

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

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

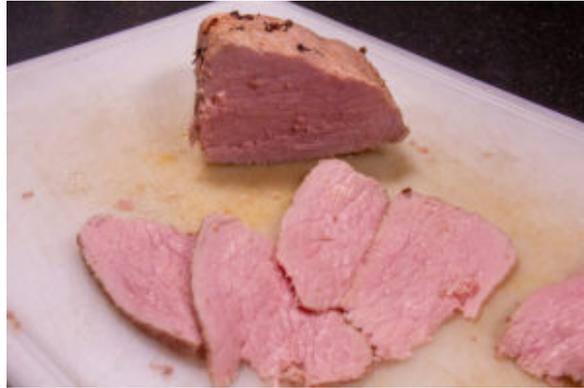
- Préparez la marinade en mélangeant le bouillon de légume et le vinaigre de riz; ajoutez-y l'ail râpé et les grains de poivre. Faites congeler le tout: cela évitera que votre machine sous vide n'aspire le liquide lors de la mise sous vide de la viande. Puis mettez le filet sous vide avec la marinade 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)

Veau au romarin (Recette

basse température)

Le romarin est en fleur dans mon jardin...C'est une plante aromatique très intéressante en cuisine car vous pouvez l'associer aussi bien à des plats salés que sucrés. Aujourd'hui j'ai décidé de le marier avec du veau, cuit basse température pour obtenir une viande très parfumée et surtout d'une tendreté exceptionnelle!



Veau au romarin (Recette basse température)

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

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

- 800 g de rôti de veau
- deux gousses d'ail
- quelques tranches de lard coupées finement pour barder votre rôti
- du romarin séché: placez quelques branches de romarin au four à 180° pendant 8 minutes puis prélevez les feuilles et mixez-les finement. Cette poudre se conserve dans un récipient hermétique pendant plusieurs mois.
- une noix de beurre
- sel et poivre

- un citron: il vous faudra la moitié de son jus et le zeste râpé

Pour la sauce

- 20 cl de fond brun de veau. Si vous pouvez, réalisez-le maison c'est tellement meilleur! Demandez à votre boucher des parures de veau ainsi que des os de veau. Faites les rôtir dans un four à 220° pendant 15 minutes; puis ajoutez deux carottes en morceaux et un oignon ciselé. Repassez au four 10 minutes en mélangeant bien le tout. Déglacez avec 10 cl de vin jaune et débarrassez le tout dans une casserole et mouillez à hauteur avec de l'eau froide. Rajoutez un bouquet garni au romarin (pas de thym pour cette recette), deux gousses d'ail et une cuillerée à soupe de concentré de tomate. Laissez cuire à feu doux environ 1 h 30 en écumant régulièrement les impuretés qui se forment à la surface. Puis filtrez au travers d'un chinois. Vous pouvez conserver ce fond 48 heures au frais et congeler le surplus sous forme de glaçon afin de pouvoir le décongeler et l'utiliser selon vos besoins.
- une belle branche de romarin frais
- 10 cl de vin jaune supplémentaires
- sel et poivre

Pour la garniture

- environ 500 g de petites pommes de terre grenailles
- un gros oignon
- 8 échalotes

Pour la marinade des légumes

- du romarin frais
- une cuillerée à soupe de soja
- deux cuillerées à soupe de sauce soja sucré
- deux cuillerées à soupe d'huile
- 10 cl de vin blanc sec

- deux gousses d'ail râpées
- sel et poivre

Préparation

- Enroulez votre rôti avec les tranches de lard.



Enroulez votre rôti avec les tranches de lard

- Faites dorer le rôti dans une cocotte avec un peu d'huile. Quand le lard est bien doré, ôtez du feu et laissez retomber à température ambiante.



Faites dorer le rôti dans une cocotte avec un peu d'huile

- Placez le rôti sous vide avec les gousses d'ail, une cuillerée à soupe de romarin séché , une noix de beurre,

le jus et le zeste de citron, sel (10 g par kilo) et poivre. Faites cuire votre rôti à l'aide de votre thermoplongeur au bain marie à 64 degrés pendant 1 h 15.



Mettez le rôti sous vide

- Pour la sauce: faites réduire le fond brun maison d'un tiers après y avoir ajouté une branche de romarin frais et 10 cl de vin jaune. Il doit être un peu épais sans devenir trop sirupeux. Réservez et montez au beurre juste avant de servir avec 30 g de beurre. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.



Faites réduire le fond brun

- Pour la garniture: lavez, brossez les pommes de terre (ne les pelez pas) et coupez-les en quatre. Ciselez l'oignon et épluchez les échalotes. Coupez les échalotes en deux dans le sens de la longueur. Placez le tout dans une grand plat et versez la marinade des légumes par

dessus. Mélangez bien et enfournez à 180° pendant 45 minutes en prenant soin de mélanger de temps à autre.



Placez la garniture dans une grand plat

Dressage

- Faites réchauffer la sauce et montez-la avec 30 g de beurre hors feu. Coupez le rôti en quatre morceaux.

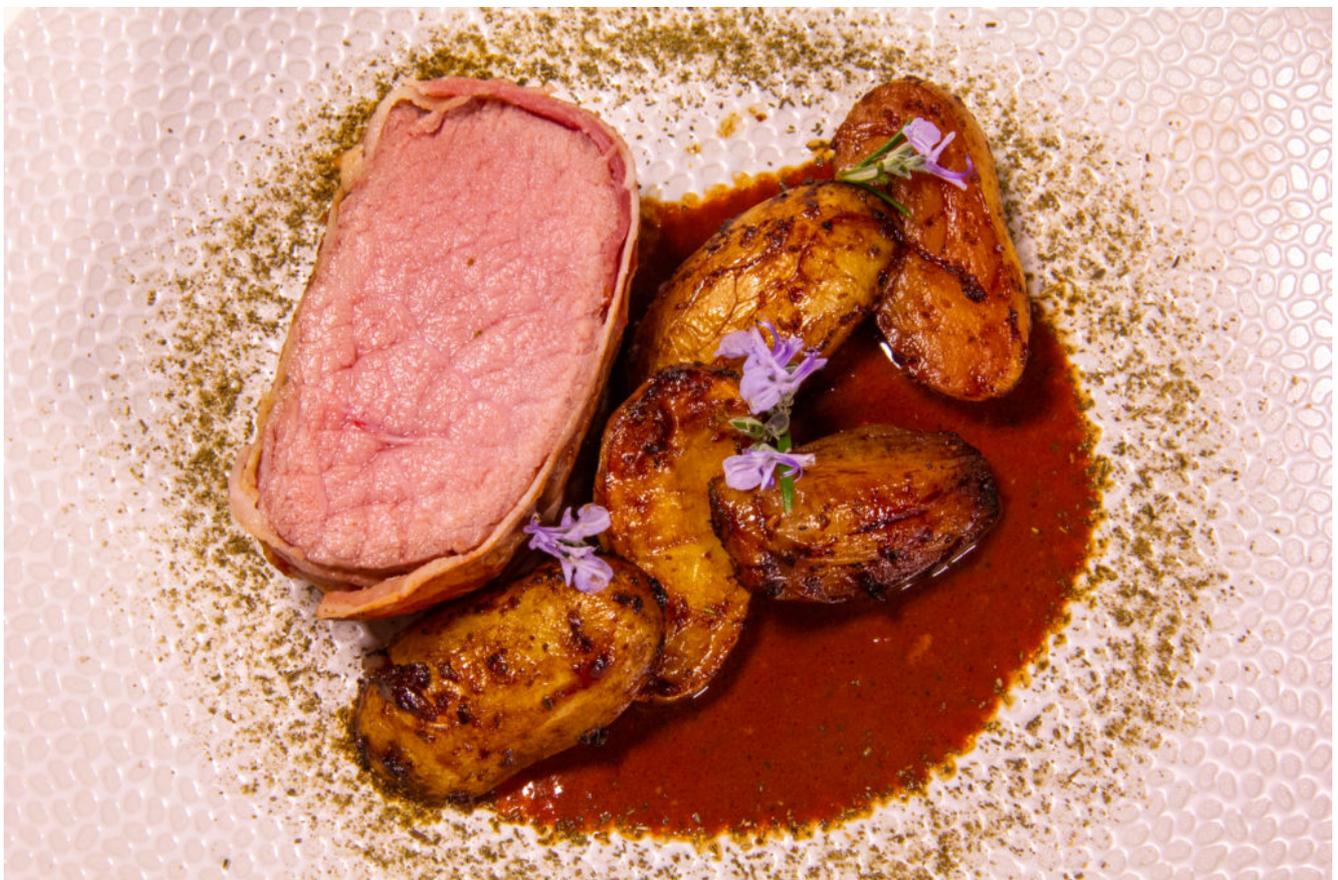


Coupez le rôti en quatre morceaux

- Disposez la garniture en ligne et placez la viande juste à côté. Versez un peu de sauce tout autour et saupoudrez de romarin en poudre.



