

Caille basse température, butternut, morille, sauce au vin et aux figues

La volaille a une place de choix dans nos menus de fêtes. Cette année je vous propose de cuisiner de la caille, petit volatile à la chair très subtile avec ces « Caille basse température, butternut, morille, sauce au vin et aux figues ». J'ai bien sûr choisi la basse température pour les mitonner car la caille ne supporte pas les agressions d'une cuisson trop vive. Pour plus d'informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#). Mais si vous ne possédez pas de matériel basse température pas de souci vous trouverez dans cette recette une autre façon de les cuisiner (vapeur puis passées à la poêle rapidement).

Commandez les cailles chez votre volailler et demandez-lui de vous les désosser en crapaudine: il ôtera tous les os, sauf ceux des ailes et des cuisses, en gardant la caille entière que l'on va alors pouvoir farcir.

Côté organisation vous pouvez préparer les cailles et les mettre sous vide la veille et les cuire le jour même.

Pour plus de renseignements 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.



Caille basse température, butternut, morille, sauce au vin et aux figes

Ce plat fait partie de mon menu de fêtes 2018 dont voici le déroulé:

- **En apéritif:** Huîtres mi-cuites, crème d'estragon et perles de la mer. Pour la recette cliquez [ici](#).
- **En entrée:** Mon foie gras de Gala. Pour la recette

cliquez [ici](#).

- **En plat de résistance:** Caille basse température, butternut, morille, sauce au vin et aux figes.
- **Le fromage:** Nems de chèvre et poire aux noix. Cette recette sera publiée le **20 décembre 2018**
- **Et la bûche,** la bûche Mangananas. Pour la recette cliquez [ici](#).

Ingrédients pour 4 Cailles basse température, butternut, morille, sauce au vin et aux figes

- 4 cailles

Pour la farce:

- un demi oignon
- une échalote
- 300 g de champignons de Paris
- sel et poivre

Pour la purée de butternut

- un petit butternut (1 kg)
- 25 cl de fond de volaille
- une cuillerée à soupe de crème fraîche épaisse
- beurre
- sel et poivre

Pour la garniture

- 8 figes
- beurre
- 150 g de vin rouge (Médoc par exemple)
- une pointe de cannelle
- poivre long. Le poivre long est un poivre fruité qui ne se moût pas au moulin à poivre car ses grains sont trop allongés et assez durs. Mixez-le pour le réduire en

poudre et gardez-le dans un petit pot hermétique.

- 200 g de morilles
- 16 choux de Bruxelles

Pour la sauce

- jus de cuisson des figues
- 15 cl de fond de volaille
- une cuillerée à soupe rase de miel
- sel, poivre

Matériel

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



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs

de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires
[V2860-I]

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



Home de Multivac

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



Aicok 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

Préparation

Pour les cailles

- Épluchez et détaillez un demi oignon et une échalote en fine brunoise. Faites revenir oignon et échalote dans une poêle avec un peu de beurre.



Épluchez et détaillez un demi oignon et une échalote en fine brunoise

- Nettoyez les champignons de Paris et hachez -les finement.



Hachez grossièrement les queues et la chair des champignons

- Ajoutez-les dans la poêle avec l'oignon et échalote. Faites revenir à feu doux. Salez et poivrez en fin de cuisson: si vous salez en début les champignons vont rendre beaucoup d'eau...



Ajoutez les champignons hachés

- Ouvrez les cailles sur votre plan de travail.



Ouvrez les cailles sur votre plan de travail

- Farcissez chaque caille avec une cuillerée de farce aux champignons.



Farcissez chaque caille avec une cuillerée de farce aux

champignons

- Rabattez les cuisses et les ailes sur la farce de manière à fermer la caille.



Rabattez les cuisses et les ailes sur la farce de manière à fermer la caille

- Posez la caille sur un carré de film alimentaire. Salez et poivrez.



Posez la caille sur un carré de film alimentaire

- Roulez la caille dans le film de manière à former un petit boudin bien serré. Si vous ne possédez pas de matériel basse température cuisez les cailles à la vapeur pendant 15 mn (disposez-les dans votre cuit vapeur à partir du moment où la vapeur commence à se

dégager...)



Roulez la caille dans le film de manière à former un petit boudin bien serré

- Si vous les cuisez sous vide basse température mettez les cailles sous vide. Placez les au frais jusqu'au moment de les cuire mais sortez-les du frigo 30 mn avant la cuisson.



Si vous les cuisez sous vide basse température mettez les cailles sous vide

Le jour même:

Pour le butternut: nous allons préparer de la purée de butternut, des dés de butternut et des pépins grillés de butternut.

- Coupez le butternut en tranches. Puis ôtez l'écorce avec un couteau. Prélevez les graines; nettoyez-les et réservez-les.



Prélevez les graines;
nettoyez-les et réservez-les

- Puis détaillez le butternut en tout petits dés. Plus les dés seront petits, plus ils cuiront vite...



Puis détaillez le butternut
en tout petits dés

- Versez les dés de butternut dans une sauteuse avec le fond de volaille et cuisez-le tout à feu doux jusqu'à ce que le butternut soit cuit. Égouttez- le si il reste encore un peu de liquide. Réservez un quart des dés de butternut puis mixez le restant avec une cuillerée de crème fraîche épaisse et une noix de beurre. Votre purée doit avoir de la tenue: si ce n'est pas le cas et

qu'elle est encore un peu liquide remettez-la sur le feu pour la « sécher » jusqu'à obtenir la bonne consistance. Salez et poivrez.



Versez les dés de butternut dans une sauteuse avec le fond de volaille et cuisez-le tout à feu doux

- Faites revenir les dés de butternut que vous avez réservés avec un peu de beurre. Réservez.



Faites revenir les dés de butternut que vous avez réservé avec un peu de beurre

- Reprenez les graines que vous avez réservé précédemment. Mélangez-les avec un peu d'huile, du sel et du poivre.



Reprenez les graines que vous avez réservé précédemment. Mélangez-les avec un peu d'huile, du sel et du poivre

- Disposez les graines sur une surface anti adhésive et enfournez à 180° pendant 10 mn. Elles doivent être bien croquantes. Réservez dans un récipient hermétique.



Disposez les graines sur une surface anti adhésive et enfournez à 180° pendant 10 mn

Pour les figues

- Rincez les figues et incisez-les de manière à former une croix sur le dessus.



Rincez les figues et incisez-les de manière à former une croix sur le dessus.

- Disposez-les dans un petit plat avec le vin, la cannelle et le poivre long. Enfournez à 160° pendant 15 minutes.



Disposez les figues dans un petit plat avec le vin et le poivre long

Pour les choux de Bruxelles:

- Ôtez les premières petites feuilles des choux de Bruxelles avec un petit couteau. Faites amenez une casserole d'eau à ébullition et plongez-y les choux de Bruxelles pendant 2 mn.



Faites amenez une casserole d'eau à ébullition et plongez-y les choux de Bruxelles pendant 2 mn

- Égouttez les choux de Bruxelles et plongez-les dans l'eau froide pour arrêter la cuisson.



Égouttez les choux de Bruxelles et plongez-les dans l'eau froide pour arrêter la cuisson

- Juste avant de servir coupez les choux de Bruxelles en deux puis faites-les revenir avec un peu de beurre. Salez et poivrez.



Juste avant de servir coupez les choux de Bruxelles en deux puis faites-les revenir avec un peu de beurre. Salez et poivrez

Pour les morilles

- Nettoyez les morilles puis faites les revenir quelques minutes avec une noisette de beurre. Salez et poivrez.



Nettoyez les morilles puis faites les revenir quelques minutes avec une noisette de beurre.

Pour la cuisson des cailles

- Cuisez vos cailles basse température 20 mn à 62 °. N'oubliez pas de les sortir une demi heure avant du frigo.



Plongez le sachet dans le bain marie chauffé par le thermoplongeur

Pour la sauce

- A la fin de la cuisson des cailles ouvrez le sachet et faites revenir les cailles dans une sauteuse bien chaude avec un peu de beurre juste dans le but de les colorer. Pendant que vous préparez la sauce et réchauffez les autres éléments du plat vous pouvez mettre les cailles dans votre four à 65° à couvert pour les conserver à température. N'oubliez pas de préchauffer également vos assiettes de présentation dans le four à la même température.



