

# Beef Jerky

Le Beef Jerky est une recette de viande marinée puis séchée pendant plusieurs heures: c'est un petit encas, riche en protéine à grignoter quand on a faim, à ajouter à une bonne salade ou encore à servir à l'apéritif accompagné de guacamole ou de caviar d'aubergine.



Beef Jerky

Pour réaliser cette recette il faudra faire sécher votre viande après l'avoir marinée. Le temps de séchage dépend de l'épaisseur de vos tranches: plus elles seront épaisses plus il vous faudra du temps. En moyenne il faut compter environ 5 à 8 heures. Pour cela vous avez deux solutions: soit la sécher au four à 70° soit utiliser un déshydrateur d'aliment.

Les déshydrateurs sont des appareils très utiles en cuisine : ils vous permettent de déshydrater les aliments comme les

champignons, les crevettes, les fruits, la viande pour en faire des mets comme le beef jerky ou dans le but de les conserver beaucoup plus longtemps. J'utilise celui de la marque Tescoma mais vous pouvez en commander en cliquant sur l'image ci- dessous:



COOCHEER Déshydrateur Aliment 8 Plateaux, Déshydrateur de Légume de Fruit avec Minuterie et Réglages de Température, écran à LED, 400W

## Ingrédients

- 200 g de bœuf ( utilisez un morceau pas gras comme un steack ou du filet)
- 30 g de sauce soja sucré
- 10 g d'ail en poudre
- 15 g de paprika fumé

- 5 g de vinaigre de riz
- une ou deux gouttes de Worcestershire sauce selon votre goût ou 2 g de poivre

## Préparation

Préparez la marinade en mélangeant tous les ingrédients. Placez votre morceau de viande au congélateur pendant 15 à 20 minutes. Il sera ainsi plus ferme donc plus facile à couper. Coupez la viande en fines lamelles et mélangez-la avec la marinade. Placez le tout au frais pendant 4 heures.

Puis disposez vos lamelles de viande sur les clayettes de votre déshydrateur et lancez la déshydratation à 70° pendant 6 à 8 heures. Si vous ne les dévorez pas tout de suite vous les conserverez dans une boîte hermétique ou en les mettant sous vide.



Placez la viande dans le déshydrateur

A croquer ou à déguster avec un bon caviar d'aubergines!



Beef Jerky

---

## **Cannellonis à l'anguille, sauce anisée**

Recette un peu technique mais si délicieuse que le jeu en vaut la gourmandise! Et grâce au pas à pas vous allez servir un plat gastronomique et savoureux. Ces Cannellonis à l'anguille et fenouil, sauce anisée peuvent être servis en entrée (dans ce cas un seul cannelloni par personne suffit) ou en plat.



Cannellonis à l'anguille, sauce anisée

## **Ingrédients pour 8 cannellonis (donc 4 personnes)**

- 8 feuillets de pâte à lasagne. Vous pouvez la réaliser maison c'est bien meilleur. Pour la recette cliquez [ici](#).

Pour la farce fine

- 400 g de filet de limande sole
- 180 g d'anguille fumée
- 400 g de crème fraîche liquide entière
- 2 blancs d'œuf
- une cuillerée à soupe de fenouil en poudre (si vous n'en trouvez pas dans le commerce mixez finement des graines de fenouil)
- sel et poivre

Pour la garniture

- 2 fenouils
- 2 échalotes
- quelques feuilles de basilic
- beurre
- sel et poivre

Pour la sauce

- 200 ml de fumet de poisson. Vous pouvez utiliser du fumet du commerce ou le réaliser maison avec les parures des limandes (ce sera bien meilleur!). Pour la recette cliquez [ici](#).
- 4 étoiles de badiane (anis étoilé)
- 200 ml de crème fraîche liquide entière
- 10 ml de pastis
- sel et poivre

Pour l'huile de basilic

- une botte de basilic (une trentaine de feuilles)
- 100 g d'huile neutre (pépin de raisin)
- sel

## Préparation

- Pour l'huile de basilic: faites chauffer l'huile à **80°** avec les feuilles de basilic pendant environ 10 minutes. Puis mixez et filtrez au chinois. Rectifiez l'assaisonnement.



Filtrez le jus de basilic

- Versez dans une pipette et réservez. Cette huile se conserve au frais pendant plusieurs jours.



