Tajine d’agneau abricots et pruneaux, basse température

Vous cherchez une recette pour se réchauffer autour d’une grande tablée en famille ou entre amis… Quoi de mieux qu’un tajine d’agneau abricots et pruneaux bien tendre grâce à la cuisson basse température et délicieusement parfumé aux fruits secs?

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.

Tajine d’agneau abricots et pruneaux, basse température

Ingrédients pour un tajine d’agneau abricots et pruneaux : 7 à 8 personnes

- 1200 g d’épaule d’agneau coupée en gros dés de 3 cm de côté
- 20 pruneaux secs dénoyautés
- 20 abricots secs
- 100 g d’amandes émondées (sans la peau)
- une cuillerée à soupe de « 4 épices » ou d’épices à tajine
- un gros oignon blanc
- une cuillerée à café de gingembre en poudre
- une cuillerée à café de cannelle
- une pincée de safran
- deux gousses d’ail

- quelques grains de poivre
- huile olive
- 30 cl de fond de volaille: **il faut impérativement congeler votre fond de volaille dans un bac à glaçons**. En effet si vous le laissez liquide il sera alors aspiré par la machine à mise sous vide.
- quelques feuilles de menthe fraîche

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 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

Pour plus d’informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez **ici**.

Préparation

N’oubliez pas de congeler votre fond de volaille la veille.

Préparez la marinade:

- Coupez l’oignon en lamelles.

Épluchez les oignons et coupez les en fines lamelles

- Dans un grand plat versez les oignons, le gingembre, les « 4 épices », la cannelle, le safran ainsi que quatre cuillerées à soupe d’huile d’olive et râpez deux gousses d’ail sur le mélange.

Préparez la marinade

- Ajoutez les cubes d’agneau et bien mélanger. Recouvrez de film alimentaire et placez le plat au frais pendant trois heures.

Ajoutez la viande à la marinade

- Sortir la viande du frigo et laissez-la reposer à température ambiante 1/2 heure. Puis faites revenir la viande rapidement dans une grande poêle juste pour la colorer. Attention: les morceaux de viande ne doivent pas se chevaucher. Il vaut mieux cuire en deux ou trois fois votre viande plutôt que d'en avoir de trop dans la poêle.

Faire revenir les morceaux d'agneau à la poêle

- A la fin de la cuisson réservez la viande dans un grand plat (avec le jus que la cuisson à rendu) et ajoutez-y les abricots et les pruneaux. **Remettez au frais**: il est préférable de mettre sous vide les aliments quand ils sont froids. **Pourquoi?** Quand un aliment est encore chaud, il continue à émettre de la vapeur qui va envahir

votre sachet sous vide et créer de l’air à l’intérieur du sachet, ce qui est à l’inverse du but recherché…

Ajoutez les abricots et les pruneaux

- Quand la viande est refroidie mettez-la alors sous vide avec les glaçons de fond de volaille.

Mettre sous vide

- Cuire à 58° pendant 35 mn.

Anova sous vide circulator

- Pendant la cuisson de la viande faites torréfier les amandes au four (200° environ 8 mn).

Grillez les amandes au four

- Puis ciselez quelques feuilles de menthe; réservez-en quelques unes entière pour la présentation.

Ciselez la menthe

Dressage

- Ouvrez le sachet de viande et disposez-la dans un joli plat. Agrémentez le tout d’ amandes grillées et de feuilles de menthe. Vous n’avez plus qu’à déguster. En accompagnement je sers souvent ce plat avec soit de la graine de couscous ou quelques pommes de terre cuites à l’anglaise dans un bouillon de légume et accompagnées d’une compotée d’oignons. Pour savoir comment réaliser rapidement une compotée d’oignon cliquez **ici**.

