pour éviter l'oxydation).



Coupez la pomme en petits dés

- Faites chauffer le vinaigre et le sucre avec la branche de romarin. Quand le sucre est complètement dissous, versez le sirop bouillant sur les morceaux de pomme. Filmmez et laissez retomber à température ambiante. Mettez au frais.



Préparez le sirop au romarin

- Pour la crème d'échalote: épluchez les échalotes et taillez-les en fine brunoise.



Épluchez les échalotes et taillez-les en fine brunoise

- Faites revenir les échalotes avec une noix de beurre et le vinaigre dans une petite casserole. Elles doivent devenir tendres.



Faites revenir les échalotes

avec une noix de beurre et  
le vinaigre dans une petite  
casserole

- Recouvrez les échalotes à hauteur avec de la crème.  
Amenez à ébullition et ôtez du feu.



Recouvrez les échalotes à  
hauteur avec de la crème

- Ajoutez le lait et mixez finement à l'aide d'un mixeur plongeur. Réservez.



Ajoutez le lait et mixez  
finement à l'aide d'un  
mixeur plongeur

- Pour les gâteaux de foie de volaille: nettoyez les foies  
de volaille et ôtez toute trace de fiel.



Nettoyez les foies de volaille et ôtez toute trace de fiel

- Épluchez l'échalote et ciselez-la finement. Faites revenir l'échalote avec une noix de beurre jusqu'à ce qu'elle soit bien translucide.



Ciselez l'échalote et faites-la revenir dans une poêle

- Ajoutez les foie de volaille. Puis déglacez en fin de cuisson avec le cognac. Flambez le tout avec le cognac (attention: ne mettez pas votre hotte en route lorsque vous flambez vos foies...).



Faites revenir les foies dans une poêle avec un peu de beurre

- Laissez les foies retomber un peu en température puis mixez-les finement avec la crème et les œufs. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Versez le mélange dans vos verrines ou ramequins et enfournez au bain marie à 150° pendant 40 minutes. L'eau de votre bain marie doit déjà être chaude lorsque vous y déposez les ramequins...



Enfournez les verrines

## **Finition et dressage**

- Faites tiédir la sauce à l'échalote. Détaillez quelques tranches fines dans la demi pomme restante ( 2 mm) . Taillez ensuite les tranches en lamelles. Citronnez-les (pour éviter l'oxydation).





Détaillez les tranches de  
pomme en julienne

- Versez la sauce sur vos gâteaux de foie et disposez par dessus un peu de pickles de pomme et des lamelles de pommes fraîches... Servez avec des belles tartines de pain de campagne...



Verrines de foie de volaille et pommes, sauce échalote

---

# Steak d'autruche et ses petits légumes, sauce ananas (recette basse température)

Il y a quelque temps déjà j'avais pu goûter de la viande d'autruche. C'est une viande de caractère comme une viande de gibier mais j'avais trouvé la texture trop ferme. J'ai donc testé cette viande en cuisson sous vide basse température et là... Topissime: une tendreté exceptionnelle avec une chair qui fond en bouche. Je vous propose donc aujourd'hui un « Steak d'autruche et ses petits légumes, sauce ananas ».



Steak d'autruche et ses petits légumes, sauce ananas

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



Tomes 1, 2, 3,  
4, 5

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.

## 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]

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





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

- Et pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité, permettant entre autre 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"**





## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 steaks d'autruche
- sel, poivre

Pour la garniture

- 150 g de mini asperges
- 250 g de haricots mange tout
- 200 g de shimejis (petits champignons japonais)
- 350 g d'ananas frais en tout : 140 g pour l'ananas poêlé et 150 g de brunoise pour la sauce et 60 g pour la garniture. J'ai utilisé des ananas Victoria.

Pour la sauce

- un oignon
- ananas frais (150 g cités ci dessus)
- 250 ml de crème de coco
- une demi marmite de bouillon de volaille Knorr
- curry de Madras (une belle cuillerée à soupe)

## Préparation

- Pour la garniture: coupez la pointe des asperges et taillez les queues en grosse brunoise.



Coupez la pointe des asperges et taillez les queues en grosse brunoise

- Mettez les asperges (pointes et brunoise dans des sachets différents) sous vide avec une noix de beurre et une pincée de sel. Cuisez-les au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 90° pendant 30 minutes. Réservez.



Mettez les asperges (pointes et brunoise dans des sachets différents) sous vide

- Ôtez les fils des haricots mange tout et faites-les cuire à la vapeur pendant 15 minutes Réservez.



Faites cuire les haricots vapeur

- Coupez l'extrémité terreuse des shimejis.



Coupez l'extrémité terreuse des shimejis

- Faites revenir les shimejis quelques minutes à la poêle avec du beurre. Salez et poivrez en fin de cuisson. Réservez.