Versez le jus de basilic dans une pipette et réservez

- Pour la farce fine: levez les filets des limandes.



Levez les filets des limandes

- Mixez les filets finement avec les blancs d'œufs et la poudre de fenouil. Puis ajoutez la crème fraîche bien froide. Mixez de nouveau. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.



Mixez les filets finement  
avec les blancs d'œufs

- Coupez les filets d'anguille fumée en petits morceaux.



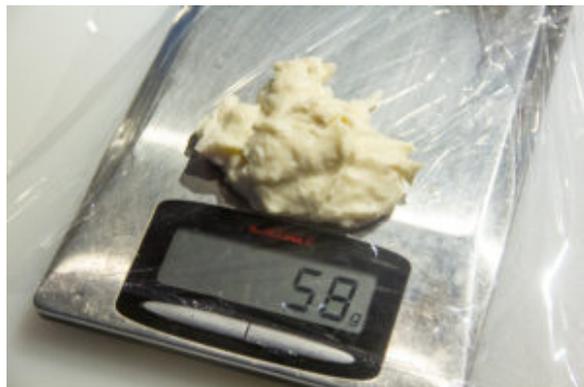
Coupez les filets d'anguille  
fumée en petits morceaux

- Mélangez les morceaux d'anguille à la farce fine de poisson.



Mélangez les morceaux d'anguille à la farce fine de poisson

- Vous allez réaliser des petits boudins de farce fine. Pour qu'ils soient bien réguliers, pesez environ 60 g de farce pour chacun.



Pesez environ 60 g de farce fine pour chaque boudin

- Réalisez des petits boudins en disposant une boule de 60 g de farce fine sur l'extrémité d'une feuille de film alimentaire et réalisez des petits boudins bien serrés. La vidéo ci-dessous vous montre le bon geste.
- Filmez une deuxième fois les boudins pour qu'ils se tiennent bien à la cuisson. Faites cuire les petits boudins à la vapeur pendant 15 à 20 minutes. Vous ôterez le film alimentaire juste avant de rouler les boudins

dans les rectangles de pâte, quand ils seront bien refroidis (voir ci-dessous). Puis découpez vos feuilles de pâte pour qu'elles soient de la même dimension que les boudins.



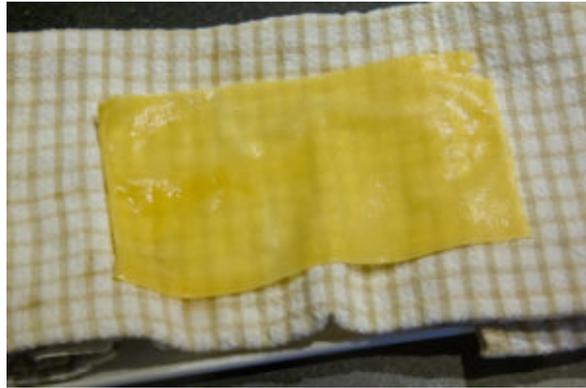
Découpez vos feuilles de pâte

- Cuisez vos feuilles de pâte à l'eau bouillante; cela prend juste deux à 3 minutes.



Cuisez vos feuilles de pâte à l'eau bouillante

- Sortez les feuilles à l'aide d'une écumoire et disposez-les sur un torchon propre.



Sortez les feuilles à l'aide  
d'une écumoire

- A l'aide d'un petit pinceau passez du beurre fondu sur les feuilles de pâte (dessus et dessous). Ôtez le film alimentaire et disposez un boudin de farce fine au bout de la feuille.



Ôtez le film alimentaire et  
disposez un boudin au bout  
de la feuille

- Roulez les cannellonis. Réservez-les.



Roulez les cannellonis

- Pour la sauce: faites réduire le fumet de poisson presque à glace avec les étoiles de badiane (il doit avoir la consistance d'un sirop...).



Faites réduire le fumet de poisson

- Ajoutez la crème et le pastis. Ôtez du feu et filmez: laissez infuser pendant 15 mn. Rectifiez l'assaisonnement et réservez.



Ajoutez la crème et le  
pastis

- Pour la garniture: épluchez les échalote et ciselez-les finement. Faites-les revenir avec un peu de beurre.