Tajine d’agneau abricots et pruneaux, basse température

Magret de canard farci au foie gras, sauce au raisin de Philippe Etchebest

Voici une nouvelle recette que le chef Philippe Etchebest a réalisée dans son émission « Cauchemar en cuisine ». Le chef cuit ce Magret de canard farci enroulé dans une crépine directement à la poêle et les légumes de façon classique. Vous pouvez donc opter pour cette cuisson traditionnelle si vous ne possédez pas de matériel de cuisson basse température. Personnellement j'ai préféré cuire aussi bien le magret que les légumes en cuisson sous vide basse température et le résultat en vraiment top. C'est un vrai plat de fête et comme

toutes les recettes du chef un concentré de bonheur…

Pour plus d’explications sur la cuisine sous vide basse température et son matériel spécifique 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.

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 Magret de canard farci: pour 4 personnes

- 2 magrets de canard
- 4 tranches de foie gras de canard d’une épaisseur de 2 cm

Pour la garniture

- une courge butternut
- 4 pommes de terre
- une belle poignée de girolles
- une petite échalote

Pour la sauce

- une grosse cuillerée à soupe de miel
- 5 cl de bon vinaigre de vin rouge
- 20 cl de fond de veau
- 5 cl de cognac
- une grappe de raisin blanc (prenez des raisins sans pépins, c'est plus agréable à la dégustation…)
- sel et poivre

Matériel

- une cuillère parisienne (facultatif: si vous n'en possédez pas coupez les pommes de terre et butternut en dés de 2 cm sur 2 cm). Vous pouvez en trouvez ici:
- un thermoplongeur pour la cuisson basse température. Je vous conseille la marque Anova mais vous pouvez trouver d'autres thermoplongeurs en cliquant sur la photo ci-dessous:
- une machine à mettre sous vide. Vous pouvez en trouvez ici:
- 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"**

Préparation

Commencez par les légumes.

<u>Pour la garniture</u>

- Épluchez les pommes de terre. Détaillez avec une cuillère parisienne chaque pomme de terre pour former

des petites boules. Pour ne rien perdre utilisez les restes de pomme de terre pour faire de la purée…

- Faites de même avec la butternut que vous aurez préalablement coupée en tranches de 2,5 cm ‘épaisseur. Pour ne rien perdre utilisez les restes de butternut pour faire une soupe…
- Mettez les pommes de terre et butternut sous vide avec une noisette de beurre (soit dans deux sachets différents soit tout ensemble, cela n’a pas d’importance).
- Cuisez-les à l’aide du thermoplongeur pendant une heure à 90°.
- Nettoyez les girolles. Faites revenir une petite échalote ciselée dans une poêle avec du beurre et ajoutez les girolles. Salez qu’en fin de cuisson. Réservez.

Pour la viande

- Coupez les foie gras en tranche de deux cm d’épaisseur.Salez et poivrez.
- Puis faites-les revenir à la poêle pour les dorer.
- Pendant la cuisson du foie gras ôtez le gras des magrets.
- Coupez les magrets en deux en « portefeuille ».
- Insérez deux tranches de foie gras par magrets et refermez.
- Posez le magret sur l’extrémité d’un film alimentaire et roulez-le de manière à obtenir un « boudin » bien serré. Pour éviter que ce boudin ne se défasse je vous conseille de le filmer une deuxième fois.
- Mettez les deux magrets sous vide.

- Cuisez-les à l’aide du thermoplongeur à 58° pendant 35 mn.

Pour la sauce

- Faites réduire le miel et le vinaigre jusqu’à obtenir un mélange sirupeux. Attention surveillez bien la cuisson car cela brûle vite…
- Ajoutez le fond de veau et le cognac puis les grains de raisin. Continuez la cuisson pour faire réduire l’ensemble de 2/3. Rectifiez l’assaisonnement.