Colorez les cailles

- Versez le jus de cuisson des figues dans une casserole avec le miel et le fond de volaille. Faites bien réduire: il doit vous rester un cinquième de la sauce.

Juste avant de servir montez la sauce au beurre (environ 40 g).



Juste avant de servir montez la sauce au beurre

Dressage

Vous avez maintenant tous les éléments: les cailles, la sauce, la purée, la brunoise et les pépins de butternut, les morilles, les choux de Bruxelles et les figes.

- Commencez par dresser trois quenelles de purée dans l'assiette.



Commencez par dresser trois quenelles de purée dans l'assiette

- Puis disposez une caille et le restant des éléments tout

autour. Nappez chaque figue et les cailles d'une cuillerée de sauce. Et voilà d'élégantes et délicieuses cailles pour votre réveillon...



Puis disposez une caille et le restant des éléments tout autour



Caille basse température, butternut, morille, sauce au vin et aux figes



Caille basse température, butternut, morille, sauce au vin et aux figues

Magret fumé maison

Voici un recette originale grâce à un fumage à froid maison: un délicieux Magret fumé maison...à servir à l'apéritif ou en salade. J'aime beaucoup ce petit goût subtil et je fume souvent des aliments que je conserve ensuite sous vide: **les fêtes approchent et ma famille me réclame toujours mes magrets séchés et fumés aux épices**. En voici la recette!

Et l'autre grand avantage est que votre magret va vous revenir beaucoup moins cher et il sera bien meilleur!



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

Le fumage à froid

Le fumage est l'une des manières très saine de préparer des aliments, car il n'utilise ni graisse ni huile. Et il existe toute une variété de bois différents (chêne, érable, pommier, etc) pour varier les plaisirs! Vos aliments auront ainsi un délicat petit goût de fumé très particulier et bien plus fin que ce que vous pourrez trouver dans le commerce. Grâce à ce mode de fumage à froid vous allez pouvoir fumer un aliment **déjà cuit** comme des légumes, viandes, poissons, mais également du beurre et des fromage...

Le fumage à froid s'effectue à température ambiante à moins de 30°C. Et l'opération s'effectue sans risque: vous allumez votre sciure de bois et les minuscules braises vont continuer à se consumer très lentement pendant une dizaine d'heures dans un récipient presque hermétique comme un barbecue, une cocotte ou une boîte en carton... Il faut juste une petite circulation

d'air pour alimenter la combustion en oxygène (petit trou ou couvercle pas tout à fait jointif).

Au niveau matériel il vous faut vous équiper d'un générateur de fumée, sorte de petite spirale qui va contenir les braises de sciure de bois. Vous en trouverez facilement sur Internet en cliquant sur la photo ci-dessous. Si vous possédez ni barbecue , ni cocotte avec suspensoir ou même un couscoussier vous pouvez compléter le générateur de fumée avec un fumoir en carton qui a été conçu uniquement pour le fumage à froid . Il est facile à installer et à utiliser. Le corps principal est en carton: une fois monté, l'intérieur peut contenir trois deux grilles chromées et plats pour la collecte de toute coulure (tout est fourni dans le même kit de montage). Il est **réutilisable** de nombreuses fois. Pour mieux comprendre voir les photos de l'ensemble en bas de l'article..

Voici le matériel ; cela vous reviendra à environ 80 euros pour le tout, ou 40 euros si vous avez déjà un barbecue ou un couscoussier dans lesquels vous pourrez insérer votre générateur de fumé puisque dans ce cas pas besoin d'acheter le fumoir en carton. Vous pouvez acquérir le matériel en cliquant sur les photos ci-dessous.

Le générateur de fumée

Le fumoir en carton à associer éventuellement au générateur de fumée

Ingrédients: pour un Magret fumé maison

N'hésitez pas à en réaliser plusieurs à la fois puis de les conserver sous-vide et au frais.

Vous n'allez pas cuire le magret mais simplement le sécher au sel pendant 24 heures. Pour cela il vous faut:

- un magret de canard
- du gros sel
- pour l'aromatiser: un mélange 5 baies, du piment d'Espelette, du thym, du poivre, des mélanges d'épices exotiques c'est selon votre goût ou votre inspiration...Aujourd'hui j'ai utilisé un mélange de curry, d'épices à spéculoos et de la poudre d'écorce d'orange. A vous de faire votre mélange!

Préparation:

On commence par le passage au sel du magret. C'est fait en 2 mn chrono de travail et 24 heures d'attente...

- Versez du gros sel dans un plat pouvant juste contenir le magret.
- Posez le magret côté gras vers le sel.
- Puis recouvrez de sel. Tassez bien et recouvrez d'un torchon propre. Mettez au frigo pour 24 heures... Jusqu'ici c'est pas très dur.
- Le lendemain ôtez le magret du sel et lavez-le bien sous un filet d'eau froide: vous allez voir que sa chair s'est raffermie au contact du sel. Sa couleur s'est également modifiée: il est beaucoup plus brun. Essuyez-le bien avec du papier absorbant ou un chiffon propre pour en ôter toute l'humidité.
- Saisissez sur un grill bien chaud le magret que sur le **côté gras** juste pour réduire un peu la couche de gras et de la marquer.
- Préparez votre mélange d'épices.
- Puis enrobez bien le magret avec les épices: n'hésitez pas à masser la chair avec les épices.
- Versez la sciure dans le générateur de fumée. Lissez

bien le dessus de manière à voir le serpentín de la grille. Surtout ne tassez pas la sciure, sinon la combustion est plus lente.

- Puis allumez la bougie et placez-la dans l'encoche sous la sciure; attendez une à deux minutes.
- Dés que la fumée apparaît attendez encore 30 secondes puis ôtez la bougie et placez le générateur dans la boîte en carton en le passant par l'encoche en bas du carton. Le fumage est léger mais constant.
- Fermez le carton et laissez fumer pendant le temps de la combustion (10 à 12 heures). Placez le carton dans votre cave ou balcon ou votre jardin...Le fumage entraîne une odeur assez forte qui peut imprégner les objets qui sont autour. Le fumage terminé, déposez le magret dans un torchon propre et roulez-le dedans. Puis mettez au frais. Il se conserve facilement une quinzaine de jours mais il sera certainement dévoré bien avant! Pour la conservation, l'idéal est de le garder sous vide où il se conservera des semaines au frigo.



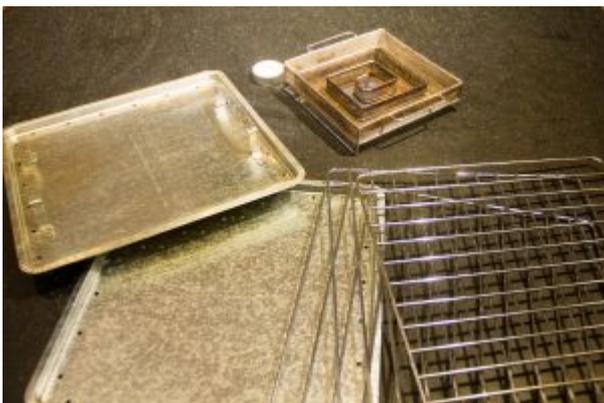
- Votre magret est prêt à être dégusté: proposez-le en tranches à l'apéritif ou en accompagnement d'une salade. Je le sers par exemple dans une salade gourmande de foie gras mi cuit maison que je râpe, accompagné d'une gelée d'orange (pour la recette de la gelée cliquez [ici](#)).



Magret fumé maison

Le matériel

- Photos de l'appareillage (carton)
- Grilles intérieures et générateur de fumée à insérer dans le carton



- Intérieur du carton avec les encoches pour disposer les grilles.
- Insertion des grilles à l'intérieur du carton.

Blanc de volaille farci aux herbes et spaghettis de carotte et courgette, béarnaise légère sans beurre (recette basse température)

Savez-vous que l'on peut se régaler avec de bons petits plats gastronomiques également diététiques? Aujourd'hui vous allez vous régaler avec un blanc de volaille farci aux herbes. Mais l'originalité de la recette tient à la sauce **béarnaise** qui l'accompagne: **sans beurre** mais tout aussi bonne, légère et onctueuse comme un nuage.