Faites revenir les échalotes  
avec un peu de beurre

- Ajoutez les fenouils coupés en tout petits dés. Salez et poivrez. Cuisez encore quelques minutes: le fenouil doit rester croquant. Réservez.



Ajoutez les fenouils coupés  
en tout petits dés

## **Finition et dressage**

- Ciselez le basilic.



Ciselez le basilic

- Réchauffez le fenouil et ajoutez le basilic ciselé.



Réchauffez le fenouil et ajoutez le basilic ciselé

- Repassez également les cannellonis 10 mn à la vapeur pour les réchauffer. Réchauffez également la sauce à feu très doux.



Repassez également les cannellonis 10 mn à la

vapeur pour les réchauffer

- Disposez le fenouil au fond de votre assiette et posez deux cannellonis par-dessus. Versez une louche de sauce puis pochez des petits points et des zigzags d'huile de basilic par dessus. Terminez par quelques feuilles de basilic fraîches.



Cannellonis à l'anguille, sauce anisée

---

# Dos de bar cuit sur peau , courgettes et vierge de tomates acidulées

Un beau plat qui me rappelle ma Provence. Avec un beau dos de bar et sa sauce vierge bien acidulée qui amène une agréable fraîcheur à l'ensemble, c'est un plat bien gourmand.



Dos de bar cuit sur peau , courgettes et vierge de tomates acidulées

## Ingrédients: pour 4 personnes

- 800 g de dos de bar tronçonné en portions de 200 g
- 12 minis courgettes
- un petit fenouil

- une grande courgette (en plus des 12 petites)
- un citron confit au sel
- tomates séchées et confites à l'huile
- de la coriandre
- une excellente huile d'olive: environ 20 cl
- sel, poivre
- huile d'arachide pour la cuisson du poisson

## Préparation

- Commencez par cuire les petites courgettes à la vapeur: elles doivent rester un peu croquantes. Si vous êtes équipé pour la cuisson sous vide basse température mettre les petites courgettes sous vide et les cuire à 80° pendant 30 mn.



Mettre les petites courgettes sous vide et les cuire à 80° pendant 30 mn

- Après cuisson coupez les petites courgettes en éventail sans aller jusqu'au bout de l'extrémité. Réservez.



Coupez les courgettes en éventail

On prépare maintenant la vierge de tomates acidulées

- Lavez soigneusement la grande courgette. Prélevez quatre ou cinq grandes lamelles sur toute la longueur de la grande courgette (environ 30 g).



Prélevez quatre grandes lamelles sur toute la longueur de la courgette

- Détaillez les lamelles de courgette en petite brunoise. Réservez.



Détaillez les lamelles de courgette en petite brunoise

- Détaillez le fenouil également en petite brunoise (environ 30 g).



Détaillez le fenouil également en petite brunoise

- Faites de même avec le citron confit (20 g) et les tomates (30 g).



Faites de même avec le

## citron confit et les tomates

- Et avec les tomates confites (30 g).



Faites de même avec les tomates

- Ciselez quelques feuilles de coriandre.



Ciselez quelques feuilles de coriandre

- Versez les tomates confites, le citron confit, le fenouil, les dés de courgette et la coriandre dans un bol avec l'huile d'olive; salez et poivrez. Cette sauce s'appelle une vierge.



Versez les tomates, le citron confit, le fenouil, les courgettes et la coriandre dans un bol avec l'huile d'olive

On s'occupe maintenant du poisson:

- Détaillez le bar en portions si votre poissonnier ne l'a pas déjà fait. Entaillez légèrement la peau du poisson.



Détaillez le bar en portions

- Cuire les dos de bar dans une poêle anti adhésive bien chaude et de l'huile d'olive: posez le poisson côté peau dans la poêle. Salez et poivrez. **Ne retournez pas le poisson** et réalisez toute la cuisson côté peau. Cette dernière doit être bien croustillante et la chair légèrement nacrée.



Cuire les dos de bar dans  
une poêle

- La chair du poisson va commencer à cuire et blanchir par le bas (côté peau).



Coupez le feu et couvrez  
juste quelques minutes: le  
poisson finira  
tranquillement sa cuisson

- Si le poisson est encore rosé sur le dessus en fin de cuisson (quand la peau est croustillante) coupez le feu et couvrez juste pendant une à deux minutes: le poisson finira tranquillement sa cuisson hors feu.