Finitions

- En fin de cuisson sortez les billes de pommes de terre et butternut des sachets. Faites revenir les billes de pomme de terre dans du ghee (ou beurre clarifié) jusqu’à ce qu’elles prennent une jolie coloration dorée.
- Placez les billes de butternut dans un plat: faites-les réchauffer au micro onde au dernier moment.
- Pendant que les pommes de terre sont en train de dorer sortez les magrets du sachet et coupez-les en tranches épaisses. Puis faites-les revenir **sur la tranche** dans une poêle bien chaude pour en dorer le pourtour.

Il ne reste plus qu’à dresser.

Dressage

Déposez trois tranches de magret en diagonale dans l’assiette et disposez les billes de pomme de terre et butternut tout autour. Nappez les magrets de sauce et disposez les girolles autour des magrets.

Et maintenant on se régale…

Noix de Saint Jacques en persillade et chorizo (petite revisite pour les fêtes…)

Quoi de plus classique que les noix de Saint Jacques à l'ail et au persil! Je vous en livre cette semaine une version revisitée encore plus goûteuse! Une très belle entrée pour votre réveillon…

Et pour d'autres idées de recettes gourmandes pour votre réveillon cliquez ici…

Ingrédients pour 4 personnes (pour une entrée)

- 12 belles noix de Saint Jacques
- fleur de sel
- piment d'Espelette

Pour la purée de persil

- 2 gros bouquets de persil plat
- 5 cl de fumet de poisson
- 5 cl de crème fraîche liquide

Pour la crème d'ail

- 15 gousses d'ail
- 25 cl de crème fraîche liquide
- deux œufs entiers
- sel

Pour la garniture (chips de chorizo)

- une douzaine de tranches de chorizo

Matériel

- film alimentaire
- 4 petits cercles de 7 cm de diamètre et 4.5 cm de haut. Vous pouvez en trouvez ici:

Préparation

Pour les chips de chorizo

- Posez les tranches de chorizo sur une plaque anti adhésive et mettre au four à 90° pendant 2 à 3 heures. Elles doivent être craquantes. Réservez.

Pour la purée de persil: on peut la préparer la veille et la réchauffer le jour même.

- Dans une petite sauteuse faites revenir l'oignon avec un peu de beurre jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- Dans une casserole d'eau bouillante faites blanchir le persil équeuté pendant 4 à 5 mn puis le refroidir dans de l'eau glacée (vous garderez ainsi sa belle couleur verte). Égouttez le persil mais gardez un peu d'eau de cuisson.
- Versez le persil blanchi, les oignons, le fumet de poisson et la crème liquide dans le blender et mixez plusieurs minutes jusqu'à obtention d'une crème la plus lisse possible. Si elle n'est pas assez liquide ajoutez un peu de liquide de cuisson du persil. Rectifiez assaisonnement selon votre goût. Réservez.
- Facultatif: vous pouvez passer le coulis persil au travers d'un tamis pour obtenir un coulis sans petits morceaux.

Pour la crème d’ail

- Pelez les gousses d’ail.
- Placez les gousses d’ail dans une petite casserole et recouvrez-les à hauteur avec la crème liquide. Cuire à feu doux jusqu’à ce que les gousses soient tendres. Vérifiez la cuisson à l’aide de la pointe d’un couteau.
- Mixez les gousses sans le liquide de cuisson (crème) et ajoutez les œufs entiers. Rectifiez l’assaisonnement selon votre goût.
- Filmez vos cercles par dessous à l’aide du film alimentaire. Posez les cercles sur du papier cuisson ou une plaque anti adhésive.
- Versez la préparation à l’ail dans les cercles et enfournez à **80°** pour 20 à 25 minutes.
- Réservez au frais sans les démouler pour les remettre au four 10 mn à 80° au dernier moment ou cuisez-les juste au dernier moment: elles doivent être prêtes quand la cuisson des Saint Jacques est terminée (donc attention au timing). Démoulez-les en vous aidant d’un couteau très fin et souple (couteau à filet de sole).

Cuisson des saint jacques

Elle est à faire au dernier moment. Pensez à réchauffer votre purée de persil (sur le feu ou au micro onde) et les crèmes d’ail avant de cuire vos Saint Jacques.