Veau au romarin (Recette basse température)



Veau au romarin (Recette basse température)

Poulet Yassa (recette basse température)

De mon enfance passée en Afrique j'ai la nostalgie de quelques plats qui ont régalés mes tendres années: le poulet yassa en fait partie et j'ai voulu le revisiter en basse température.

La cuisine Africaine utilise essentiellement de l'huile d'arachide ou de l'huile de palme pour la cuisson. J'ai préféré utiliser du beurre pour la cuisson des oignons et le poulet cuisant basse température, il ne nécessite pas de matière grasse. La cuisson sous vide lui amènera tout le moelleux.



Poulet Yassa



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 4 cliquez [ici](#)

Ingrédients pour 4 personnes

La cuisine Africaine utilise essentiellement de l'huile d'arachide ou de l'huile de palme pour la cuisson. J'ai préféré utiliser du beurre pour la cuisson des oignons et le poulet cuisant basse température, il ne nécessite pas de matière grasse.

- 8 hauts de cuisse de poulet, désossés
- 6 gros oignons
- 400 g de patates douces
- le jus de 2 mandarines ou une orange
- 2 gousses d'ail
- 2 citron jaunes (zeste et jus)
- piment en poudre: suivant la force de votre piment environ 1/2 cuillerée à café ou plus si vous aimez les plats bien piquants
- quelques brins de ciboulette pour la présentation
- sel
- riz

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 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

Préparation

- Faites cuire du riz pour 2 personnes de manière classique dans de l'eau et réservez. Ciselez les oignons et faites-les revenir à la poêle à feu doux avec un peu de beurre jusqu'à ce qu'ils soient bien compotés. Si vous possédez une cocotte minute vous pouvez les réaliser facilement: pour la recette cliquez [ici](#). Réservez les oignons.



Oignons compotés

- Détaillez les patates douces en cubes après les avoir épluchées. Faites-les revenir avec un peu de beurre dans une poêle puis mouillez avec le jus de mandarine et un peu d'eau. Cuisez à couvert et au besoin rajoutez un peu d'eau. Les patates doivent être cuites mais pas se déliter. Salez et poivrez. Réservez.



Faites revenir les patates douces

- Dans un grand plat préparez la marinade du poulet: versez les zestes et jus des deux citrons, râpez deux gousses d'ail par-dessus et ajoutez le piment.



Préparez la marinade

- Coupez vos hauts de cuisse désossés en deux. Salez.



Coupez vos hauts de cuisse désossés en deux

- Disposez le poulet dans la marinade, mélangez bien et placez au frais pendant deux heures.



Disposez le poulet dans la marinade

- Egouttez le poulet, mettez-le sous vide. Faites cuire le poulet 40 minutes à 68°. En parallèle n'oubliez pas de préchauffer vos assiettes de service (au four à 65°) pour qu'elles gardent bien la chaleur de votre plat au moment de servir.



Mettez le poulet sous vide

- En fin de cuisson du poulet, réchauffez les oignons et mélangez-les avec les morceaux de poulet et le jus rendu à la cuisson.



Mélangez poulet et oignons

Dressage

- Faites réchauffer le riz, la marinade restante et les patates douces. Disposez une couronne de riz et placez les patates douces à l'intérieur.



Disposez patates douces et riz dans l'assiette

- Puis placez le poulet par dessus, un filet de jus de citron vert et saupoudrez de ciboulette ciselée..



Poulet Yassa (recette basse température)

Roussette au vert

Aujourd'hui on cuisine un poisson que peu d'entre vous connaissent et c'est bien dommage! La roussette est un petit requin au gout très subtil et à la chair très tendre. Et en plus elle n'a pas d'arêtes! Je me suis inspirée de la recette que le chef Camille Delcroix, gagnant de Top Chef 2018, a présentée dans l'émission « Objectif Top chef ». C'est une recette simple et délicieuse...



Roussette au vert

Ingrédients pour 4 personnes

- de la roussette: elle se présente comme une anguille;

- comptez 180 g de poisson par personne
- soja sucré
 - 25 g de fenouil
 - 150 g de petits pois frais blanchis quelques minutes dans de l'eau chaude
 - 150 g d'édamamé écosées (petites fèves japonaises: qu'elles soient fraîches ou congelées , plongez les gousses dans l'eau bouillante pendant 5 mn puis écossez les fèves)
 - quelques branches de thym citron
 - une grosse botte de cresson (200 g)
 - une cuillerée à café de curry (ou plus selon votre goût et la qualité du curry)
 - 60 g de salicorne
 - sel et poivre

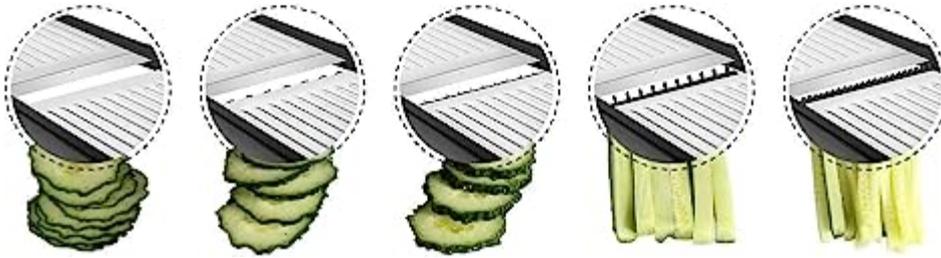
Matériel

- un mixeur plongeant ou un blendeur. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



BLACK+DECKER BXHBA1000E - Mixeur plongeant multifonction 3 en 1 1000W, 20 vitesses + Turbo, anti-éclaboussures, verre doseur, bol hachoir, fouet, noir et inox anti-traces de doigts

- une mandoline. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



MILcea Mandoline de cuisine acier inoxydable multifonction professionnelle réglable 4 modes trancheuse pour légumes fruits à partir de fin à 9mm, gants de sécurité inclus Noir

Préparation

- Coupez une tige de fenouil en fins tronçons.



Coupez la base d'une tige de

fenouil en fin tronçons

- Faites revenir le fenouil avec une belle noix de beurre dans une casserole ; ajoutez les petits pois, les édamamés et les feuilles de thym citron. Cuisez 5 minutes à feu doux. Ôtez du feu, couvrez et réservez.



Ajoutez les petits pois, les édamamés et les feuilles de thym citron

- Coupez les racines du cresson et ne gardez que les feuilles. Rincez à l'eau fraîche.



Coupez les racines du cresson

- Blanchir le cresson dans de l'eau bouillante et le plonger immédiatement dans de l'eau très froide. Égouttez-le et mixez très finement avec la cuillerée à

café de curry. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin en sel et curry.



Blanchir le cresson dans de l'eau bouillante

- Passez le jus de cresson au tamis. Réservez.