Faites revenir les shimejis quelques minutes à la poêle

- Pour la sauce: préparez l'ananas. Ôtez l'écorce et coupez l'ananas en 4 dans le sens de la hauteur. Réalisez des tranches un peu épaisses et réservez 4 belles tranches que vous allez poêler avec un peu de beurre pour bien les colorer. Réservez les tranches d'ananas poêlées.



Réservez 4 belles tranches d'ananas

- Puis taillez le restant de l'ananas en brunoise: il vous en faudra 150 g pour la sauce et 60 g pour la garniture.



Taillez l'ananas en brunoise

- Ciselez l'oignon. Faites le revenir à la poêle avec une noix de beurre et ajoutez le curry. L'oignon doit être bien translucide et tendre.



Faites revenir l'oignon avec

un peu de beurre

- Ajoutez les 150 g de brunoise d'ananas et laissez cuire encore quelques minutes.



Ajoutez les 150 g de  
brunoise d'ananas

- Versez le lait de coco et une demi marmite de bouillon Knorr et laissez cuire 5 minutes à feu doux.



Versez le lait de coco et la  
marmite de bouillon Knorr

- Mixez finement le tout et réservez.





Mixez finement

- Pour la viande: salez et poivrez les steaks.



Salez et poivrez les steaks

- Mettez-les sous vide et cuisez-les au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 57° (saignante) ou 59° (à point) pendant 20 mn.



Mettez les steaks d'autruche sous vide

- La cuisson terminée et juste avant de servir passez les steaks dans une poêle bien chaude pendant 15 secondes de chaque côté pour les colorer. Les steaks d'autruches n'étant pas très épais n'allez pas au-delà des 15 secondes de chaque côté car sinon vous allez perdre les avantages de la cuisson basse température... Salez et poivrez.



Passez les steaks dans une poêle bien chaude

- Détaillez chaque steak d'autruche en tranches.



Détaillez chaque steak d'autruche en tranches.

## Dressage

- N'oubliez pas de préchauffer vos assiettes à 70° au four. Réchauffez les éléments de la garniture ainsi que

vosre sauce. Disposez les légumes dans l'assiette et posez les tranches de steak d'autruche sur les légumes. Versez un peu de sauce et rajoutez la tranche d'ananas.



Steak d'autruche et ses petits légumes, sauce ananas

---

## **Poullarde de Bresse à la crème et morilles, basse température au four, façon Georges Blanc**

Et voici un grand classique de la cuisine et un plat extrêmement gourmand que tout le monde connaît mais cuisine

rarement. C'est bien dommage car c'est un délice facile à faire. Je cuis le poulet basse température au four (donc pas de matériel spécial) pour avoir une chair de volaille extrêmement fondante surtout pour les blancs qui ne supportent pas d'être trop cuits.

Aujourd'hui j'ai agrémenté ce plat de morilles, jeunes carottes et mini navets. Mais vous pouvez aussi l'accompagner suivant les saisons de cèpes, d'asperges ou de gousses d'ail confites...



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" , "Ma cuisine basse température, Best Of -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 sur Amazon.

Et si vous aimez ravir vos invités avec des mises en bouches gourmandes voici mon dernier livre: « Verrines et bouchées gourmandes: Pour un apéritif réussi ! »



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](#)
- Pour « Verrines et bouchées gourmandes, pour un apéritif réussi! » cliquez [ici](#)

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



Poullarde de Bresse à la crème, basse température au four, façon Georges Blanc

## Ingrédients pour 4 personnes

- des petites carottes (trois par personne)
- des mini navets (trois par personne)
- une cuillerée à café de vinaigre de riz
- un gros oignon



- une vingtaine de morilles
- une échalote
- 2 gousses d'ail
- 40 cl de vin jaune du Jura
- 1,5 litre de crème fraîche liquide entière
- un trait de jus de citron
- sel, poivre
- et bien sur la grande vedette de la recette: une belle poularde de Bresse



The poulet de Bresse

## Préparation

La poularde de Bresse est vendue non vidée. Donc n'oubliez pas de demander à votre volailler de le faire pour vous ou armez-vous de courage et suivez le tutoriel en vidéo en cliquant [ici](#)...Âmes sensibles s'abstenir!

Et maintenant on découpe la volaille en morceaux. Personnellement je préfère laisser les blancs sur la carcasse pour la cuisson et les découper après cuisson. Ils seront beaucoup plus tendres.

- Commencez par faire revenir les morceaux de poularde dans une cocotte avec un beau morceau de beurre.



Faire revenir les morceaux de poularde dans une cocotte avec un beau morceau de beurre

- Faites bien dorer tous les morceaux.



Dorez les cuisses de poularde

- Quant tous les morceaux de poularde sont dorés, ôtez-les de la cocotte. Ne lavez surtout pas la cocotte: gardez bien les sucs au fond de celle-ci. Vous allez cuire l'oignon dedans. Pelez et coupez l'oignon en quatre.