Le poisson est prêt

## Dressage

- Disposez trois petites courgettes en éventail par assiette.



Déposez les courgettes dans l'assiette

- Posez le poisson sur les courgettes et versez un peu de sauce. Décorez avec quelques feuilles de coriandre...C'est un plat très frais et succulent.



Posez le poisson sur les courgettes et versez un peu de sauce



Dos de bar cuit sur peau , courgettes et tomates acidulés

---

# Tournedos de bœuf, céleri et fruits rouges (recette basse température)



tournedos celeri fruits rouges (BT)

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

Le Tome 6 vient juste de paraître!



Tome 6

Tous mes 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](#)
- Pour le Tome 6 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 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 mandoline. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



Tasty Health Mandoline Coupe Légumes Facile à Nettoyer – Robuste – Qualité Professionnelle – Offert : Gant Anti-Coupure – Mandoline en Acier Inoxydable pour Couper Les Fruits et légumes Rapidement

- des emporte pièces ronds, toujours utile pour faire de jolies découpes



ZITFRI 12PCS Emporte Piece Rond Cercle Patisserie Emporte pièces Cuisine pour Biscuits Pâtes à Sucre Gâteaux Cookie Cutter

## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 beaux tournedos de minimum 4 cm d'épaisseur
- une gousse d'ail
- 5 cl d'huile d'olive
- poivre de sichuan
- 150 g d'eau
- 50 g de sucre
- 150 g de vinaigre
- une boule de céleri ( 250 g pour les dés et 350 g pour la purée)
- lait
- beurre

- une trentaine de framboises et mûres
- un oignon
- 150 ml de fond de veau
- sel et poivre

## Préparation

- Ôtez la peau terreuse du céleri.



Ôtez les parties sales du céleri

- Coupez quelques tranches fines de céleri à l'aide d'une mandoline et détaillez-les en lamelles. Placez-les dans un pot avec quelques framboises et mûres.



Coupez quelques tranches fines de céleri à l'aide d'une mandoline

- Faites chauffer l'eau, le vinaigre et le sucre.



Faites chauffer l'eau, le vinaigre et le sucre

- Ôtez du feu à ébullition et versez le tout dans le pot contenant les lamelles de céleri, quelques framboises et mûres. Fermez avec un couvercle et réservez au frais.



Versez le vinaigre chaud sur le céleri et fruits rouges

- Puis coupez le reste du céleri en petits dés.



Taillez le céleri en petite brunoise

- Faites revenir un quart de la quantité des dés de céleri (environ 250 g) dans une poêle avec un peu d'huile. Quand les dés sont cuits et dorés, salez, poivrez et réservez.



Faites revenir les dés de céleri dans une poêle

- Placez le restant de dés de céleri (environ 350 g) dans une casserole et versez du lait à hauteur. Cuisez à feu doux jusqu'à ce que les dés soient bien tendres. Egouttez et pesez les dés de céleri que vous venez de faire cuire dans le lait. Réalisez un beurre noisette: pour cela faites fondre 5% du poids du céleri égoutté en beurre noisette (par exemple si vous avez 300 g de céleri il faut donc ajouter 15 g de beurre noisette). Une fois fondu, le beurre va commencer à mousser. Puis

vous allez entendre un petit crépitement on dit qu'il chante... Il est prêt quand il prend une couleur ambrée et une odeur de noisette. On le retire alors du feu immédiatement. Mixez finement les dés de céleri cuits dans le lait avec le beurre noisette. Rectifiez l'assaisonnement et réservez cette mousseline.



Mixez finement le céleri

- Pour la sauce: ciselez un oignon finement et faites-le revenir dans une casserole jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez le fond de veau et 70 g d'un mélange framboises et mûres. Faites réduire d'un quart et mixez finement. Filtrez et reversez dans une casserole. Réservez: vous monterez la sauce au fouet avec 40 g de beurre juste avant de servir.



Vous monterez la sauce avec 40 g de beurre juste avant de servir

- Râpez l'ail à l'aide d'une petite râpe ou écrasez-le à l'aide d'un presse ail. Mélangez 5 cl d'huile d'olive avec la gousse d'ail écrasée, une pincée de sel et un peu de poivre sichan en poudre.