Passez le jus de cresson au tamis

- Coupez des lamelles de courgette à la mandoline (comptez-en 3 à 4 par personne).



Coupez des lamelles de courgette à la mandoline

- Blanchir les lamelles de courgette dans de l'eau bouillante et plongez-les immédiatement dans de l'eau très froide. Égouttez-les à plat sur un chiffon propre.



Blanchir les lamelles de courgette

- Faites revenir la salicorne dans une poêle avec un peu de beurre: ne salez pas du tout car la salicorne est déjà très salée naturellement.



Faites également revenir la salicorne avec un peu de beurre

Finition et Dressage

- Coupez la roussette en tronçons. Faites fondre un gros morceau de beurre et faites revenir les tronçons de roussette; en milieu de cuisson rajoutez le soja sucré et arrosez régulièrement la roussette avec le mélange beurre et soja. Faites réchauffer les différents éléments (légumes, jus de cresson, salicorne et lamelles de courgette). Versez un peu de coulis de cresson au fond de l'assiette. Disposez les légumes et posez le tronçon de roussette à côté. Terminez avec les lamelles de courgette enroulées sur elles-mêmes et quelques brins de salicorne.



Roussette au vert

Cabillaud, purée de pois chiche et épinards au chorizo (recette sous vide basse température)

Cette semaine je vous propose une recette facile de tous les jours que vous pourrez proposer également lors d'un repas plus élaboré car elle allie gourmandise et délicatesse. Les pois chiches et épinards amènent un côté original et sont merveilleusement relevés par le chorizo légèrement piquant.



Cabillaud, purée de pois chiche et épinards au chorizo



Tomes 1,2,3,4

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

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

- 360 g de dos de cabillaud (130 g par personne)
- une boîte de pois chiche de 400 g
- un gros oignon blanc ou jaune
- un oignon rouge
- 3 gousses d'ail
- trois poignées d'épinards et quelques pousses pour le dressage
- une cuillerée à soupe de paprika
- 10 tranches fines de chorizo piquant et 9 tranches supplémentaires (pour les chips de chorizo)

- huile d'olive
- piment d'Espelette

Préparation

Commencez par préparer la garniture:

- Coupez les 10 tranches de chorizo en petites lamelles. Réservez.



Coupez les 10 tranches de chorizo en petites lamelles

- Émincez l'oignon blanc.



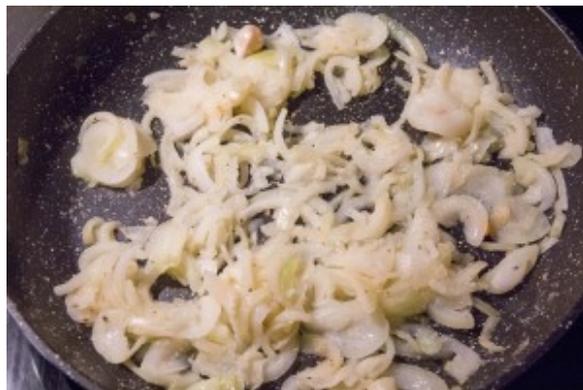
Émincez les oignons.

- Épluchez les gousses d'ail.



Épluchez l'ail

- Faites revenir l'oignon blanc et l'ail dans une poêle avec de l'huile d'olive pendant quelques minutes . Les oignons doivent devenir translucides.



Faites revenir l'oignon blanc et l'ail dans une poêle

- Rajoutez 80 g de pois chiches égouttés et la cuillerée de paprika. Faites chauffer encore quelques minutes.



Faites chauffer encore quelques minutes

- Versez le tout dans un mixeur avec 5 cl d'huile d'olive et mixez finement.



Versez le tout dans un mixeur avec 5 cl d'huile d'olive et mixez finement

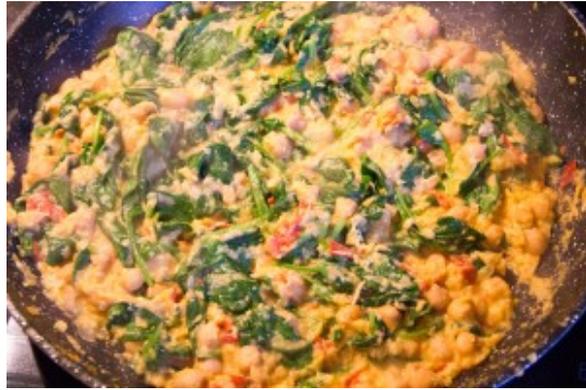
- Remettez la purée dans la poêle avec le reste des pois chiches et le chorizo haché.



Ajoutez le reste des pois chiches et le chorizo haché

- Chauffez à feu doux en rajoutant les trois poignées d'épinards encore trois minutes: les épinards doivent être juste « chiffonnés ». Réservez hors du feu en attendant de réchauffer le tout pendant la cuisson du

poisson. N'oubliez pas de goûter et de rectifier l'assaisonnement en sel et poivre.



Chauffez à feu doux en rajoutant les trois poignées d'épinards

- Placez les tranches de chorizo restantes sur une surface anti adhésive et enfournez à 200° pendant 5 mn. Surveillez bien pour ne pas les faire brûler: elles doivent être croustillantes Réservez..



Placez les tranches de chorizo restantes sur une surface anti adhésive et enfournez à 200°

- Coupez l'oignon rouge en fines rondelles.



Coupez l'oignon rouge en rondelles

- Faites revenir doucement les tranches d'oignon rouge dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Elles doivent rester croquantes. Réservez.



Faites revenir doucement les tranches d'oignon rouge dans une poêle

Terminez par la préparation et la cuisson du cabillaud:

- Coupez le dos de cabillaud en portions.



Coupez le dos de cabillaud
en portions

- Faites mariner le cabillaud avec un peu d'huile d'olive et du piment d'Espelette.
 - Si vous ne possédez pas de machine sous vide à cloche type Multivac (qui n'aspire pas les liquides) laissez mariner le cabillaud pendant une heure au frais puis enveloppez-le dans du film alimentaire avant de le mettre sous vide. Puis cuisez-le au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 52 degrés pendant 20 minutes.
 - Si vous possédez une machine type Multivac (qui n'aspire pas les liquides) mettez directement le cabillaud dans vos sachets avec un peu de marinade et mettez sous vide. Puis cuisez-le au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 52 degrés pendant 20 minutes.



Mettez-le à mariner pendant
15 mn

Dressage :

- Déposez la garniture de pois chiche et épinards dans le fond de l'assiette.



Déposez la garniture de pois chiche et épinards dans le fond de l'assiette

- Posez dessus le morceau de cabillaud.



Posez dessus le morceau de cabillaud

- Puis arrangez les tranches de chorizo tout autour et quelques rondelles d'oignon rouge sur le cabillaud.



Arrangez les tranches de chorizo tout autour et quelques rondelles d'oignon rouge sur le cabillaud

- Agrémentez de quelques pousses d'épinards crus.



Agrémentez de quelques pousses d'épinards crus

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

Il y a quelques 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 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

- 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

Galette des rois version sucrée salée

L'Épiphanie, le temps des bonnes galettes. Il en existe de toutes sortes selon les régions (brioche aux fruits confits, galette feuilletée et frangipane, la franc comtoise à la pâte à chou, etc...). Mais cette année je vous en propose une version plus originale, pour changer un peu... Une version salée sucrée pour ceux qui ont envie de sortir un peu des sentiers battus:

ma Galette des rois version sucrée salée, au poulet, oignon, menthe et raisin blond, version pastilla!

N'oubliez pas que pour faire une bonne galette maison il faut absolument faire sa pâte feuilletée... Hé oui l'excellence demande un peu d'effort mais ce n'est pas insurmontable! Donc pour commencer cette recette, je vous renvoie en premier sur mon article précédent: « La pâte feuilletée: tous les secrets de sa réussite» . Puis revenez me voir pour la suite de la recette...ou passez chez votre pâtissier pour en acheter.