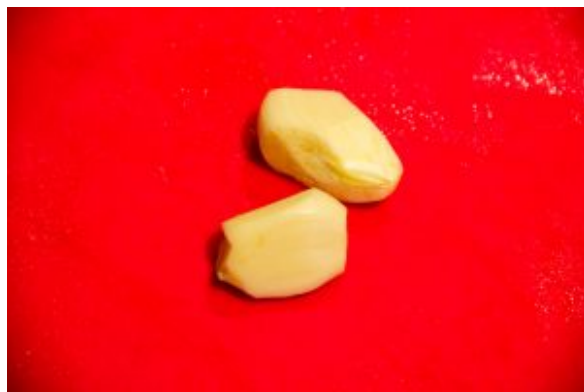
Pelez et coupez l'oignon en quatre

- Faites revenir l'oignon dans la cocotte. Il doit être translucide.



Faites revenir l'oignon dans la cocotte

- Pelez, dégermez les gousses d'ail.



Pelez, dégermez les gousses d'ail

- Quand les oignons sont translucides, déglacez au vin jaune en grattant bien le fond de la cocotte pour décoller les sucs. Rajoutez les morceaux de poularde et l'ail dans la cocotte. Salez et poivrez.



Rajoutez les morceaux de poularde dans la cocotte

- Ajoutez la crème. Enfournez à 70° pendant 1 h 30. Pendant que la poularde est au four préparez les légumes.



Déglacez au vin jaune et ajoutez la crème

- Épluchez les carottes. Mettez-les dans une poêle avec une belle noix de beurre et de l'eau à hauteur. Cuire à feu doux jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Salez et poivrez. Réservez.



Cuisson des carottes

- Faites de même avec les navets. Rajoutez un peu de vinaigre de riz et une pincée de sucre avec l'eau de cuisson. Salez et poivrez. Réservez.



Faites de même avec les navets

- Faites revenir les morilles dans du beurre avec une petite échalote hachée. Salez et poivrez. Si vous utilisez des morilles séchées, gardez le jus de trempage après les avoir réhydratées. Vous le ferez réduire presque à glace (il doit rester très peu de liquide): rajoutez-le dans la sauce au vin jaune.





Faites revenir les morilles dans du beurre

- Sortez la cocotte du four.



Enfournez à 70° pendant 1 h 30

- Découpez les blancs restés sur la carcasse. En terme technique on appelle cela « cuire sur le bateau ».



Découpez les blancs restés sur la carcasse

- Réservez tous les morceaux de poularde dans un plat au four à 70° (le tout recouvert d'une feuille d'aluminium) pendant que vous allez finaliser la sauce.



Réservez tous les morceaux de poularde dans un plat au four à 70°

- Filtrez la sauce et reversez-la dans la cocotte.



Filtrez la sauce et reversez-la dans la cocotte

- Faites réduire la sauce d'un quart. Donnez un petit coup de mixeur plongeant en fin de cuisson.



Faites réduire la sauce d'un quart

## Dressage

Tous vos éléments sont prêts. On peut passer au dressage. Découpez les blancs en morceaux. Versez une louche de sauce au fond de l'assiette et disposez le poulet, les morilles et les légumes de manière harmonieuse. Décorez de quelques pousses de shiso ou de cerfeuil.





Poularde de Bresse à la crème, basse température au four, façon Georges Blanc



Poularde de Bresse à la crème, basse température au four, façon Georges Blanc

---

## **Filet pur de veau à la moutarde et ses pommes de terre caramélisées**

Un plat idéal, goûteux et facile à réaliser pour un dimanche ou un dîner familial...? Je vous propose aujourd'hui ce délicieux Filet pur de veau à la moutarde et ses pommes de

terre caramélisées; la viande est réalisée en cuisson basse température pour un moelleux incomparable.

Pour plus d'informations sur la cuisine sous vide basse température cliquez [ici](#).



Rôti de porc à la moutarde



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 », « Ma cuisine basse température, Best Of -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 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.



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

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



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

- Et pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité, permettant entre autre 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

## **Ingrédients pour un Filet pur de veau à la moutarde (4 personnes)**

- 800 g de filet de veau
- 2 grosses cuillerées à soupe de moutarde de Meaux
- 3 grosses échalotes
- 5 cl de vin blanc
- sel et poivre

Pour les pommes de terre

- 12 pommes de terre de taille moyenne à chair ferme

Pour la marinade des pommes de terre

- 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillerée à soupe d'origan en poudre
- 1 cuillerée à soupe de soja sucré (vous en trouverez dans les épiceries asiatiques où au rayon Asie de votre super marché)
- 1 cuillerée à soupe de mirin: le mirin est une sorte de saké très doux un peu sirupeux et assez sucré. Vous en trouverez dans les épiceries asiatiques où au rayon Asie de votre super marché
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de riz (vous en

trouvez dans les épiceries asiatiques où au rayon Asie de votre super marché)

- sel

## Préparation

- Lavez et coupez les pommes de terre en 4. Mélangez tous les ingrédients de la marinade et enrobez bien les quartiers de pommes de terre avec. Enfourez les pommes de terre à 180° pendant environ 50 minutes. Pendant la cuisson remuez-les régulièrement pour que leur cuisson soit bien uniforme.