Mélangez l'ail, le piment d'Espelette et l'huile d'olive

- Massez soigneusement les tournedos avec cette marinade. Je dis bien « masser » pour bien imprégner la viande de la marinade. Puis égouttez et mettre sous vide. Cuisez-les à l'aide de votre thermoplongeur 45 minute à 57°. Sortez les tournedos du sachet en fin de cuisson.



Massez soigneusement le rôti de bœuf avec cette marinade

- Colorez les tournedos sur leurs 2 faces dans une cocotte bien chaude 30 secondes de chaque côté.



Colorez les tournedos sur toutes leurs 2 faces

## Dressage

- Coupez la viande en tranches épaisses. Faites réchauffer la sauce et montez-la avec 40 g de beurre. Versez une cuillère de purée de céleri au centre de l'assiette. Disposez par dessus les dés de céleri et quelques pickles. Posez la viande sur le côté et versez une peu de sauce . Disposez quelques framboise et mûres fraîches...



Tournedos de bœuf, céleri et fruits rouges (recette basse température)

---

## Mousseline de flétan et poivron

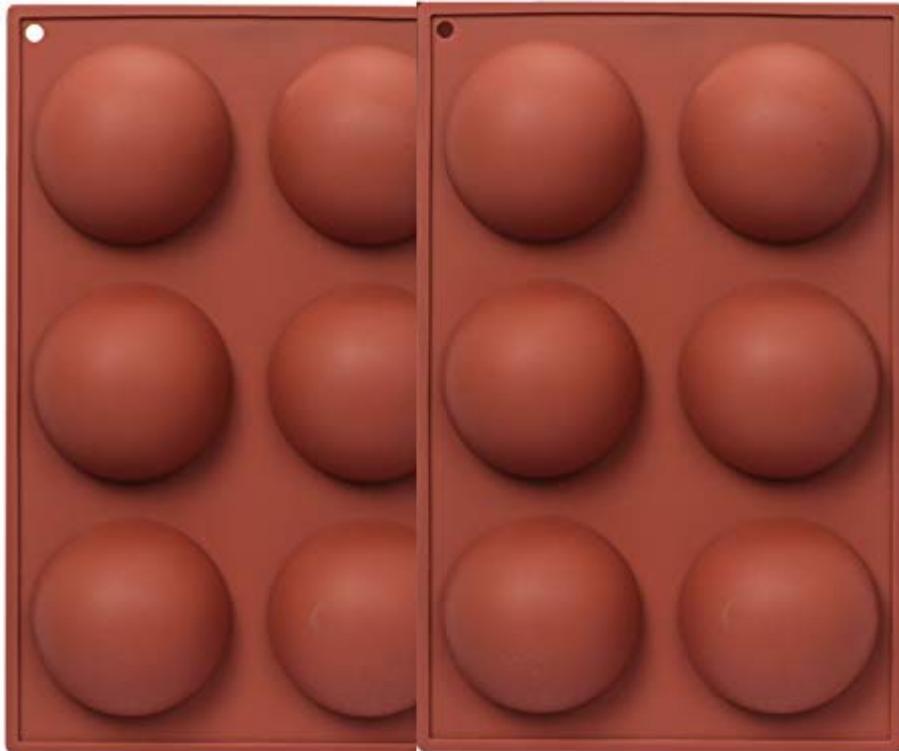
Encore un dernier parfum d'été avec cette jolie entrée que vous pouvez également servir en plat.



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

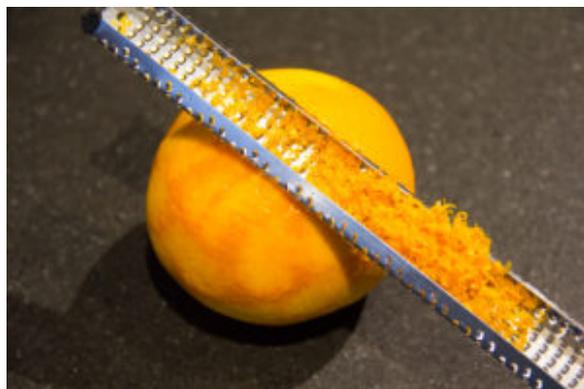
- 400 g de carotte
- 20 g de beurre
- une cuillerée à café de vadouvan (mélange d'épices indienne)
- sel et poivre blanc

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.