Cette recette, et en particulier cette superbe béarnaise light, est inspirée d'un plat présenté par le très grand chef Michel Guérard fondateur de la « cuisine santé » dans l'émission de Michel Cymes « Manger mieux pour vivre mieux » sur France 2.

Michel Guérard officie aux Prés d'Eugénie à Eugénie-les-Bains. Sa cuisine visionnaire, dont il a posé les fondements dès 1975, réconcilie délicieusement plaisirs de la table et équilibre diététique. Alors n'hésitez plus entre régime et gourmandise! N'hésitez plus: mangez plus sainement tout en continuant de vous régaler!

Si vous ne possédez pas de matériel pour la cuisine basse température vous pouvez cuire les blancs de volaille à la vapeur.



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 4 personnes

- 4 blancs de volaille ; j'utilise du poulet mais vous pouvez prendre de la dinde, de la pintade...

Pour la farce

- 70 g de fromage blanc (le chef utilise du fromage à 0% mais trop gourmande je lui ai préféré du fromage blanc entier)
- 10 g de persil plat haché finement
- 10 g de feuilles d'estragon haché finement
- 10 g de ciboulette haché finement
- piment d'Espelette
- sel

Pour la garniture

- une courgette
- trois carottes

Pour la sauce béarnaise sans beurre

- 100 g de lait concentré non sucré demi-écrémé que vous avez préalablement mis au frigo
- 3 jaunes d'oeuf
- 2 cuillères à café d'estragon frais haché finement
- 40 g d'échalote ciselée
- 1 cuillère à soupe de persil frais haché finement
- 15 cl de vinaigre blanc
- sel, poivre

Matériel (si vous optez pour la cuisson sous vide basse température. Sinon filmez et cuisez les ballottines à la vapeur pendant 15 mn)

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

Pour plus d'information sur le matériel de cuisson sous vide basse température cliquez ici.

Préparation

Pour les légumes (garniture)

- Coupez la courgette en tranches fines.
- Puis taillez chaque tranche de courgette en fines julienne.
- Faites de même avec les carottes: coupez-les en tranches fines puis taillez chaque tranche en fine julienne.
- Faites revenir les spaghettis de légumes dans une poêle avec un noix de beurre et à feu doux. Ils doivent rester croquants. Salez et poivrez. Réservez.

Les blancs de volaille

- Hachez finement le persil, la ciboulette et l'estragon. Gardez quelques sommités de feuilles d'estragon pour la décoration. Réservez.
- Mélangez les herbes avec le fromage blanc et le piment d'Espelette. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel.
- Ouvrez les blancs de volaille en deux à l'aide d'un bon couteau.
- Si vous possédez un aplatisseur utilisez-le pour affiner les blancs. Assaisonnez avec sel et poivre le filet de poulet.
- Déposez une belle cuillerée de farce sur le blanc ouvert.
- Roulez le blanc sur lui même.
- Déposez le blanc au bout d'une feuille de papier film alimentaire.
- Puis roulez-le dans le film en serrant bien et formez un petit boudin bien serré.

- Mettez les boudins de volaille sous vide. Cuisez-les à l'aide de votre thermoplongeur pendant 25 mn à 68°. Si vous optez pour la cuisson vapeur: faites cuire les blancs 15 mn dans votre cuit vapeur (déposez les blancs quand le cuit vapeur dégage déjà de la vapeur).

Préparez la béarnaise allégée en attendant la fin de la cuisson des blancs de volaille:

- Ciselez l'échalote finement.
- Dans une casserole versez l'échalote hachée, le vinaigre, un peu de poivre et une cuillerée à café d'estragon haché. Faites réduire aux 3/4. Ôtez du feu.
- **Hors feu**, ajoutez les jaunes d'œufs. Fouettez bien et remettez sur feu doux **toujours en fouettant**. Amenez peu à peu la température à 65 °C. Le mélange épaissit et devient crémeux. Ôtez la casserole du feu.
- Versez le lait concentré non sucré dans un récipient creux et à l'aide d'un fouet montez-le jusqu'à obtenir la texture d'une crème fouettée. Réalisez cette opération **au dernier moment**: le lait concentré monte bien mais il retombe assez rapidement. Par contre dès que vous l'aurez intégré dans la base de la béarnaise il n'y aura plus de problème.
- Incorporez petit à petit le lait concentré montée en chantilly toujours hors feu.
- Ajoutez le restant de l'estragon et le persil. Rectifiez l'assaisonnement.
- La béarnaise est prête.

Dressage

Il ne reste plus qu'à dresser.

- Sortez les blancs de volaille du sachet et passez-les quelques minutes à la poêle au sur le grill juste pour les colorer. Puis coupez-les en trois ou quatre morceaux chacun. Disposez des petits nids de spaghettis de légume dans les assiettes et posez les morceaux de blancs de volaille. Vous pouvez servir la béarnaise directement dans l'assiette ou la proposer à part dans une petite coupelle...

Poulet laqué à la mode japonaise (recette basse température)

Voici un petit plat familial japonais, tout simple, facile à faire et surtout hyper gourmand...Voici le Poulet laqué à la mode japonaise que je réalise en basse température pour obtenir encore plus de tendreté et de volupté pour vos papilles!

Pour plus d'informations sur la cuisine 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 Poulet laqué (4 personnes)

- 4 blancs de poulet

Pour la sauce: vous trouverez tous ces ingrédients au rayon asiatique de votre super marché

- 75 g de mirin
- 75 g de soja sucré
- 20 g de vinaigre de riz
- 50 g de saké
- une gousse d'ail
- du gingembre frais

Pour la garniture

- du riz
- 4 oignons jeunes
- des graines de sésame au yuzu. Vous pouvez vous en procurer en cliquant [ici](#).

Matériel

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

Préparation

- Versez tous les éléments de la sauce dans une casserole et râpez une gousse d'ail ainsi qu'un centimètre de gingembre dans la casserole.
- Faites réduire le tout: le mélange doit être sirupeux. Réservez.
- Coupez les blancs de poulet en morceaux. Versez une **petite cuillerée** de la sauce et mélangez bien pour bien enrober les morceaux de poulet. le but n'est pas de faire une marinade mais juste d'enrober les morceaux. Si vous mettez trop de sauce , elle sera aspirée lors de la mise sous vide du poulet. Pour éviter que le surplus de sauce soit aspiré n'hésitez pas à enserrer les dés de poulet dans du film alimentaire puis de les mettre ainsi enveloppés dans le sachet sous vide.
- Mettez le poulet sous vide et cuisez-le à 68° pendant 45 mn au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur. N'oubliez pas de préchauffer vos bols de présentation

pendant la cuisson du poulet au four à 65°.

- Faites cuire votre riz. Puis sortez le poulet du sachet après cuisson et égouttez-le bien: il aura rendu du jus que l'on n'utilisera pas dans cette recette car il diluera votre sauce qui doit rester sirupeuse. Versez la **moitié** de la sauce restante sur les morceaux de poulet. Mélangez bien.

Dressage

- Ciselez les oignons jeunes.
- Dressez le riz dans vos bols en vous aidant avec un cercle de manière à laisser un espace au milieu.
- Puis disposez le poulet à l'intérieur du riz. Nappez avec le restant de sauce. Saupoudrez de sésame grillé et d'oignons ciselés... Essayez, ce plat est un pur bonheur.

Calamars farcis aux légumes croquants, coulis de tomate acidulé et chips de riz

Les calamars farcis sont une recette bien classique du sud ouest. Mais il faut d'abord veiller à ce que la cuisson soit parfaite sinon vous mangerez du caoutchouc. Puis la farce a une importance capitale: c'est elle qui fait le succès de la recette. Elle doit être légère, croquante, bien parfumée pour relever la chair du calamar qui est assez fade sans toutefois en faire oublier la présence.