Enfourez les pommes de terre à 180°

- Ciselez l'échalote.



Taillez l'échalote en tous petits dés

- Faites revenir l'échalote dans un peu de beurre avec le vin blanc pendant 10 mn à feu doux.



Faites revenir l'échalote dans un peu de beurre avec le vin blanc pendant 10 mn à feu doux

- Mélangez la moutarde avec les échalotes.



Mélangez la moutarde avec les échalotes

- Faites colorer rapidement avec un peu d'huile le rôti de veau sur toutes ses faces dans une poêle bien chaude. Ôtez-le du feu et attendez 15 à 20 minutes avant de passer à l'étape suivante.





Faites colorer rapidement avec un peu d'huile le rôti de veau

- Enrobez le veau avec le mélange moutarde et échalotes.



Enrobez le veau avec le mélange moutarde et échalotes

- Mettez le veau sous vide et cuisez-le dans un bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 63° pendant 50 mn.



Mettez le veau sous vide

- Il ne reste plus qu'à servir! Disposez les pommes de terre dans un grand plat et couchez le rôti par-dessus.



Filet pur de veau à la moutarde et ses pommes de terre caramélisées

---

## Émincés de volaille au curry



# rouge (recette Thermomix)

Une recette d'inspiration asiatique mais surtout un menu plat complet avec une viande, des légumes et une délicieuse sauce salée sucrée...



Émincés de volaille au curry rouge (recette Thermomix)

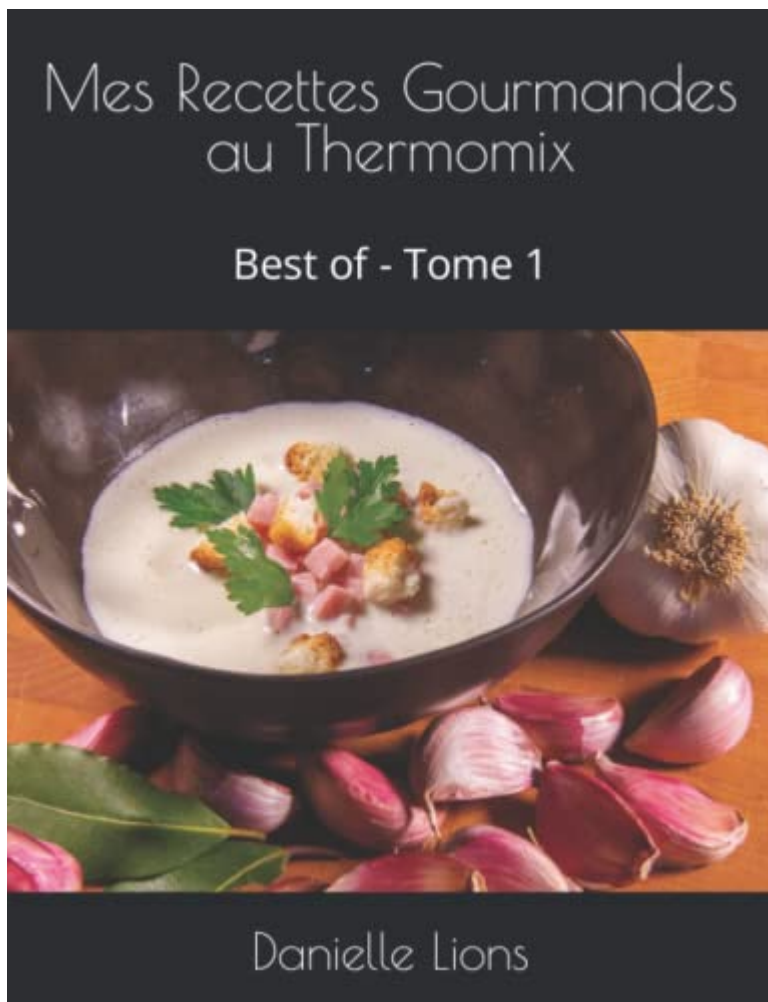
Et si vous habitez en Belgique, contactez-moi à l'adresse mail suivante pour assister à une démonstration gratuite du tout nouveau Thermomix, le TM6:

**[gourmantissimes@gmail.com](mailto:gourmantissimes@gmail.com)**

Je me ferai un plaisir de vous proposer cette démonstration en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous ou même en live par What'sApp. Nous réaliserons tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'un bon pain tout chaud, une entrée, un plat et un merveilleux dessert...et vous y apprendrez plein d'astuces culinaires!