Si vous désirez d'autres recettes de galette:

- Pour **la recette classique** cliquez ici.
- Pour **l'étoile des rois mages, ma galette des rois aux fruits d'Orient**, cliquez ici.
- Si vous aimez le chocolat vous choisirez **ma gourmande galette au chocolat et noisettes croquantes**. Pour la recette cliquez ici.
- Pour une version sucrée et pepsy vous aimerez **Ma galette des rois citron coco**. pour la recette cliquez ici.



Galette des rois version sucrée salée

Ingrédients pour une Galette des rois version sucrée salée

- de la pâte feuilletée maison (environ 500 g) ou deux rouleaux de pâte feuilletée du commerce
- un bouillon de légumes (type Knorr marmite)
- 3 oignons
- 80 g d'amandes salées
- 80 g de raisin blonds
- 2 blancs de poulet
- 8 g de feuille de menthe
- une cuillerée à soupe de ras el anout
- sel, poivre

Materiel

- un silpat pour la cuisson de la galette. vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous



Backhaus ® Tapis de Cuisson Anti-Adhérent en Silicone et Fibre de Verre [Lot de 2], Feuille de Cuisson et Pâtisserie de Standard Restauration

- des grandes spatules pour déplacer la galette



U-Taste Spatule Patisserie Lot de 3 Set Spatules Coudées
Spatule à Glaçage en Acier Inoxydable Spatule Gâteau
Pâtisserie Palette Ustensiles Cuisine - Noir

Préparation

- Faites pocher vos blancs de poulet dans une casserole d'eau parfumée avec un bouillon knorr (ou mieux un bouillon maison...) pendant 15 mn à tout petit feu et à couvert. Détaillez les blancs en tranches et réservez.



Faites pocher vos blancs de poulet dans une casserole d'eau parfumée avec un bouillon



Détaillez les blancs en tranches et réservez

- Épluchez et ciselez finement les oignons.



Épluchez les oignons et coupez les en fines lamelles

- Faites revenir les oignons avec un peu d'huile et le ras el hanout. Puis couvrez les et poursuivez la cuisson à feu très doux jusqu'à ce que les oignons soient fondants.



Faites revenir les oignons avec un peu d'huile et le ras el hanout

- Rajoutez les raisins blonds et poursuivez la cuisson pendant 5 mn.



Rajoutez les raisins blonds et poursuivez la cuisson pendant 5 mn

- En fin de cuisson ajoutez la menthe ciselée et mélangez bien. Réservez.



En fin de cuisson ajoutez la menthe ciselée et mélangez bien

- Placez les amandes dans un sachet plastique et écrasez-les grossièrement avec un rouleau à pâtisserie.



Placez les amandes dans un sachet plastique et écrasez-les grossièrement avec un rouleau à pâtisserie

- Sortez la pâte feuilletée du frigo et coupez-la en deux.



Coupez la en deux

- Abaissez le premier morceau en lui donnant une forme de carré sur un silpat ou papier cuisson.



Abaissez le premier morceau en lui donnant une forme de carré

- A l'aide du rouleau à pâtisserie déposez-la sur un silpat ou papier cuisson.



Déposez-la sur un silpat

- Posez dessus un cercle à tarte de 26 cm de diamètre et découpez autour avec un couteau. Ôtez la pâte en trop et réservez la au frais. Vous pourrez retravailler ce surplus de pâte mais surtout ne l'utilisez pas pour des préparations montées (qui doivent prendre du volume) comme les bouchées à la reine ou une galette des rois.



Galette des rois salée

- Battez un jaune d'œuf avec un peu d'eau froide.



Battez un jaune d'œuf avec un peu d'eau froide

- Saupoudrez l'intérieur du cercle de pâte avec des éclats d'amandes. Faites attention de ne pas en mettre sur le pourtour au risque que les bords de la galette ne se soudent pas.



Saupoudrez l'intérieur du cercle de pâte d'éclats d'amandes

- Déposez dessus la moitié des oignons aux raisins puis les tranches de poulet en rosace.



Déposez dessus les tranches de poulet en rosace

- Terminez avec le restant d'oignons aux raisins. **N'oubliez pas la fève!** Attention même conseil que tout à l'heure: le bord de la galette doit rester très propre au risque qu'il ne se soude pas correctement... Puis badigeonnez ce pourtour avec un jaune d'œuf battu avec un tout petit peu d'eau.



Terminez avec le restant
d'oignons aux raisins

- Abaissez le deuxième morceau de pâte : abaissez-le **mais ne le taillez pas en rond. Gardez le entier.**



Abaissez le premier morceau
en lui donnant une forme de
carré

- Enroulez-le autour du rouleau à pâtisserie et déposez-le sur la première abaisse.



Enroulez-le en parti autour du rouleau à pâtisserie et déposez-le sur la première abaisse

- Reposez le cercle à tarte de 26 cm parfaitement au dessus de la première découpe et recoupez tout autour avec un couteau.



Reposez le cercle carré parfaitement au dessus de la première découpe et recoupez tout autour avec un couteau.

- Puis à l'aide d'un petit couteau, chiquetez toute la bordure. Cela permet de bien souder les deux épaisseurs de pâte.



Puis à l'aide d'un petit couteau, chiquetez toute la

bordure. Cela permet de bien souder les deux épaisseurs de pâte.

- A l'aide d'un pinceau, badigeonnez toute la surface de la galette avec un peu de restant du mélange jaune d'œuf et eau. Ne faites pas couler du jaune sur le silpat : cela peut empêcher à la galette de monter à la cuisson. Décorez le dessus de la pâte avec le point d'un petit couteau. Remettez le tout au frigo 30 minutes: c'est **important** de le faire, votre galette n'en montera que mieux.



A l'aide d'un pinceau, badigeonnez toute la surface de la galette avec le restant du mélange jaune d'œuf et eau

- Enfournez environ 30/35 mn à 200°. A la sortie du four déposez la galette sur une grille à l'aide de grandes spatules.



Enfournez environ 30/35 mn à
200°

Et voilà! Avec une petite salade cette galette fait également
un plat du soir bien sympathique!



Galette des rois sucrée salée



Galette des rois sucrée salée

Chapon farci aux champignons, mousseline de chou fleur (recette sous vide basse température)

Ce Chapon farci aux champignons est un délicieux et gourmand plat de fête, facile à réaliser. La cuisson basse température va lui apporter une tendreté qui va vous étonner...

Vous devez commencer la sauce la veille afin de bien la

dégraissier et vous pouvez également farcir et mettre sous vide les blancs de chapon. Vous terminerez la garniture et la cuisson du chapon le jour même.



Chapon farci aux champignons, mousseline de chou fleur



Tomes 1,2,3,4

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

2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle. Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 4, cliquez [ici](#)