Bref un équilibre délicat pour obtenir un plat gourmand! Je vous propose donc aujourd'hui ma version de calamars farcis relevés par une petite touche de d'anis amené par le fenouil et légèrement pimenté grâce au chorizo. Je n'ajoute pas de riz ou de viande haché dans la farce car je préfère garder toute la légèreté et le parfum des légumes... Et la chips de riz amène avec délicatesse un croustillant qui éveillera vos papilles! Voici donc mes Calamars farcis aux légumes croquants, coulis de tomate acidulé et chips de riz.

Ingrédients pour 6 calamars (comptez un calamar par personne)

- un bulbe de fenouil
- une échalote
- une courgette
- 60 g de chorizo
- 100 g de tomates séchées à l'huile
- 1/4 de citron confit au sel
- 250 ml de coulis de tomate maison. Pour la recette cliquez [ici](#)
- une gousse d'ail
- une cuillerée à soupe rase fenouil en poudre
- des chips de riz... Je vous en rappelle les ingrédients : 60 g de riz type basmati, sel, poivre. Pour la recette cliquez [ici](#)

Matériel

- des petits piques en bois (type petits cure dents)

Préparation

- Commencez par les chips de riz et réservez-les dans une boîte hermétique. Pour la recette cliquez [ici](#).

- Coupez le chorizo en petite brunoise (tout petits dés). Réservez.
- Égouttez et coupez les tomates séchées à l'huile en petits dés. Réservez.
- Coupez le fenouil en petite brunoise très fine.
- Gardez bien de côté les « pluches » c'est-à dire les petites feuilles très fines du fenouil: elles vous serviront pour le dressage.
- Versez la brunoise de fenouil dans un bol; râpez la gousse d'ail par-dessus . Réservez.
- Épluchez et détaillez l'échalote très finement. Réservez.
- Coupez les courgettes en quatre et ôtez les graines à l'aide d'une petite cuillère ou d'un évideur à fruits et légumes.
- Coupez chaque tronçon de courgette encore en quatre dans le sens de la longueur et détaillez en petits cubes de la même grosseur que les dés de fenouil. Réservez.
- On va maintenant faire revenir tous ces légumes. Faites chauffer un peu d'huile d'olive avec une cuillerée à soupe de fenouil en poudre.
- Ajoutez l'échalote coupée finement. Laissez fondre les échalotes.
- Quand l'échalote est devenue translucide ajoutez le fenouil. Laissez cuire environ 15 mn à feu doux en remuant souvent.
- Ajoutez les courgettes. Cuisez encore pendant 10 mn à feu doux: les courgettes doivent rester croquantes.
- Puis ajoutez les tomates séchées et le chorizo. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Réservez.

- Farcissez les calamars et fermez leur extrémité avec les piques en bois.
- Disposez les calamars dans un plat huilé et enfournez-les 5 mn à 230°. Pendant ce temps de cuisson terminez le coulis de tomate: voir ci-dessous.
- A la sortie du four marquez-les sur un grill très chaud pour leur donner un aspect quadrillé bien appétissant. Puis coupez-les chacun en trois parts.

Le coulis de tomate

- Coupez le citron confit au sel en tout petits morceaux. Il servira à parfumer la sauce tomate. Réservez.
- Juste avant de servir faites chauffer le coulis avec le citron confit au sel. Puis mixez la préparation avec un mixeur plongeant pour avoir une sauce bien lisse. Rectifiez l'assaisonnement.
- Faites un trait de coulis dans l'assiette de présentation et disposez le calamar coupé en trois. Décorez avec des chips de riz et des pluches de fenouil...

Et on déguste!

Souris d'agneau laquée, carotte dans tout ses états (recette basse température)

Une bonne Souris d'agneau laquée et confite ça vous dit? Et quoi de mieux que des carottes pour l'accompagner... Confite plusieurs heures sous vide basse température la souris

d'agneau est vraiment un très grand plat. J'ai choisi de décliner la carotte de trois façons différentes pour accompagner cette petite gourmandise: carottes entières à l'orange, purée de carottes et oignons caramélisés et une originale sauce à la carotte dont vous me direz des nouvelles...Bref la quintessence de la carotte au service de l'agneau confit !



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 4 personnes

- 4 souris d'agneau
- thym frais
- une cuillerée à soupe de soja sucré

Pour la sauce carotte:

- 800 g de carotte dont il faut extraire le jus avec une centrifugeuse. Ces 800 g de carotte vous donneront

environ 400 ml de jus de carotte. Si vous n'avez pas de centrifugeuse prenez du jus de carotte bio du commerce.

- 20 g de beurre
- une cuillerée de crème de vinaigre balsamique
- sel et grains de poivre

Pour la purée de carotte:

- un oignon blanc
- 400 g de carotte
- sel et poivre

Pour les petites carottes:

- une vingtaine de mini carottes
- une noix de beurre
- thym frais
- le zeste d'une orange

Matériel:

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

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

Préparation

On commence la recette la veille, car il va falloir congeler une petite partie de la sauce carotte et surtout la cuisson des souris va prendre 12 h à basse température.

La sauce carotte: il va falloir en congeler une petite partie qui servira pour la cuisson sous vide des souris.

- Extraire le jus de carotte à l'aide de la centrifugeuse. Puis faites réduire de moitié les 400 ml de jus de carotte avec une branche de thym, la crème de balsamique et quelques grains de poivre et une pincée de sel. Il doit vous en rester 200 ml. Rectifiez l'assaisonnement.
- Filtrez le jus réduit.
- Faites congeler quatre petits glaçons de ce jus et réservez le reste de la sauce au frigo. On la terminera après la cuisson des souris.

Pour la cuisson de la viande:

- Mettez les souris d'agneau sous vide avec les quatre glaçons de jus de carotte réduit et une branche de thym frais. Cuire sous vide sous vide basse température à l'aide de votre thermoplongeur à 63° pendant 12 h.

Le jour même on finit la préparation des légumes.

Pour la purée de carotte:

- Ciselez l'oignon finement. Faites le revenir doucement dans une poêle avec un peu de beurre. Salez et poivrez. Laissez bien compoter les oignons et réservez.
- Cuire doucement les 400 g de carotte avec une noix de beurre, une branche de thym frais et recouvrez d'eau à hauteur. Surveillez bien la cuisson pour éviter que toute l'eau ne s'évapore et que les carottes brûlent. Au

besoin rajoutez un peu d'eau au fur et à mesure. Les carottes doivent être bien cuites.

- Mixez finement les carottes égouttées avec les oignons. La purée doit être bien lisse. Rectifiez l'assaisonnement et réservez.

Pour les mini carottes

- Cuire les mini carottes quelques minutes à la vapeur. Puis faites-les revenir juste quelques minutes dans une poêle avec une grosse noix de beurre, le zeste de l'orange et une cuillerée à soupe de jus d'orange. Elles doivent rester croquantes.

Finitions

Quand la viande est prête, récupérez le jus rendu dans le sachet sous vide en le versant dans une petite casserole. En attendant de finir les sauces réservez la viande au four à 60°.

La sauce pour laquer les souris:

- Faites réduire le jus de cuisson des souris auquel vous ajoutez une cuillerée à soupe de soja sucré presque à glace (la préparation doit être légèrement sirupeuse). Hors feu ajoutez-y une belle noix de beurre. Au moment de servir vous allez laquer les souris à l'aide d'un pinceau avec cette sauce pour les rendre bien brillantes.

La sauce carotte:

- Reprenez la sauce carotte réservée au frigo et réchauffez-la. Hors feu ajoutez une belle noix de beurre et mixez avec un mixeur plongeant. Rectifiez l'assaisonnement.

Dressage

- N'oubliez pas de réchauffer la purée de carotte.

Il ne reste plus qu'à dresser: je vous conseille de faire préchauffer vos assiettes au four à 65°.

- Déposez une cuillère de purée de carotte et disposez 5 carottes en éventail autour. Puis disposez une souris d'agneau sur la purée. Laquez la souris avec la sauce réalisée avec le jus de cuisson réduit.

Versez une belle cuillerée de sauce carotte tout autour des carottes. Et un petit brin de thym frais sur l'ensemble... Super bon et super tendre!