Vous désirez concocter d'autres recettes gourmandes au Thermomix? Mon dernier livre « Mes recettes gourmandes au Thermomix » vient de paraître. J'ai voulu avec ce livre, vous proposer un recueil de mes meilleures recettes au Thermomix et en particulier des « plats all in one » sains et goûteux, réalisable en 30 à 40 mn, pour la plupart sans autre mode de cuisson que votre Thermomix et surtout sans avoir le nez dans vos casseroles! Ce livre permet de réaliser sans stress 100 recettes gourmandes dont 40 plats ou menus all in one.

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous



Mes Recettes Gourmandes au Thermomix: Best of - Tome 1

**Pour connaître les prochaines dates de démonstration cliquez [ici](#).**

**Temps de préparation: 10 minutes**

**Temps de cuisson: 25 minutes**

**Difficulté: facile**

**Ingrédients pour 4 personnes**

- 4 blancs de poulet
- Un yaourt
- Une cuillerée à soupe de Curry rouge (pour la marinade du poulet)
- Un oignon blanc
- Deux gousses d'ail
- 5 g gingembre frais épluché
- deux tiges de citronnelle
- Une cuillerée à soupe de soja sucré
- 5 g d'huile d'olive
- 3 tomates
- Une cuillerée à café de pâte de curry rouge (pour la sauce)
- 10 cl bouillon de légume
- 2 poivrons rouge épépinés et coupés en petits dés
- quelques oignons nouveaux (comptez 2 oignons par personne)
- 20 cl de lait de coco
- 20 g d'ananas ( frais ou en boite)
- Coriandre fraîche

**Préparation**

- Mélangez le yaourt avec une cuillerée à soupe de curry rouge. Faites mariner le poulet dans cette marinade pendant 2 heures.
- Coupez les oignons nouveaux en deux et ciselez leurs



tiges. Réservez.



Coupez les oignons jeunes

- Épluchez l'oignon blanc et coupez-le en deux.
- Placez l'oignon blanc, 5 g de gingembre, les deux gousses d'ail, la citronnelle et le soja sucré dans le bol. Mixez 10 secondes/vit 5.
- Ajoutez 5 g d'huile d'olive et cuisez vit 0.5/ 98°/5 mn.
- Ajoutez dans le bol les tomates, une cuillerée à café de curry rouge et 10 cl de bouillon de légume.
- Placez les poivrons coupés en dés et les jeunes oignons dans le fond du Varoma. Déposez le poulet sur le plateau du Varoma. Disposez le Varoma au-dessus du bol et cuire 25 minutes/Varoma/ vit 1.



Disposez les éléments dans le Varoma

- En fin de cuisson ôtez l'ensemble Varoma; placez les

poivrons coupés et le poulet dans un plat au four à 60° le temps de finir la sauce.

- Versez 20 cl de lait de coco et les 20 g d'ananas dans le bol. Remettez le couvercle du bol de mixage avec le gobelet doseur et mixez 1 mn/ vit 4-10 en augmentant la vitesse progressivement. Rectifiez l'assaisonnement en sel.
- Déposez les morceaux de poulet dans une assiette avec les poivrons. Versez la sauce et saupoudrez de coriandre ciselée...



Émincés de volaille au curry rouge (recette Thermomix)

---

## **Pastrami basse température (au four)**

Le Pastrami est une préparation réalisée à partir de poitrine de bœuf grasse. C'est une recette emblématique de la région de New York. Originnaire d'Europe centrale, le Pastrami a franchi l'Atlantique dans la valise des immigrants. La viande est trempée dans de la saumure puis fumée à sec et préparée selon diverses recettes, à base de poivre ou coriandre par exemple.

Coupée après cuisson en tranches fines on en fait de délicieux sandwichs mais vous pouvez également accompagner cette viande d'une bonne salade, c'est divin.

Je vous en propose ma version que j'ai cuite bien sûr basse température au four pour obtenir une viande parfaitement cuite et délicieusement tendre...

Il faut également fumer la viande: il faut donc s'équiper au minimum d'un petit générateur de fumée et d'une cocotte (ou couscoussier ou barbecue avec couvercle).



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 », « Ma cuisine basse température, Best Of -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 phares en pas à pas imagées comme dans le blog.

# Ingredients

- 700 g de poitrine de bœuf

Pour la marinade salée

- 3 dl d'eau
- 20 g de sel
- un centimètre de gingembre frais râpé
- 15 g de sucre
- 6 clous de girofle
- 3 feuilles de laurier coupées en morceaux
- une cuillerée à café de cardamome en poudre
- une cuillerée à café de poivre du timut moulu
- 3 gousses d'ail émincées
- 2 g de cannelle
- 30 grains de poivre noir
- 1 g de noix de muscade râpée
- une cuillerée à café de coriandre en grains
- 3 g de graines de moutarde
- si vous aimez les goûts bien épicés rajoutez 2 g de piment en poudre...