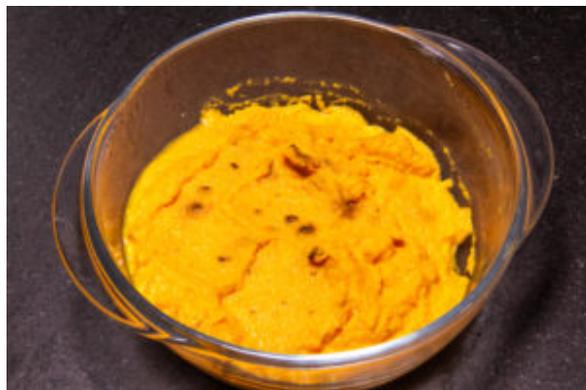
Zestez l'orange

- 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:

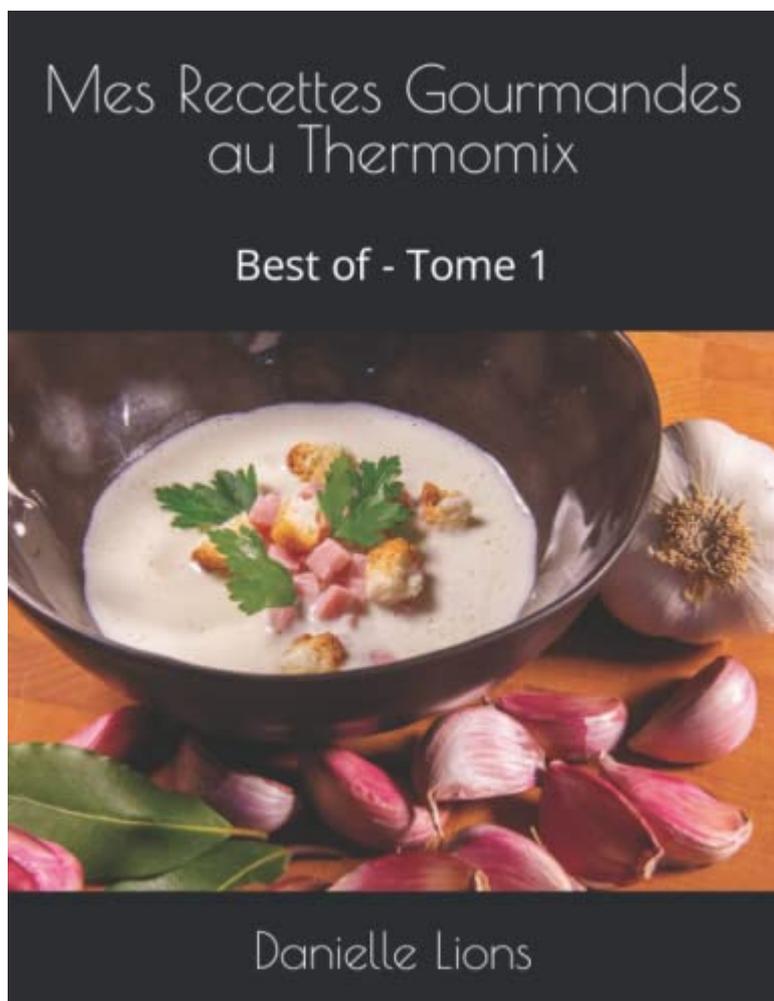
**[gourmantissimes@gmail.com](mailto:gourmantissimes@gmail.com)**

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.



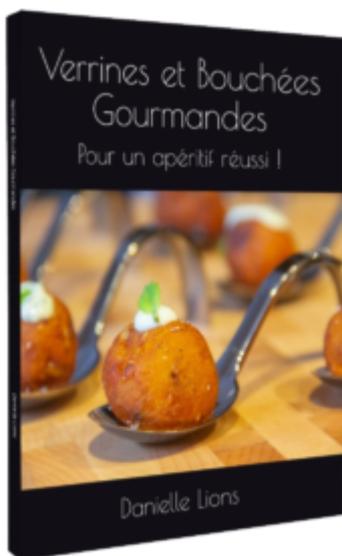
Verrines de foie de volaille et pommes, sauce échalote

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

---

## **Pouarde 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