Croquettes de crevette à ma façon

En Belgique les croquettes de crevette font parties des plats nationaux comme les moules frites, les boulettes sauce tomate ou encore la carbonnade...Vous en trouverez à la carte dans la majorité des restaurants. J'ai eu envie de m'approprier cette recette en remplaçant le bouillon de base qui n'est fait traditionnellement qu'avec un bouillon de tête de crevettes non aromatisé par une petite bisque légère et de remplacer les crevettes grises par des crevettes ou des petites gambas pour avoir plus de mâche. Pour terminer j'ai préféré utilisé du panko en remplacement de la chapelure pour amener de la légèreté à la panure. Le panko est une chapelure japonaise en petit flocons qui donne un résultat beaucoup plus croustillant et moins gras.

Cette recette se prépare la veille et vous découperez et cuirez les croquettes le jour même.

Ingrédients pour une quinzaine de croquettes (5 personnes)

- 500 g de crevettes (poids de crevette décortiquées)
- une carotte
- un oignon
- un petit poireau
- une cuillerée à soupe de cognac (facultatif)
- 10 cl de fumet de poisson
- 100 g de beurre
- 150 g de farine
- 80 g de gruyère (choisissez un bon gruyère chez votre fromager vos croquettes n'en seront que meilleures...)
- 3 jaunes d'œufs
- sel poivre

Matériel

- une louche
- une louche araignée
- un cadre à tarte rectangulaire de 3 cm de haut
- une petite spatule

Préparation pour les Croquettes de crevette à ma façon

- Enlevez la tête des crevettes en prenant soin d'ôter en même temps le petit boyau. Pincez la tête entre vos doigts et tirez doucement; le petit boyau vient avec la tête. Terminez en ôtant la carapace qui s'enlève facilement.
- Taillez les corps de crevettes en petits dés et

réservez-les au frais. Gardez bien les têtes pour l'étape suivante.

- Taillez la carotte, le poireau et l'oignon en petite brunoise (tout petits morceaux). Faites les revenir quelques minutes avec un peu de beurre.
- Puis rajoutez les têtes de crevettes et poursuivez la cuisson encore quelques minutes.
- Si vous le désirez vous pouvez alors flamber le tout avec une cuillerée de cognac.
- Mouillez les têtes de crevette à hauteur avec de l'eau et laissez cuire à feu doux pendant 20 mn et à couvert. Volontairement je ne mets pas de concentré de tomate comme dans une bisque traditionnelle.
- En fin de cuisson passez le jus obtenu.
- Faites fondre le beurre dans une casserole avec le fumet de poisson.
- Hors feu ajoutez la farine et mélangez bien avec une spatule.
- Remettez la casserole sur le feu et rajoutez le jus des têtes de crevettes. Mélangez en permanence. La pâte devient plus solide et se détache de la paroi (consistance d'une pâte à chou).
- Ajoutez alors hors feu le fromage.
- Pour finir intégrez les morceaux de crevettes.
- Dressez immédiatement le mélange dans votre cadre posé sur une surface anti adhésive. Laissez au frais pour la nuit.
- Découpez vos croquettes à l'aide d'un couteau et soulevez-les à l'aide d'une petite spatule. Puis on

passe à l'étape de la panure.

- Paner n'est pas difficile mais demande une **bonne organisation**. N'hésitez pas à utiliser des gants jetables qui vous permettront de ne pas vous mettre du blanc d'œuf mélangé à la panure plein les doigts (c'est particulièrement collant!). Préparer trois récipients dans l'ordre suivant: un pour la farine, un pour les blancs d'œuf préalablement légèrement battus avec une fourchette et un pour la chapelure (ou panko) ainsi qu'un grand plat pour y déposer les croquettes de crevettes prêtes à cuire. La photo qui suit vous montre comment organiser votre plan de travail mais ce sont des filets de soles prêts à être pannés qui sont photographiés...J'ai oublié de faire la photo avec les croquettes...
- Faites chauffer un bain de friture à 180°. Plongez-y vos croquettes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- Réservez les croquettes au fur et à mesure dans un plat. Et servez-les aussitôt avec un petit filet de jus de citron...

Miam miam!

Le steak de thon basse température, sauce poivron et

fruits rouges

Un plat tout en fraîcheur pour cette fin d'été que vous allez adorer. Avec « Le steak de thon basse température, sauce poivron et fruits rouges » vous allez découvrir un thon dont la tendreté vous étonnera. Souvent trop cuit, la basse température vous permet d'en apprécier une texture différente, moelleuse et bien parfumée.

Pour plus d'informations sur la cuisine 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 steak de thon basse température, sauce poivron et

fruits rouges (pour 4 personnes)

- 4 steaks de thon de 3 cm d'épaisseur
- 2 gros poivrons (un rouge et un jaune)
- un oignon rouge
- huile d'olive
- une douzaine de framboises fraîches et quelques feuilles de basilic pour la présentation
- sel et poivre
- vinaigre de framboise: les vinaigres fruités sont plus sirupeux et moins translucides que les vinaigres habituels car ils contiennent de la pulpe. Ils sont également très parfumés. Vous en trouverez dans les épiceries fines. Je vous conseille les vinaigres de la marque Vom Fass que vous pouvez acheter en ligne en cliquant [ici](#). Ce sont des vinaigres d'excellence qui vont transformer vos plats! Pour mes amis Belges vous pouvez les trouver directement en boutique à Waterloo (Vom Fass, rue François Libert 19 A) où vous pourrez aussi trouver des huiles d'olive de grande qualité, des rhums, liqueurs et whiskys exceptionnels...Et on peut goûter avant d'acheter!

Pour la sauce

- 25 cl de sauce tomate maison. Pour la recette cliquez [ici](#).
- 5 fraises et 5 framboises
- 1 échalote
- 1 cuillerée à soupe de vin blanc sec
- 30 g de sucre en poudre
- 3 cl de vinaigre balsamique

Matériel

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

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

Préparation

La garniture:

- Coupez le chapeau des poivrons (le rouge et le jaune).
- Puis coupez les quatre petites languettes blanchâtres qui reliait le cœur du poivron (avec les graines) à son contour. Saisissez le cœur et ôtez-le. Il vient très facilement avec l'ensemble des graines.
- Coupez les poivrons en quatre ou cinq morceaux.
- Puis découpez chaque morceau en lamelles puis chaque lamelle en petite brunoise (petits dés).
- Épluchez l'oignon rouge et ciselez-le finement.
- Faites revenir l'oignon rouge dans un peu d'huile d'olive.
- Puis rajoutez la brunoise de poivron. Salez et faites revenir jusqu'à ce que les poivrons soient tendres. Poivrez en fin de cuisson. Réservez.

La sauce

- Épluchez et ciselez l'échalote. Faites la revenir avec un

peu d'huile d'olive et une cuillerée à soupe de vin blanc sec. Réservez.

- Coupez les 5 fraises et les 5 framboises en petits morceaux.
- Réalisez une gastrique: faites chauffer le vinaigre balsamique et le sucre.
- Rajoutez les fraises, l'échalote revenue et la sauce tomate. Laissez compoter quelques minutes.
- Mixez la sauce. Réservez.

Le poisson:

- Réalisez une petite vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre de framboise, sel et poivre.
- Badigeonnez les steaks de thon avec la vinaigrette.
- Mettez les steaks sous vide. Cuisez-les sous vide au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 52° pendant 20 minutes.
- A la fin de la cuisson passez les steaks très rapidement sur un grill très chaud juste pour les marquer.

Dressage

Coupez les steak en tranches. Déposez les tranches sur un lit de compoté de poivron. Saupoudrez avec un peu de fleur de sel. Ajoutez la sauce et décorer avec quelques framboises fraîches et des feuilles de basilic.

Mon aïoli basse température

Mon Aïoli basse température! Tout un programme de gourmandise...L'aïoli est un plat que j'affectionne particulièrement. Et pas seulement parce que je suis originaire du sud de la France! C'est un plat très goûteux, facile à faire qui convient parfaitement aux grandes réunions de famille ou de copains car on peut le préparer en grande partie la veille: donc le jour J, il ne reste que très peu de travail à effectuer et on profite pleinement de ses invités.