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

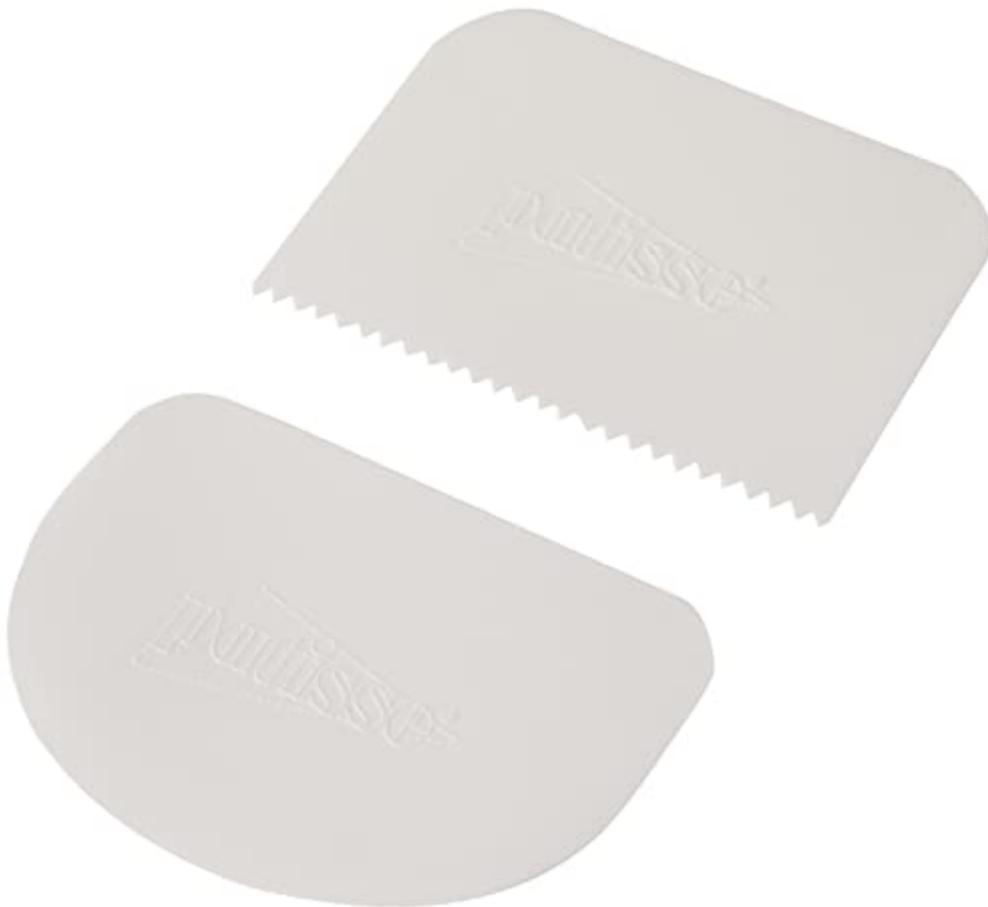
Matériel

- un tamis pour la farce. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



De Buyer - Tamis inox 4 Mailles Interchangeables 0.5-1-2-3 mm
- Diamètre 21 cm - Hauteur 6 cm - 4605.21

- une corne pour passer la farce au tamis. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



patisse 2047853 Corne à 2 Cavités 12 cm

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 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

- 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 6 personnes

- 4 blancs de chapon

Pour l'huile de persil à l'ail: vous pouvez la préparer la veille. Elle se conserve sans problème au frais.

- Huile de persil: une botte de persil plat, une gousse d'ail, 100 g d'huile de pépin de raisin ou d'une huile neutre, sel et poivre

Pour la farce: vous pouvez préparez la farce, farcir les blancs de chapon et les mettre sous vide la veille. Vous terminerez la cuisson le jour même (environ 30 mn en tout pour la cuisson)

- 250 g de champignons de Paris
- une grosse échalote
- un petit bouquet de persil plat
- une gousse d'ail
- 5 cl de cognac
- 150 g de blanc de poulet
- 20 g de blanc d'œuf
- 30 g de crème fraîche liquide entière
- sel et poivre

Pour la sauce: à commencer la veille

- 4 ailes de chapon
- une carotte
- un vert de poireau
- un oignon
- 3 branches de thym frais
- une cuillerée à soupe de concentré de tomate
- 5 cl de cognac et 5 cl supplémentaires
- deux feuilles de laurier

- 2 carrés de chocolat
- 30 g de beurre
- poivre du timut
- sel

Pour la garniture

- un chou fleur (environ 800 g)
- beurre (il vous en faudra 10 % du poids de chou fleur cuit à la vapeur)
- 12 têtes de champignons de Paris
- sel , poivre et une pincée de sucre

Préparation

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



Filtrez le jus de persil

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



Versez le jus de persil dans une pipette et réservez

- Pour la sauce: préparez vos légumes: taillez une carotte en rondelles, coupez l'oignon en morceaux ainsi que le vert du poireau.



Préparez vos légumes

- Faites revenir les ailes dans un petite cocotte pour bien les caraméliser.



Faites revenir les ailes

dans un petite cocotte

- Ajoutez les légumes ainsi que le thym et le laurier. Poursuivez la cuisson encore quelques minutes.



Ajoutez les légumes avec le thym et le laurier

- Déglacez avec le cognac et ajoutez le concentré de tomate. Mouillez à hauteur et laissez cuire pendant 1 h 30 à tout petit feu.



Déglacez avec le cognac et ajoutez le concentré de tomate

- Puis filtrez le jus. Mettez au frais pendant 12 h. Une pellicule de gras va se former à la surface: vous allez pouvoir l'ôter avec une cuillère ou une passette pour dégraisser facilement votre jus...



Puis filtrez le jus

- Pour la farce: nettoyez et émincez finement les 250 g de champignons.



Coupez les champignons en morceaux

- Ciselez l'échalote et les feuilles de persil. Faites revenir l'échalote dans du beurre et ajoutez le persil. Râpez une gousse d'ail sur le mélange et ajoutez les champignons émincés très finement. Faites revenir les champignons. En fin de cuisson déglacez avec le cognac. Salez et poivrez. Réservez.



Faites revenir l'échalote dans du beurre et ajoutez le persil

- Mixez très finement les 150 g de blanc de poulet avec 20 g de blanc d'œuf. Ajoutez la crème et mixez de nouveau juste pour mélanger. Salez et poivrez cette farce fine de poulet. L'idéal est de la passer au tamis si vous en possédez un pour ôter complètement tout les petits nerfs qui pourraient rester.



Mixez très finement les 150 g de blanc de poulet avec 20 g de blanc d'œuf

- Mélangez les champignons avec la farce fine de poulet.



Mélangez les champignons avec la farce fine de poulet

- Ouvrez les blancs de chapon en deux en porte feuille. Déposez la farce à l'intérieur.



Ouvrez les blancs de chapon en deux en porte feuille

- Déposez la farce à l'intérieur.



Déposez la farce à l'intérieur. de chapon farci

- Puis roulez les blancs dans du film alimentaire pour former de jolis boudins bien serrés.



Un joli boudin bien serré

- Mettez les blancs sous vide. A ce stade vous pouvez réserver au frigo et terminer la cuisson le lendemain.



Mettez les blancs sous vide

Le jour même

- On commence par la finition de la sauce: faites réduire le jus que vous avez dégraissé. Il doit vous en rester un cinquième de la quantité initiale. Ajoutez alors 5 cl de cognac, le poivre du timut et deux carrés de chocolat noir. Le chocolat va épaissir la sauce. Ôtez du feu et réservez. Juste avant de servir vous réchaufferez à feu doux et hors feu vous ajouterez 30 g de beurre.



Faites réduire le jus que vous avez dégraissé

- Pour la garniture: détaillez le chou fleur en bouquets et faites-le cuire à la vapeur. Puis mixez-le avec 10 % de son poids en beurre. Salez et poivrez. Réservez.



Mixez le chou fleur avec le beurre

- Nettoyez les têtes de champignons. Faites-les cuire dans une casserole avec une grosse noix de beurre et mouillez avec de l'eau à mi hauteur. Cuisez environ 10 mn et retournez-les. Continuez la cuisson pendant encore 8 minutes.



Mouillez les champignons avec de l'eau à mi hauteur

- Ôtez l'eau de cuisson et positionnez les champignons tête en bas dans la casserole. Ajoutez une noix de beurre, du sel et une petite pincée de sel; laissez caraméliser. Surveillez bien la cuisson pour ne pas brûler les têtes de champignons. Poivrez en fin de cuisson. Réservez.



Laissez caraméliser les champignons

- Pour la cuisson des blancs de chapon: cuisez-les à l'aide de votre thermoplongeur dans un bain marie à 68° pendant 30 minutes. En fin de cuisson, juste avant de servir, vous ouvrirez le sachet et passerez les blancs dans une poêle bien chaude seulement côté peau pour donner une belle caramélisation.