Pour le fumage

- deux cuillerées à soupe de grains de poivre de Jamaïque
- deux cuillerées de grains de coriandre
- de la sciure de fumage (hêtre par exemple)

## Matériel et technique de fumage à froid

La préparation de ce plat nécessite de fumer à froid la viande. Le fumage est l'une des manières très saine de préparer des aliments, car il n'utilise ni graisse ni huile. Et il existe toute une variété de bois différents (chêne, érable, pommier, etc) pour varier les plaisirs! Vos aliments

auront ainsi un délicat petit goût de fumé très particulier et bien plus fin que ce que vous pourrez trouver dans le commerce. Grâce à ce mode de fumage à froid vous allez pouvoir fumer un aliment **déjà cuit** ou séché ou saumuré comme des légumes, viandes, poissons, mais également du beurre et des fromages...Le fumage à froid s'effectue à température ambiante à moins de 30°C. Et l'opération s'effectue sans risque: vous allumez votre sciure de bois et les minuscules braises vont continuer à se consumer très lentement pendant une dizaine d'heures.

Au niveau matériel il vous faut vous équiper d'un **générateur de fumée**, sorte de petite spirale qui va contenir les braises de sciure de bois. Vous en trouverez facilement sur Internet. Puis il vous faut un contenant pour placer ce générateur de fumée et l'aliment qui doit être fumé. Pour cela deux solutions s'offrent à vous:

Soit vous possédez un barbecue , une cocotte avec suspensoir ou même un couscoussier: on dépose le générateur de fumée dans le fond de récipient puis il faut placer une grille au-dessus sur laquelle vous déposerez la viande. Il suffit de fermer **presque** hermétiquement avec un couvercle mais attention: il faut juste une petite circulation d'air pour alimenter la combustion en oxygène (petit trou ou couvercle pas tout à fait jointif). Donc à vous de trouver la bonne ouverture...

Vous pouvez trouver un générateur de fumée **en cliquant ici**.

Soit vous vous équipez du contenant qui complète le générateur de fumée: c'est un fumoir en carton qui a été conçu uniquement pour le fumage à froid . Il est facile à installer et à utiliser. Le corps principal est en carton: une fois monté, l'intérieur peut contenir deux grilles chromées et une plate pour la collecte de toute coulure (tout est fourni dans le même kit de montage). Il est pliable et réutilisable de nombreuses fois. Pour mieux comprendre voir les photos de l'ensemble ci-dessous.



Vous pouvez trouver le fumoir complet **en cliquant ici**.

Et bien sûr il vous faut de la sciure de bois de fumage: il en existe différentes essences ( hêtre, pomme, chêne...). A vous de choisir!

### **Le fumoir en carton associé au générateur de fumée**



fumoir

## **Préparation**

- Préparer la marinade salée avec tous les ingrédients et versez-la dans une casserole. Amenez le tout à ébullition et mélangez bien. Coupez le feu et recouvrez la casserole avec du film alimentaire: laissez infuser jusqu'à complet refroidissement. Le film alimentaire est utile car il va éviter la dispersion des arômes dans l'air...



Coupez le feu et recouvrez la casserole avec du film alimentaire

- Disposez votre viande dans un récipient : ce récipient ne doit pas être trop grand car **la marinade doit recouvrir entièrement la viande**. Filmez de nouveau et mettez au frais pendant 4 jours.



La marinade doit recouvrir entièrement la viande

- Au bout du quatrième jour sortez la viande de la marinade et **essuyez-la bien**. Enroulez la viande dans un torchon et remettez-la au frigo pour la laisser sécher une journée au frigo. Elle doit être bien sèche pour pouvoir être recouverte des derniers épices (coriandre et poivre).
- Concassez le poivre de Jamaïque et la coriandre: si vous n'avez pas de mortier mettez-les dans un sachet plastic

et écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie.



Concassez le poivre de Jamaïque et la coriandre

- Recouvrez la viande avec le mélange d'épice et massez bien pour que les épices adhèrent.



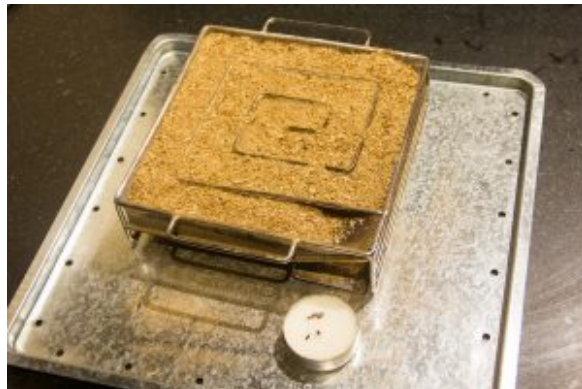
Recouvrez la viande avec le mélange d'épice

- Disposez la viande dans un plat et cuisez-la au four à 70° pendant 3h30. Si vous avez une sonde de cuisson n'hésitez pas à l'utiliser: la viande doit atteindre 59° à cœur.