Je vous en propose bien sût une version basse température qui va comme d'habitude en sublimer les saveurs et vous obtiendrez des légumes parfaitement cuits, à la fois fermes mais parfaitement cuits et savoureux ainsi qu'un poisson bien parfumé. Pour plus d'informations sur la cuisine sous vide basse température cliquez [ici](#).

Commencez la recette la veille : il vous faut en effet congeler le fumet de poisson. Les légumes peuvent être également préparés la veille, de même que la sauce aïoli. Vous pouvez aussi préparer les chips d'encre de seiche par avance et les réserver dans une boîte hermétique. Mettez le poisson sous vide la veille mais cuisez-le juste avant de servir...Un peu avant le service n'oubliez pas de préchauffer vos assiettes de présentation au four à 70° en même temps que vous réchaufferez vos légumes cuits sous vide la veille.



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 Mon aioli basse température (4 personnes)

- 800 g de dos de cabillaud
- 4 carottes
- 5 pommes de terre
- un petit brocoli
- une courgette
- 20 cl de fumet de poisson
- 4 gousses d'ail
- huile d'olive

Pour la sauce aioli

- 50 g de pommes de terre cuites
- une ou deux gousses d'ail cru (selon votre goût...)
- 4 gousses d'ail cuites (celles que vous aurez fait cuire avec les pommes de terre)
- 2 jaunes d'oeuf
- 20 cl d'une très bonne huile d'olive
- sel et poivre

Pour les chips d'encre de seiche

- 4 g d'encre de seiche
- 20 g de beurre

- 20 g de farine
- 20 g de blanc d'œuf

Matériel

Pour plus d'informations 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.
- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo "**Gourmantissimes50**"
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez en trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation

Pour la garniture

- Préparez 20 cl de fumet de poisson maison ou utilisez du fumet du commerce. Congelez ces 20 cl de fumet: il faut absolument congeler le fumet pour lui éviter d'être aspiré par votre machine sous vide lorsque vous mettrez les sachets de cuisson sous vide...
- Épluchez et dégermez les 4 gousses d'ail. Coupez-les en deux.
- Épluchez les pommes de terre. Coupez-les en tronçons d'environ deux centimètres.
- Versez une cuillerée d'huile d'olive et une bonne pincée

de sel dans un grand bol avec les tronçons de pommes de terre. Mélangez bien.

- Mettez les pommes de terre sous vide avec la moitié du fumet de poisson congelé, une pincée de poivre et les 4 gousses d'ail. Cuire au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur 1 heure à 90°. A la fin de la cuisson plongez le sac dans l'eau froide. Réservez.
- Épluchez les carottes. Mettez-les sous vide avec un quart du fumet de poisson congelé, une petite noix de beurre, une pincée de sel et de poivre. Réservez: vous allez préparer les courgettes et vous cuirez courgettes et carottes en même temps.
- Coupez la courgette en quatre et à l'aide d'une cuillère ou d'un évideur ôtez le cœur qui contient les graines: elles n'ont pas d'intérêt ni gustatif, ni diététique et vont rendre beaucoup d'eau à la cuisson.
- Coupez la courgette en morceaux.
- Mettre la courgette sous vide avec le dernier quart de fumet de poisson congelé, une noix de beurre, sel et poivre. Cuire ensemble le sachet de courgette et celui de carotte au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 85° pendant 1 heure. A la fin de la cuisson plongez les sacs dans l'eau froide.
- Détaillez le brocoli en petites sommités. Puis cuisez-le à la vapeur pendant 20 mn. Le brocoli est le seul élément qui ne sera pas cuit basse température. En effet il sera écrasé lors de la mise sous vide...Il vaut mieux opter pour une cuisson traditionnelle pour ce légume.
- Quand tous les légumes sont cuits disposez-les dans un plat. Vous les réchaufferez au four à 80° pendant 30 mn avant de servir. N'oubliez pas de mettre de côtés les gousses d'ail cuites avec les pommes de terre pour la confection de votre sauce aïoli.

Pour les chips d'encre de seiche

- Dans un bol mélangez bien tous les ingrédients de la tuile.
- A l'aide d'une spatule étalez finement la pâte sur une surface non adhésive. Et enfournez à 170° pendant 15 minutes.
- La tuile est prête: elle se détache facilement. Attendez qu'elle soit refroidie pour la casser en morceaux; réservez-la dans une boîte hermétique.

Pour la sauce **aïoli**

- Dans un mortier écrasez **vraiment finement** 50 g de pommes de terre cuites, les quatre gousses d'ail (cuites avec les pommes de terre), une ou deux gousses d'ail crues: le mélange doit être bien homogène.
- Puis ajoutez les jaunes d'œuf. Incorporez alors l'huile d'olive: au début commencez par un filet très fin puis au fur et à mesure que la mayonnaise prend vous pouvez augmenter le filet. Assaisonnez en sel et poivre selon votre goût. Vous pouvez ajouter un peu de moutarde si vous le désirez mais elle ne fait pas partie de la recette traditionnelle...Réservez au frais.

Pour le cabillaud

- Badigeonnez le cabillaud avec un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- Mettez les morceaux de cabillaud sous vide. Vous pouvez effectuer cette opération la veille et réserver le sachet au frigo; vous cuirez le poisson le jour même juste avant de servir (la cuisson est de 20 minutes à 54° au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur).

Dressage

- Réchauffez les légumes au four à couvert à 70° pendant 30 mn avant de servir. Préchauffez également vos assiettes à la même température. Disposez les légumes et le poisson préalablement détaillé dans les assiettes individuelles. Ajoutez les chips d'encre de seiche et pochez des points d'aïoli sur le tout.

Pot au feu aux arômes thaïlandais, basse température au four (d'après une recette de Philippe Etchebest)

Voici une recette basse température que tout le monde va pouvoir réaliser, sans utiliser de matériel spécial...Elle m'a été inspiré par une recette du chef Meilleur Ouvrier de France, Philippe Etchebest. Il a réalisé ce Pot au feu aux arômes thaïlandais lors d'une émission « Cauchemar en cuisine » et m'a semblé particulièrement savoureuse, comme toutes ses recettes! Facile à faire c'est un superbe plat convivial.

Le chef l'a réalisé de manière traditionnelle mais je lui ai préféré une cuisson basse température, comme le faisait ma

grand-mère qui laissait la cocotte en cuisson toute la journée sur le coin de son fourneau, à mijoter à tout petit feu...



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.

Et retrouvez d'autres recettes du Chef, meilleur ouvrier de France dans son livre »Cauchemar en cuisine «; vous pouvez l'acquérir en cliquant sur la photo ci-dessous:

Ingrédients pour le Pot au feu aux arômes thaïlandais (5 personnes)

- 1000 g de paleron
- un verre de vin blanc sec
- un oignon blanc ou rouge
- 5 carottes
- 2 poireaux
- 5 petits navets
- une branche de céleri

- 4 tiges de citronnelle
- 6 feuilles de kaffir appelé aussi combava. Vous en trouverez dans les magasins asiatiques le plus souvent congelées. Si vous n'en trouvez pas utilisez un bouquet garni traditionnel...
- une petite boîte de pousse de bambou (épicerie asiatique)
- un paquet de nouilles thaïlandaise
- sel et poivre

Pour la sauce

- de la coriandre
- du basilic thaïlandais (si vous n'en trouvez pas , n'utilisez pas du basilic habituel: il n'a pas du tout le même goût. Dans ce cas il vaut mieux mettre que la coriandre et la ciboulette)
- de la ciboulette
- un petit piment oiseau (si vous aimez les plats un peu relevés)
- une gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile de sésame
- sel

Préparation

- Pelez les oignons rouges (ou blancs selon votre choix) et coupez-les en deux.
- Posez les oignons côté tranché dans une poêle chaude sans matière grasse. Laissez-les bien colorer. Réservez.