Caramélisez les blancs de chapon

Dressage

- Préchauffez vos assiettes à 70 ° dans votre four. Réchauffez vos garnitures (champignons et chou fleur). Puis découpez les blancs de chapon en grosses tranches épaisses. Comptez deux belles tranches par personne. Réservez au four à 70° juste le temps de terminer la sauce et de dresser la garniture.



Découpez les blancs de chapon en grosses tranches épaisses

- Juste avant de servir réchauffez la sauce à feu doux et hors feu vous ajoutez 30 g de beurre en fouettant jusqu'à ce que le beurre soit fondu.



Ajoutez 30 g de beurre à la sauce tout en fouettant

- Déposez une belle quenelle de purée de chou fleur que vous étirerez avec l'arrondi du dos d'une cuillère. Puis disposez deux tranches de chapon et trois têtes de champignons. Versez de la sauce par dessus ainsi que des points d'huile au persil.



Suprême de chapon farci aux champignons basse température, purée de chou fleur

- Et on régale aussi bien ses papilles que ses pupilles...



Suprême de chapon farci aux champignons basse température,
purée de chou fleur

Mon tartare inattendu

Un tartare oui, mais un peu différent de l'original... Je l'ai réalisé à base de magret de canard avec une petite note asiatique, accompagné d'une vinaigrette au gingembre et d'un œuf croustillant et coulant. Les frites traditionnelles ont fait place à la patate douce. Une revisite qui devrait plaire à tous les gourmands!



Mon tartare inattendu

Ingrédients pour 4 personnes

- 700 g d'aiguillette de magret de canard frais
- 150 g de sel
- 70 g de sucre
- vinaigrette: huile de sésame, soja sucré, vinaigre de riz, gingembre râpé, ail râpé, zeste de citron vert
- 60 g de graine de sésame
- 4 petites patates douces
- 4 œufs bien frais et un cinquième pour la panure
- farine pour la panure
- de la chapelure ou du pancô: le pancô est une panure asiatique, plus croustillante et plus légère. Vous pouvez en trouver au rayon asiatique de votre super marché ou dans les magasins bio. Si vous n'en trouvez pas utilisez de la chapelure traditionnelle
- pousse de shiso, de betterave, de roquette ou autres

pour l'accompagnement

- pickles de radis. Pour les faire maison suivez la recette en cliquant [ici](#) en remplaçant les oignons rouges par des radis coupés en tranches
- Huile de persil: une grosse botte de persil plat, une gousse d'ail, 100 g d'huile de pépin de raisin ou d'une huile neutre, sel et poivre

Matériel

- un cercle de 8 cm pour dresser votre tartare. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



Générique 6 Cercles de présentation Inox avec 1 poussoir - 8 cm

- un chinois. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la

photo ci-dessous:



Lacor 60319 Passoire Chinois Toile Métalique 18 cm

- une pipette. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



Préparation

- Commencez par mettre vos aiguillettes de magret dans le mélange de sel et sucre. Recouvrez bien le magret. Placez au frais pendant 2 h. Puis rincez **abondamment** à l'eau. Séchez dans un torchon pour ôtez l'humidité.



Mettez votre magret au frais dans le mélange de sel et sucre

- Pour l'huile de persil: faites chauffer l'huile à **80°** avec les feuilles de persil et la gousse d'ail 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 persil dans une pipette et réservez

- Torréfiez les graines de sésame: passez-les au four à 180° pendant 10 mn. Réservez.



Passez au four les graines de sésame à 180° pendant 10 minutes

- Coupez les patates douces en cubes. Réservez-en 8 tranches pour les chips.



Coupez les patates douces en cubes

- Faites revenir les dés de patates douces avec de l'huile jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Salez et poivrez.



Faites revenir les dés avec de l'huile

- Faites cuire les chips de patates douces dans un bain d'huile à 180°. Attention à ne pas les trop cuire, elles prendraient un goût amer.



Faites cuire les chips de patates douces dans un bain d'huile

- Salez et poivrez les chips juste à la sortie du bain après les avoir déposées sur un papier absorbant. Réservez dans un boîte hermétique.



Salez et poivrez les chips

- Sortez les aiguillettes du frigo et taillez-les en fin tartare au couteau.



Taillez le magret en fin tartare au couteau

- Préparez votre vinaigrette: mélangez de l'huile de sésame, du soja sucré, du vinaigre de riz. Rajoutez du gingembre frais râpé, de l'ail frais râpé et le zeste d'un citron vert. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.



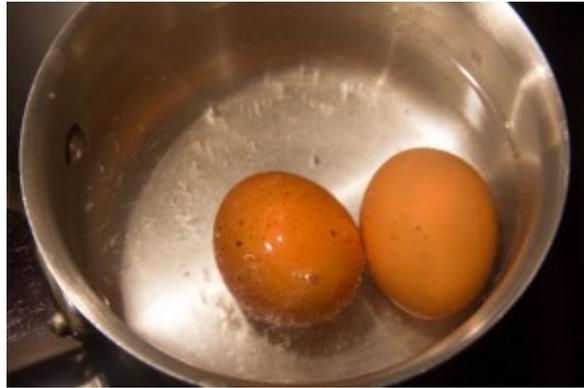
Préparez votre vinaigrette

- Mélangez le magret avec la vinaigrette.



Mélangez le magret avec la vinaigrette

- Faites chauffer une casserole d'eau et à ébullition plongez-y les œufs pour 5 minutes de cuisson.



Cuire les œufs 5 mn

- Pendant la cuisson des œufs, préparez un bain glacé avec de l'eau froide et des glaçons.



Préparez un bain glacé

- Au bout des 5 mn de cuisson, plongez les œufs dans le bain glacé. C'est une étape importante à ne pas sauter car cela stoppe la cuisson des œufs. Puis écalez les œufs délicatement (ôtez la coquille).



Plongez les œufs dans le

bain glacé

- Au dernier moment: préparez les différents ingrédients de la panure: œufs battus, farine et chapelure (panco).



Préparez les différents ingrédients de la panure

- Farinez l'œuf, passez-le ensuite dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure. Répétez l'opération une deuxième fois.



cuisson oeuf dur Farinez les œufs écalés

- Réservez au fur et à mesure sur un plat.



Réservez les œufs au fur et à mesure sur un plat

- Plongez les œufs dans un bain d'huile à 180° pendant une minute. Déposez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant et salez dès la sortie du bain.



Plongez les œufs dans un bain d'huile à 180°

Dressage

- Déposez le cercle au milieu de votre assiette et remplissez avec le tartare. Saupoudrez le dessus avec des graines de sésame.



Déposez le cercle au milieu de votre assiette et remplissez avec le tartare

- Disposez tout autour les dés de patates douces, des tranches de pickles de radis, quelques pousses de roquette et des chips de patates douces. Posez l'œuf frit par-dessus. Parsemez de graines de sésame tout autour et ajoutez des points d'huile à l'ail et au persil...



Dressage du tartare de canard

- On ouvre l'œuf et oh surprise, il est bien coulant...Gourmand, non?



Mon tartare inattendu

Version imprimable sans photos de la recette [cliquez ici](#)

Si vous désirez la version pdf avec photos cliquez sur l'icone pdf ci-dessous.

Mousse de foie de volaille basse température, salade de petits pois acidulée

Que diriez-vous d'une mousse de foie de volaille ultra légère et fondante? La basse température va vous permettre d'obtenir cette texture idéale. Accompagnée d'une salade de saison aux

petits pois et relevée de pickles bien fruités, ce plat va ravir vos petites papilles!