Disposez la viande dans un plat et cuisez-la au four à 70°

- Versez la sciure de fumage dans le générateur de fumée. Lissez bien le dessus de manière à voir le serpentin de la grille. Surtout ne tassez pas la sciure, sinon la combustion sera plus lente et peut même s'éteindre.



Versez la sciure dans le générateur de fumée

- Puis allumez la bougie et placez-la dans l'encoche sous la sciure; attendez une à deux minutes que la sciure commence à bien fumer.



Puis allumez la bougie et placez-la dans l'encoche sous la sciure; attendez une à deux minutes

- Si vous utilisez la boîte en carton: dès que la fumée apparaît attendez encore 1 mn puis **ôtez la bougie** et placez le générateur de fumée dans la boîte en carton en le passant par l'encoche en bas du carton. Puis disposez la viande sur une grille à l'intérieur de la boîte. Le fumage est léger mais constant. Fermez le carton et laissez fumer pendant le temps de la combustion (10 à 12 heures donc toute une nuit). Placez le carton dans votre cave ou balcon ou votre jardin...Le fumage entraîne une odeur assez forte qui peut imprégner les objets qui sont autour.



Placez le générateur dans la boîte en carton

- Si vous utilisez une cocotte ou un couscoussier ou un



barbecue: dès que la fumée apparaît attendez encore 1 mn puis **ôtez la bougie** et placez le générateur de fumée au fond de votre récipient.



Disposez d'abord votre générateur de fumée au fond du récipient

- Puis posez votre viande sur une grille. Placez la grille au-dessus de la spirale génératrice de fumée et légèrement surélevée dans la cocotte (couscoussier ou barbecue). Laissez fumer à couvert mais surtout **ne fermez pas complètement**: il faut qu'il y ait une circulation d'air pour que la braise ne s'éteigne pas. Donc posez un couvercle mais laissez assez d'espace pour que l'air se renouvelle... Cette méthode est un peu plus difficile à maîtriser que celle de la boîte en carton qui est parfaitement adaptée à ce mode de cuisson...



Placez la grille dans la cocotte

- Le fumage terminé il ne restera plus qu'à la trancher au fur et à mesure de vos besoins...La viande se conserve quelques jours au frigo, enveloppée dans un linge propre.



Il ne restera plus qu'à la trancher au fur et à mesure de vos besoins

Servez-la avec des pickles, des cornichons, des tranches fines d'oignons rouges, de la moutarde, de la mayonnaise, en salade, en sandwich...



Pastrami basse température (au four)



Pastrami basse température (au four)



---

# Saumon à l'oseille (recette Thermomix)

Une recette bien classique de la cuisine Française... Nous la devons à la légendaire maison Troisgros qui la sert dans son restaurant depuis 1963. Et avec le Thermomix, c'est tout simple...



Saumon à l'oseille (recette Thermomix)

Et si vous habitez en Belgique, contactez-moi à l'adresse mail suivante pour assister à une démonstration gratuite du tout nouveau Thermomix, le TM6:

[gourmantissimes@gmail.com](mailto:gourmantissimes@gmail.com)

Je me ferai un plaisir de vous proposer cette démonstration en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous ou même en live par What'sApp. Nous réaliserons tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'un bon pain tout chaud, une entrée, un plat et un merveilleux dessert...

Pour connaître les prochaines dates de démonstration cliquez [ici](#).

Vous désirez concocter d'autres recettes gourmandes au Thermomix? Mon dernier livre « Mes recettes gourmandes au Thermomix » vient de paraître. J'ai voulu avec ce livre, vous proposer un recueil de mes meilleures recettes au Thermomix et en particulier des « plats all in one » sains et goûteux, réalisable en 30 à 40 mn, pour la plupart sans autre mode de cuisson que votre Thermomix et surtout sans avoir le nez dans vos casseroles! Ce livre permet de réaliser sans stress 100 recettes gourmandes dont 40 plats ou menus all in one.