- Nettoyez les autres légumes et taillez-les en morceaux (carottes, navets, poireaux, branche de céleri).
- Coupez également les tiges de citronnelle en morceaux et placez-les dans des petits paniers à thé: cela vous permettra d'infuser le bouillon sans disperser des morceaux de citronnelle, toujours un peu durs à la dégustation.
- Faites revenir le paleron dans la cocotte sur toutes ses faces de façons à le colorer. Salez, poivrez.
- Déglacez avec un verre de vin blanc sec.
- Ajoutez toute la garniture de légumes, la citronnelle, les feuilles de kaffir **sauf le bambou**. Vous le rajouterez une demi heure avant de finir la cuisson.
- Puis mouillez à hauteur avec de l'eau. Enfournez à 90° pendant 4 heures. En fin de cuisson ôtez les petits paniers infuseurs contenant la citronnelle. Idéalement je prépare ce plat la veille et je le remet au four le lendemain à la même température et je le cuis encore deux heures avant de servir.

Un peu avant la fin de la cuisson préparez la sauce (et n'oubliez pas d'ajouter les pousses de bambou coupées en morceaux dans votre cocotte: les pousses de bambou en boîte étant déjà cuites, il suffit juste de les réchauffer).

- Hachez des feuilles de coriandre, de basilic thaïlandais

et quelques brins de ciboulette.

- Râpez une gousse d'ail sur les herbes hachées.
- Hachez très finement un piment oiseau. Attention: ce sont les graines qui sont particulièrement fortes en goût. Donc pour les palais délicats ôtez-les... De plus mettez des gants car la substance piquante est très active et si vous vous touchez les yeux même après vous avoir lavé les mains vous aurez une réaction très irritante.
- Mélangez les herbes hachées, l'ail , le piment avec 3 cuillerées à soupe d'huile de sésame. Réservez.
- Faites cuire les nouilles (selon les recommandations inscrites sur le sachet: en général 3 à 4 minutes dans de l'eau bouillante).

Tout est prêt: il ne reste plus qu'à découper la viande et à dresser.

Dressage

- Découpez le paleron en belles tranches.
- Disposez un peu de nouilles au fond du bol et posez un morceau de viande au-dessus. Puis disposez les légumes tout autour de la viande. Versez une belle louche de bouillon. Puis versez un peu de sauce aux herbes sur la viande. Les petits fleurs violettes que vous voyez dans le plat sont des fleurs de ciboulette: elles sont très jolies et possèdent un petit goût piquant très agréable. Si vous avez la chance d'avoir un petit coin de jardin, n'hésitez pas à en planter: vous aurez ainsi de la ciboulette fraîche d'avril à novembre, vous pourrez déguster ces petits fleurs en mai. Et surtout la ciboulette repousse toute seule l'année suivante et ne demande aucun soin particulier si ce n'est de l'arroser...

Saint Jacques en habit rose, petits légumes d'hiver

Aujourd'hui voici une recette qui m'a été inspirée par un plat de Saint Jacques, châtaigne et courge confite servi dans le restaurant du chef Georges Blanc. Je dis bien inspirée car si la présentation s'en rapproche grandement, la réalisation en est différente car je ne connais pas les secrets de sa recette... Celles du chef étaient un vrai régal mais je dois dire que mon interprétation de Saint Jacques en habit rose, petits légumes d'hiver a remporté un vif succès à la maison. La fraise se marie intimement avec la betterave et réveille avec brio la douceur des Saint Jacques. Alors régalez-vous!

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 12 belles noix de Saint Jacques
- 300 g de betteraves cuites (200 g pour le jus et 100 g pour la purée)
- 150 g de pommes de terre
- 10 cl de crème fraîche liquide
- 50 g de châtaignes cuites (vous en trouverez au rayon des légumes, emballées sous vide)
- une courge butternut. Vous n'en utiliserez qu'une petite quantité. Avec le restant réalisez un délicieux plat de butternut rôtie et caramélisée au four ; pour la recette cliquez [ici](#).

- une grosse échalote
- un peu de beurre
- un peu de jus de citron (pour la brunoise de fraise)

Pour la sauce

- 150 g de fraises pour la sauce plus quatre ou cinq belles fraises pour la brunoise
- un gros oignon blanc
- une grosse cuillerée à café de miel
- une cuillerée à café de soja salé
- 5 cl de vinaigre de framboise (choisissez un vinaigre contenant de la pulpe de framboise : il est beaucoup moins liquide qu'un vinaigre aromatisé à la framboise)
- sel, poivre

Préparation pour les Saint Jacques en habit rose, petits légumes d'hiver

1/La purée de châtaigne

- Faites revenir les châtaignes avec l'échalote émincée dans un peu de beurre. Salez et poivrez.
- Mixez les châtaignes avec la crème fraîche liquide. La préparation doit avoir la texture d'une crème pâtissière. Rectifiez l'assaisonnement et réservez.

2/La sauce

- Commencez par le jus de betterave. Si vous possédez une centrifugeuse utilisez-la pour extraire le jus de **200 g** de betterave (qui doivent donner environ 15 cl de jus de betterave). Si vous n'avez pas de centrifugeuse, mixez les betteraves très finement et passez-les au chinois (passoire très fine) ou égouttez-les au travers d'un

linge fin (attention le jus tache énormément!) pour obtenir le jus; cette opération est plus facile si vos betteraves sont chaudes; cependant cette méthode donnera un jus beaucoup plus épais qu'à la centrifugeuse.

- Coupez 150 g de fraises en morceaux. Gardez-en quelques-unes en plus pour le dressage.
- Coupez et émincez l'oignon. Faites le revenir dans un peu de beurre.
- Ajoutez les fraises, le jus de betterave (environ 15 cl), la cuillerée à café de miel, le vinaigre de framboise et une petite cuillerée à café de soja salé. Laissez compoter et réduire à feu doux environ 10 mn.
- En fin de cuisson mixez le tout. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez.

3/ La purée de betterave

- Pelez et faites cuire (vapeur ou à l'eau) les pommes de terre.
- Coupez les 100 g de betteraves restantes en petits dés. Chauffez-les au micro onde et mixez-les finement avec un trait d'huile d'olive citronnée; salez et poivrez.
- Mélangez pommes de terre et betteraves et faites-en une purée bien fine.
- Ajoutez la crème et réservez.

4/La garniture de fraises

- Coupez les fraises que vous avez réservées en petite brunoise et citronnez légèrement le tout. Réservez.

5/ Les rondelles de butternut

- Coupez des tranches de 1 cm et demi d'épaisseur et ôtez la peau avec un couteau.
- A l'aide d'un emporte pièce prélevez 12 rondelles de courge. Vous pouvez en faire de diamètre différents...
- Cuisez les rondelles à la vapeur environ 15 mn: attention surveillez bien votre temps de cuisson car les tranches doivent être cuites mais rester fermes. Si vous possédez le matériel adéquat cuisez-les sous vide basse température à 82 ° pendant 30 mn. Pour plus de précision sur la cuisine sous vide basse température cliquez [ici](#). Vous aurez bien plus de butternut que vous n'en aurez besoin pour la recette. Avec le restant vous pouvez en faire une soupe, de la purée ou la faire rôtir au four (pour la recette de butternut caramélisée au four cliquez [ici](#)).

Dressage

- Faites préchauffer vos assiettes à 70° au four.
- Au moment de servir, réchauffez et mettez la purée de châtaigne dans un poche à douille.
- Réchauffez également les rondelles de butternut, la purée de betterave et pommes de terre et la sauce.
- Au dernier moment chauffez une poêle avec un peu de beurre. Quand la poêle est bien chaude, déposez délicatement les Saint Jacques et cuire 2 mn de chaque côté. Pour obtenir une belle coloration ne touchez plus les Saints Jacques sauf pour les retourner ou les ôter de la poêle. Salez, poivrez pendant la cuisson.
- Disposez trois rondelles de butternut dans chaque assiette et pochez des pointes de purée de châtaigne par dessus. A l'aide d'une cuillère déposez une quenelle de purée de betterave. Puis formez 3 petits ronds de sauce

sur chacun desquels vous disposerez délicatement une Saint Jacques. Parsemez le dessus de la quenelle de purée d'un peu de brunoise de fraise. Vous pouvez amener un peu de verdure en disposant quelques feuilles de pousses de betterave.