Mousse de foie de volaille basse température, salade de petits pois acidulée

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



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver [ici](#):



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 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

- 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 (6 mousses individuelles, cercles de 7,5 cm de diamètre et 4,5 cm de haut)

Pour les foies de volaille

- 3 échalotes
- une cuillerée à soupe rase de romarin en poudre: si vous n'en trouvez pas dans le commerce, prélevez des feuilles de romarins fraîches (surtout sans les branches), passez-les au four à 180° pendant 10 mn à 15 mn. Quand elles sont bien sèches mixez-les finement.
- une cuillerée à soupe de vin blanc
- 700 g de foie de volaille
- 2 œufs
- 1 belle cuillerée à soupe de crème fraîche épaisse
- sel, poivre
- 6 tranches de pain de mie

Pour la garniture

- 350 g de petits pois
- 2 carottes
- Huile d'olive
- vinaigre au citron calamansi. Vous pouvez en trouver en cliquant [ici](#).
- un centimètre de gingembre râpé (une cuillerée à soupe environ)
- quelques feuilles de menthe fraîche

- sel, poivre
- Pickles de radis, orange et oignon rouge: pour la recette cliquez [ici](#). Il vaut mieux les préparer un jour à l'avance. Ils se conservent parfaitement au frigo.

Préparation

- Épluchez les échalotes. Ciselez-les en toute petite brunoise (petits dés).



Ciselez les échalotes

- Faites revenir les échalotes à la poêle avec un peu de beurre, le vin blanc et le romarin en poudre. Réservez.



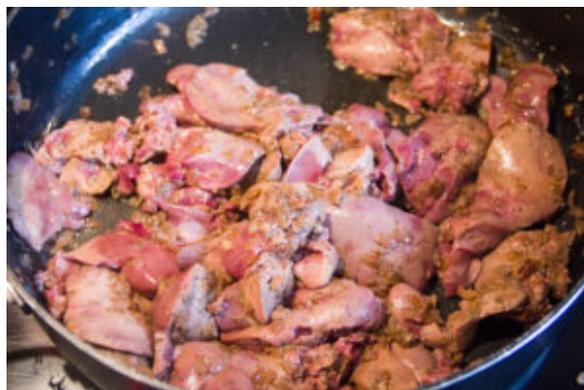
Faites revenir les échalotes à la poêle avec un peu de beurre, le vin blanc et le romarin en poudre

- Nettoyez les foies de volaille: ôtez les petits nerfs et toute trace de fiel.



Nettoyez les foies de volaille et ôtez toute trace de fiel

- Faites revenir les foies dans une poêle avec un peu de beurre; le but n'est pas de les cuire mais juste de les colorer. Réserver.



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

- Découpez des cercles dans le pain de mie de même diamètre que les cercles que vous allez utiliser pour le montage des mousses.



Découpez des cercles dans le pain de mie

- Faites colorer les rondelles de pain de mie à la poêle avec un peu de beurre.



Faites colorer les rondelles de pain de mie à la poêle avec un peu de beurre

- Coupez les foies de volailles en morceaux. **Réservez-en un quart** de côté que vous ne mixerez pas.



Coupez grossièrement les foies de volailles en morceaux

- Mixez finement les foies de volaille (donc les 3/4 restants) avec la crème, les échalotes et les 2 œufs.



Terrine de foie de volaille
BT

- Filmez le dessous de vos cercles.



Filmez le dessous de vos cercles

- Versez de la mousse de foie de volaille à moitié dans vos cercles. Déposez quelques morceaux de foie de volaille que vous avez réservés. Recouvrez de mousse en laissant environ un demi centimètre pour pouvoir recouvrir le tout avec le pain.



Versez de la mousse de foie de volaille à moitié dans vos cercles

- Terminez avec un cercle de pain de mie. Filmez complètement et bien serré.



Filmez complètement et bien serré le tout

- Mettez les mousses sous vide. Cuire au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 69° pendant 1h 30.



Mettez les mousses sous vide

- Cuire au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 69° pendant 1h 30.



Cuire au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 69° pendant 1h 30.

- Pendant ce temps préparez la garniture: écossez les petits pois. Plongez-les dans l'eau bouillante et laissez cuire 4 à 5 minutes. Égouttez et réservez.



Plongez les petits pois dans une casserole 'eau bouillante et laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes

- Épluchez les carottes. Taillez-les en tronçons.



Épluchez les carottes.
Taillez-les en tronçons

- Coupez une tranche de côté sur chaque tronçon.



Coupez un côté de chaque
tronçon

- Puis pivotez le tronçon de carotte de façon à ce qu'il repose sur le côté que vous avez coupé: ainsi votre bout de carotte sera beaucoup plus stable et vous pourrez terminer la découpe sans risque de vous couper.



Puis pivotez le tronçon de carotte de façon à ce qu'il repose sur le côté que vous avez coupé

- Réalisez de fines tranches de carotte sur chaque tronçon.



Réalisez de fines tranches de carotte

- Puis découpez les tronçons en bâtonnets, et les bâtonnets en petits dés...



Réalisez des petits dés de carotte

- Ciselez la menthe.



Ciselez la menthe

- Mélangez les petits pois avec la menthe ciselée et les dés de carotte.



Mélangez les petits pois avec les dés de carotte

- Réalisez une vinaigrette avec tous les ingrédients: huile d'olive, vinaigre de calamansi, gingembre râpé, sel, poivre. Assaisonnez les petits pois carotte avec cette vinaigrette.



Réalisez une vinaigrette

- Tout est prêt: il ne reste plus qu'à dresser; N'oubliez pas vos pickles orange, radis et oignons rouges... Pour la recette cliquez [ici](#).



Pickles

Dressage

- Quand les mousses sont bien refroidies, ouvrez le sachet, ôtez le film et décerclez en poussant doucement côté pain. Au besoin passez un petit couteau fin à l'intérieur des cercles pour décoller les mousses.



Décerclez en poussant doucement côté pain

- Sur votre assiette centrez un cercle. Puis disposez

autour le mélange petits pois carotte.



Disposez autour le mélange
petits pois carotte

- Ôtez le cercle et disposez à la place et à l'aide d'une spatule votre mousse de foie. Puis parsemez de pickles. Servez avec de bonnes tranches de pain bien grillées!



Puis parsemez de pickles



Mousse de foie de volaille basse température, salade de petits pois acidulée



Mousse de foie de volaille basse température, salade de petits pois acidulée

Version imprimable sans photos de la recette [cliquez ici](#)

Si vous désirez la version pdf avec photos cliquez sur l'icône pdf ci-dessous.

Saumon laqué au miso (recette basse température)

Un saumon inspiration japonaise , ça vous tente? Fondant et savoureux ce saumon a tout pour ravir vos papilles!



Saumon laqué au miso (recette basse température)

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



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

Ingrédients pour le Saumon laqué au miso (4 personnes)

- 4 dos de saumons de 150 g chacun

Pour le laquage

- 20 cl de soja sucré
- deux cuillerées à café de soja traditionnel (type Kikkoman que l'on trouve dans tous les rayons asiatiques de vos supermarchés)
- 5 cl de vinaigre de riz
- le jus d'un citron vert et son zeste
- deux cuillerées à soupe de miso ; le miso est une pâte

fermentée à base de graines de soja, de riz ou d'orge dont les japonais raffolent. Sa couleur va du blanc au noir en passant suivant la durée de fermentation. Pour cette recette vous pouvez utiliser du miso blanc (le plus doux) ou rouge (plus salé). Vous en trouverez dans les boutiques asiatiques.

Pour la garniture

- un gros chou chinois et un petit
- un oignon blanc
- une gousse d'ail râpée
- 250 g de crevettes grises fraîches et décortiquées
- une douzaine de shitakés (champignons asiatiques)
- une vingtaine de feuilles de mélisse citronnée ou de graines de sésame ou même de poudre d'algues wakamé séchées.

Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver [ici](#):



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 trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuisieur 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"**



Préparation pour le Saumon laqué au miso (recette basse température)

- Versez tous les éléments de la marinade dans une casserole sauf le zeste de citron vert. Faites chauffer et réduire d'un quart. Ôtez du feu et ajoutez le zeste de citron. Laissez refroidir.