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous



# Mes Recettes Gourmandes au Thermomix

Best of - Tome 1



Danielle Lions

Mes Recettes Gourmandes au Thermomix: Best of - Tome 1

**Temps de préparation: 5 minutes**

**Temps de cuisson: 25 minutes**

**Difficulté: facile**

**Ingrédients pour 4 personnes**

- 4 pavés de saumon sans peau d'environ 180 g chacun
- sel et poivre blanc

Pour la sauce

- une quinzaine de belles feuilles d'oseille et deux

supplémentaires à garder crues pour le dressage

- 100 g de beurre (20 g et 80 g)
- 20 cl de crème fraîche liquide
- le jus d'un demi citron
- une échalote
- 20 cl de vin blanc sec
- sel et poivre du timut

## Préparation

- Placez les morceaux de saumon sur le plateau du Varoma. Salez et poivrez.
- Remplissez le bol avec 500 ml d'eau. Placez le couvercle et le Varoma par dessus. Cuisez 10 minutes/ Varoma/vit 1. Réservez dans un plat au four et à couvert à 50°.
- Épluchez et coupez une grosse échalote en deux. Placez-la dans le bol et mixez 20 secondes/ vit 5. Rabattez les projections sur les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Ajoutez le vin blanc et 20 g de beurre. Cuisez 5 minutes/98°/vit 1.
- Rajoutez la crème fraîche et le jus d'un demi citron. Cuisez 5 minutes/98°/vit 1. Pendant la cuisson de la crème, ôtez la tige centrale de toutes les feuilles d'oseille. Réservez deux feuilles de côté que vous servirez crues, ciselées finement juste au moment du dressage.



Ôtez la tige centrale de

toutes les feuilles  
d'oseille

- Ciselez les feuilles d'oseilles.
- Ajoutez les feuilles ciselées dans le bol et cuisez encore 2 minutes/98°/ vit 1.
- Coupez les 80 g de beurre restants en morceaux. Mixez 2 min/vitesse 1, sans le gobelet doseur en ajoutant progressivement le beurre.
- Servez le saumon avec la sauce... Parsemez de vos deux feuilles d'oseille ciselées.



Saumon à l'oseille (recette  
Thermomix)

---

## **Carpaccio de veau aux olives et basilic thaïlandais (recette basse température)**

Un délicieux carpaccio tout en tendreté et saveurs pour bien commencer l'été... grâce à la cuisson sous vide basse température!



Carpaccio de veau aux olives et basilic thaïlandais (recette basse température)



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 », « Ma cuisine basse température, Best Of -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 phares en pas à pas imagées comme dans le blog.

## Matériel

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

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



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement



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

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez en 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

## Ingrédients pour 4 personnes

- un filet de veau d'environ 700 g
- 2 dl de bouillon de légumes mélangé avec une cuillerée à

- soupe de vinaigre de riz, le tout congelé
- 2 gousses d'ail coupées en morceaux
- un petit bouquet garni (persil, thym, une feuille de laurier)
- quelques grains de poivre noir (une dizaine)

### **Pour la sauce**

- un œuf
- un bouquet de basilic thaïlandais
- une gousse d'ail
- une cuillerée à café de moutarde Savora
- des olives vertes ou noires dénoyautées coupées en tranches
- 2 cl d'huile neutre (type pépins de raisin)
- sel et poivre ( j'ai utilisé du poivre long)

## **Préparation**

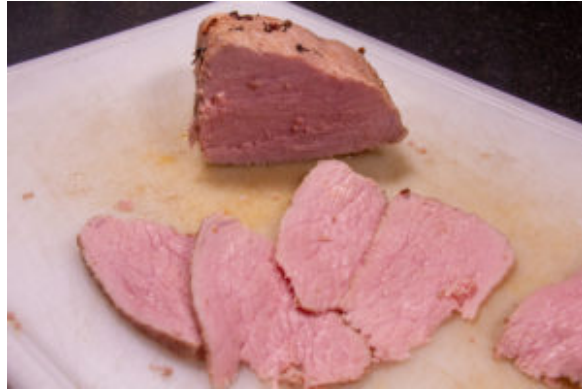
- Préparez la marinade en mélangeant le bouillon de légume et le vinaigre de riz; ajoutez-y l'ail râpé et les grains de poivre. Faites congeler le tout: cela évitera que votre machine sous vide n'aspire le liquide lors de la mise sous vide de la viande. Puis mettez le filet sous vide avec la marinade congelée et le bouquet garni. Laissez-le au frigo toute une nuit. Le lendemain, cuisez la viande sous vide au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur pendant 1 h 15 à 64°.



Mettez le filet de viande

sous vide

- A la fin de la cuisson remettez la viande au frais. Puis quand elle est bien refroidie, coupez-la en tranches fines.



Coupez la viande en tranches fines

- Préparez la sauce: mixez l'œuf avec tous les éléments (basilic thaïlandais, ail, moutarde, sel et poivre). Montez en mayonnaise avec l'huile de pépin de raisin.



Montez la mayonnaise avec le basilic Thaïlandais

## Dressage

- Découpez les olives en tranches. Disposez les

tranches de viande et pochez des points de mayonnaise. Parsemez de tranches d'olive et de quelques feuilles de basilic thaïlandais.



Carpaccio de veau aux olives et basilic thaïlandais (recette basse température)