Bonbons de lotte aux accents du large, haricots blancs et sabayon au cresson (recette basse température)

Aujourd'hui nouvelle recette basse température à base d'un poisson que j'aime beaucoup: la lotte. La cuisson basse température lui convient particulièrement bien car sa chair a tendance à devenir dure à la cuisson si on ne la maîtrise pas... Pas de souci avec la basse température: vous aurez une lotte délicieusement tendre! Voici donc les « Bonbons de lotte aux accents du large, haricots blancs et sabayon au cresson ».



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 » , « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 » et enfin le tout dernier « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 6 »

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](#)
- Pour le tome 6 cliquez [ici](#)

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

Ingrédients pour les « Bonbons de lotte aux accents du large » (5 personnes)

- 1 kg de lotte nettoyée

Pour la poudre d'algue

- 30 g d'algues wakamé déshydratées
- 10 g de graines de sésame
- 5 g d'ail en poudre

Pour la purée de haricots blancs

- un oignon blanc
- 390 g de haricots blancs cuits
- une cuillerée à café de curry doux
- 40 g de thon cuit au naturel

- sel et poivre

Pour le sabayon

- 30 g de cresson
- 200 g de bouillon de légume
- 3 jaunes d'œuf
- 1 cuillerée à soupe d'eau
- 10 cl de vin blanc (j'ai utilisé du vin jaune)
- 3 cuillerées à soupe de beurre clarifié. Vous pouvez en trouver parfois dans le commerce mais vous pouvez le faire vous même: suivez le guide en regardant la vidéo explicative en cliquant [ici](#).

Pour la présentation

- 12 tranches fines de chorizo
- un oignon rouge
- 30 g de graines de sésame

Matériel

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

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver [ici](#):
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation

Pour les éléments de présentation (la poudre d'algue, les chips de chorizo et l'oignon rouge)

- Versez les graines de sésame (les 10 g plus les 30 g) sur une plaque anti adhésive et passez au four à 180°

pendant 10 minute. Réservez-en 30 g pour le dressage.

- Mixez très finement les algues , 10 g de graines de sésame torréfiées et la poudre d'ail. Réservez.
- Déposez les tranches de chorizo sur une surface anti adhésive et passez au four à 90° pendant 1h30. Les tranches doivent être croquantes. Réservez.
- Épluchez et coupez l'oignon rouge en fines tranches. Faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Réservez.

Pour la purée de haricots blancs

- Épluchez et coupez l'oignon blanc en fines tranches.
- Faites-le revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et du curry et une pincée de sel. Les oignons doivent être bien translucides.
- Ajoutez les haricots blancs et faites revenir encore quelques minutes.
- Mixez les haricots blancs et oignons avec 20 g de thon. Rectifiez l'assaisonnement et réservez. Vous réchaufferez cette purée au micro onde au moment de servir.

Pour le coulis de cresson

- Faites chauffer le bouillon de légume. A ébullition versez le cresson et ôtez la casserole du feu. Attendez deux minutes puis **égouttez bien** le cresson et mixez-le finement, sans jus de cuisson. Réservez pour le sabayon.

Pour la lotte

- Découpez la lotte en tronçons.

- Puis saupoudrez un peu de poudre d'algue sur chaque morceau.
- Utilisez du film alimentaire pour envelopper chaque petit tronçon de lotte comme un petit boudin. Mettez les boudins sous vide. Cuire au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 52° pendant 25 mn.

Le sabayon

En fin de la cuisson de la lotte préparez votre sabayon (qui doit être préparé au dernier moment car il ne supporte pas l'attente comme tous les sabayons)

- Versez 10 cl de vin jaune dans une casserole et réduire de moitié.
- Versez les jaunes d'œuf avec une pincée de sel dans un cul de poule; fouettez légèrement.
- Placez le cul de poule sur un bain marie frémissant. Versez la réduction de vin jaune. Faites cuire au bain-marie pendant une dizaine de minutes, en **remuant constamment à l'aide d'un fouet**. La préparation doit épaissir et devenir onctueuse. Si nécessaire, poursuivez la cuisson du sabayon pendant quelques minutes. Ôtez du feu. **Ajoutez le coulis de cresson et le beurre** préalablement clarifié en fouettant bien. Rectifiez l'assaisonnement et utilisez immédiatement.

Dressage

Petit conseil: comme tous plats préparés basse température il est judicieux de préchauffer vos assiettes à 70° à l'avance dans votre four.

- Dressez un trait de purée dans l'assiette.

Puis disposez des tronçons de lotte, les tranches de chorizo, les tranches d'oignons rouges sur la purée. Saupoudrez de graines de sésame torréfiées puis dressez des petits points de

sabayon tout autour (aidez-vous avec une mini poche à douille de type Lékué)

Salade de ris de veau croustillants, fruits d'hiver et pistou de poivron

Si vous aimez les ris de veau voici une salade qui vous ravira. Contrairement à ce que vous pourriez croire les ris de veau ne sont pas difficiles à préparer: il suffit de bien les faire dégorger dès la veille et de les mettre »sous presse » après les avoir nettoyés.

Ingrédients: pour la Salade de ris de veau croustillants (3 personnes)

- 3 petites noix de ris de veau (comptez une noix par personne)
- 1 litre de fond de volaille ou de veau
- ghee (le ghee est un beurre clarifié d'origine indienne que vous trouverez dans les épiceries asiatiques ou orientales: il a la particularité de ne pas brûler contrairement au beurre que nous connaissons)
- un peu de farine
- des petites pousses de roquette
- quelques tranches de magret fumé (comptez-en trois par personne)
- du raisin blanc

- des noisettes sans peau

Pour le pistou

- deux poivrons
- deux cuillerées à soupe de pignon
- 30 g de parmesan râpé
- 15 cl d'huile d'olive
- piment d'Espelette (une cuillerée à soupe rase)
- sel

Préparation

Commencez **la veille** la préparation des ris de veau qui doivent dégorger pendant quelques heures.

- Plongez les ris de veau dans de l'eau froide pendant 12 h (toute une nuit) pour les faire dégorger.
- Faites chauffer de l'eau et plongez-y les ris de veau pendant 5 mn pour les blanchir. Égouttez-les puis faites chauffer le fond de volaille et pochez-y les ris pendant une heure à feu très doux.
- Égouttez les ris de veau et plongez-les dans de l'eau bien froide .
- Il faut maintenant nettoyer les ris des petits morceaux de graisses, de nerfs ainsi que de l'enveloppe qui les entoure.
- Placer enfin les ris épluchés dans un récipient adapté à leur taille.
- Poser un autre plat par dessus de manière à recouvrir les ris. Puis posez un poids par dessus ou maintenez le tout avec des élastiques pour bien comprimer les ris entre les deux plats. Mettez au frais pendant une

heure. Les ris sont alors prêts à être cuisinés.

Le jour même

- Coupez les grains de raisins en deux et ôtez les pépins.
- Passez les noisettes au four à 190° pour les dorer. Réservez.

Le pistou de poivron

Vous allez en préparer un peu plus que ce que vous en avez besoin. Il se conserve bien au frais pendant quelques jours: il enrichira une vinaigrette ou se tartine avec gourmandise sur une tranche de pain grillée..

- Coupez les poivrons en morceaux.
- Passez les pignons au four à 190° pour les dorer.
- Mettez tous les ingrédients (poivrons, pignon, huile olive, parmesan, piment d'Espelette) dans un mixeur et mixez longuement. Rectifiez l'assaisonnement.
- Remplissez une poche à douille avec le mélange (c'est plus pratique pour faire une jolie présentation).

La cuisson des ris de veau

- Coupez les ris de veau en tranches épaisses.
- Farinez les ris de veau légèrement.
- Faites revenir les ris de veau avec du ghee dans une poêle bien chaude. Les ris de veau doivent être bien dorés et croustillants. Égouttez-les sur du papier absorbants. Salez et poivrez.

Dressage

- Couchez un lit de roquette agrémenté de vinaigrette dans l'assiette de présentation. Ajoutez quelques tranches de

magret fumé. Puis ajoutez des raisins et des noisettes et pochez des points de pistou entre ces derniers.

- Ajoutez les ris de veau. Servez et dégustez!