Faites chauffer la marinade

- Prélevez un peu de marinade et versez-la sur vos pavés de saumon. Si vous ne possédez pas de machine sous vide à cloche type Multivac (qui n'aspire pas les liquides) laissez mariner le saumon pendant une heure au frais puis envelopper-le dans du film alimentaire avant de le mettre sous vide. Si vous possédez une machine type Multivac mettez directement le saumon dans vos sachet avec un peu de marinade et mettez sous vide. Cuisez le saumon sous vide au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 48° pendant 15 minutes. Gardez le restant de marinade réduite que vous réchaufferez au dernier moment pour laquer le saumon cuit.



Mettez le saumon sous vide

- Pour la garniture: prélevez les feuilles du gros chou. Attention: les feuilles sont cassantes et il ne faut pas les déchirer.



Prélevez les feuilles du chou

- Faites chauffer une grosse quantité d'eau salée (10 g de sel par litre) et pochez vos feuilles une à une pendant quelques secondes.



Pochez vos feuilles de chou

- Utilisez une grosse écumoire pour sortir vos feuilles de l'eau (toujours dans le but de ne pas abîmer votre feuille) et posez-les sur un torchon propre. Ôtez la partie centrale de la feuille sans la couper complètement en deux.



Ôtez la partie centrale de la feuille

- Ciselez l'extrémité du petit chou pour obtenir une sorte de julienne. Gardez le restant pour une autre utilisation.



Ciselez le chou

- Ciselez un oignon. Faites-le revenir avec un peu de beurre, l'ail râpé et une cuillerée à soupe de soja sucré dans une casserole. Faites revenir quelques

minutes jusqu'à ce qu'il soit fondant et ajoutez le chou ciselé. Cuisez encore quelques minutes: le chou doit être moelleux et incorporez les crevettes grises. Ôtez du feu et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre de votre choix.



Ajoutez le chou

- Farcissez les feuilles de chou avec le mélange précédent et roulez-les délicatement, un peu comme des nems.



Farcissez les feuilles de chou

- Disposez les feuilles farcies au fur et à mesure dans un plat. Laquez-les avec un peu de beurre fondu pour les rendre bien brillantes. Réservez. Vous les réchaufferez au dernier moment à couvert quelques minutes au four traditionnel ou au micro onde. Je vous conseille de manipuler et déplacer vos feuilles farcies à l'aide

d'une grande spatule pour éviter de les abîmer.



Disposez les feuilles farcies au fur et à mesure dans un plat

- Nettoyez les shitakés et faites-les revenir à la poêle à feu doux avec un peu de beurre. Salez et poivrez en fin de cuisson.



Faites revenir les shitakés à la poêle

Dressage

- N'oubliez pas de préchauffer vos assiettes à 70° au four.
- Faites réchauffer vos éléments (garniture et restant de marinade). Sortez vos saumons des sacs sous vide et disposez-les dans les assiettes. Posez une roulade de

chou à côté et disposez les champignons. Versez un peu de marinade restante sur le saumon et parsemez de feuilles de mélisse citronnée ciselée ou de graines de sésame ou même de poudre d'algues wakamé séchées.



Saumon laqué au miso (recette basse température)

Version imprimable sans photos de la recette [cliquez ici](#)

Si vous désirez la version pdf avec photos cliquez sur l'icone pdf ci-dessous.

Tartare de poulpe et sa nage

de poivron (recette basse température)

J'adore le poulpe mais la plupart du temps il est surcuit et sa chair devient très caoutchouteuse, désagréable à la dégustation. Et c'est là, qu'une fois de plus la cuisson sous vide basse température entre en jeu et le résultat est un poulpe extrêmement tendre à savourer...



Tartare de poulpe et sa nage de poivron

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



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

Ingrédients pour le Tartare de poulpe et sa nage de poivron (4 personnes)

- 600 g de petits poulpes nettoyés
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- le jus d'un citron vert pour la marinade (et son zeste après cuisson)
- sel et poivre blanc

Pour le coulis de poivron

- 3 poivrons (j'ai choisi des jaunes et rouges pour obtenir un beau coulis orangé)
- une échalote
- 50 g de tranches d'ananas frais

- une noix de beurre
- sel
- poivre du timut: c'est un poivre originaire du Népal également appelé "poivre pamplemousse", qui exhale des notes fraîches et acidulées

Pour le tartare de tomate

- 250 g de tomates cerises (j'ai utilisé des minis tomates jaunes et rouges pour donner de la couleur)
- 50 g de tranches d'ananas frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- un jus de citron vert et son zeste
- feuilles d'estragon fraîches
- sel et poivre

Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver [ici](#):



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 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

- 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"**



Préparation

- On commence par la découpe des poivrons. Coupez le dessus des poivrons. A l'intérieur il y a le cœur avec les pépins; pour les ôter facilement coupez les parties blanches qui relient le cœur à la chair puis ôter le cœur avec les doigts: tous les pépins viennent avec.



Coupez le dessus du poivron

- Pelez le poivron: sa peau est indigeste et beaucoup de gens ont du mal à la digérer.



Pelez le poivron

- Puis détaillez les poivrons en fine brunoise (tout petits dés). Réservez.



Puis détaillez les poivrons en fine brunoise (tout petits dés)

- Ciselez l'échalote.



Taillez l'échalote en tous petits dés

- Détaillez l'ananas en tout petits dés. Vous aurez besoin de 50 g d'ananas pour le tartare de tomate et 50 g supplémentaires pour le coulis de poivron.



Détaillez l'ananas en tout petits dés

- Faites revenir l'échalote dans une poêle avec une noix de beurre. Ajoutez les poivrons, les 50 g d'ananas et laissez cuire doucement. Le tout doit être bien cuit.



Ajoutez l'ananas et les poivrons

- Mixez le tout finement en fin de cuisson pour obtenir un beau coulis bien lisse et rectifiez l'assaisonnement. Réservez.



Mixez le tout finement

- Ciselez quelques feuilles d'estragon.



Ciselez quelques feuilles
d'estragon

- Préparez le tartare de tomates; pour cela coupez les tomates cerises en 8 et ôtez les pépins. Puis détaillez les morceaux en fines brunoise. Mélangez les dés de tomates avec les 50 g de dés d'ananas restants, l'estragon ciselé, l'huile d'olive et le jus de citron vert. Salez et poivrez. Réservez au frais.



Coupez les tomates en quatre
et ôtez les pépins. Coupez
les en brunoise

Pour le poulpe:

- Détaillez vos poulpes nettoyés en petits morceaux.



Détaillez vos petits poulpes
en petits morceaux

- Mélangez les morceaux de poulpe avec l'huile d'olive, le jus d'un citron vert. Salez et poivrez. Si vous ne possédez pas de machine sous vide à cloche type Multivac (qui n'aspire pas les liquides) laissez mariner le poulpe pendant une heure au frais puis égouttez-le bien avant de le mettre sous vide. Si vous possédez une machine type Multivac mettez directement le poulpe dans votre sachet avec un peu de marinade et mettez sous vide. Cuisez le poulpe sous vide au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 70° pendant 15 minutes.



Mélangez les morceaux de
poulpe avec l'huile d'olive,
le jus d'un citron vert

- Après cuisson sortez le poulpe du sachet et égouttez-le.



Égouttez le poulpe après cuisson

- Zestez un citron vert sur le poulpe, mélangez et rectifiez assaisonnement.



Zestez un citron vers dans le poulpe

Dressage

- Dressez votre tartare de tomate au fond de l'assiette à l'aide d'un petit cercle.



Dressez votre tartare de tomate au fond de l'assiette à l'aide d'un petit cercle

- Remplissez-le à moitié puis complétez avec le tartare de poulpe. Décorez avec des feuilles d'estragons entières;



Complétez avec le tartare de poulpe

- Et versez le coulis de poivron tout autour... Et voici une petite entrée tout en fraîcheur!



Versez le coulis tout autour