- Faites chauffer un peu de beurre dans une poêle et faire revenir les Saint Jacques deux minutes de chaque côtés. Assaisonnez avec le piment d’Espelette et la fleur de sel.

Dressage:

- Déposez une belle cuillerée de purée de persil au milieu

de l’assiette et disposez par dessus la crème d’ail démoulée.

- Posez trois saint jacques par assiette et disposez les chips de chorizo; un peu de fleur de sel sur les Saint Jacques et vous pouvez vous régaler…J’ai rajouté tout autour quelques chips d’oignon que l’on trouve facilement dans le commerce.

Jambon antillais à l’ananas et aux épices, basse température

Aujourd’hui je me suis inspirée d’une recette emblématique des Antilles: le jambon antillais de Noel à l’ananas et aux épices que j’ai cuisiné basse température. Je l’ai accompagné de patates douces cuites au four (pour la recette cliquez ici: il vous suffit de remplacer la butternut par des patates douces). N’hésitez pas à le savourer en dehors des fêtes car c’est un pur plaisir et un plat idéal pour les grandes réunion de famille!

Beaucoup d’entre vous aviez émis le souhait d’être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Et bien ça y est, Mon livre « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 » est enfin disponible !!! Le livre est disponible dès maintenant en version brochée ou en version Kindle. Voici le lien où vous pourrez l’acquerir: https://www.amazon.fr/Ma--Cuisine-Basse-Temp%C3%A9rature-Best/dp/1718085303/&-

tag=igsm02-21

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

Ingrédients: jambon antillais pour 8 personnes

- un jambon de cochon de lait désossé et non cuit , non salé, d'environ 1 kg 8 à commander chez votre boucher
- un ananas
- 400 g de patates douces
- 20 cl de jus d'ananas
- 3 étoiles de badiane (ou anis étoilé)
- un morceau de cannelle: si vous pouvez choisissez la variété « cassia ». Vous pouvez trouver une très grande variété et d'excellentes épices sur le site des épices Thiercelin (cliquez ici).
- sel et poivre
- du sucre muscovado: le sucre muscovado est un sucre de canne complet, non raffiné en provenance des Philippines et de l'Île Maurice. Il est de couleur brun foncé avec une forte teneur en mélasse, ce qui lui procure un goût prononcé de réglisse. Vous le trouverez dans les épiceries bio.
- 10 cl de rhum
- 40 g de beurre

Matériel

- un thermoplongeur pour la cuisson basse température.Je vous conseille la marque Anova ou Addélice mais vous pouvez trouver d'autres thermoplongeurs en cliquant sur la photo ci-dessous:
- une machine à mettre sous vide. Vous pouvez en trouver

en cliquant sur la photo ci-dessous:

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

Préparation

- 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 d’ananas et un peu d’eau. Cuisez à couvert et au besoin rajoutez un peu d’eau. Le potiron doit être cuit mais pas se déliter. Rectifiez l’assaisonnement en sel et poivre et réservez.

- Coupez le haut et la base de l’ananas.
- Coupez les cotés de l’ananas.
- Coupez l’ananas en tranches et ôtez-en le cœur avec un petit emporte pièce.
- Faites fondre une noix de beurre dans une poêle et ajoutez 2 belles cuillerées de sucre muscovado.
- Placez les tranches d’ananas dans la poêle et faites les bien dorer et caraméliser. Réservez-les dans un plat et surtout récupérez le jus sirupeux rendu par la cuisson.
- Badigeonnez le jambon avec le jus de l’ananas.
- Mettez le jambon sous vide avec 3 étoiles de badiane,

une belle pincée de sel et un morceau de cannelle. Cuisez le jambon au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 63° pendant 12 heures. Éventuellement si vous aimez la cuisine bien relevée des Antilles ajoutez un peu de piment.

- En fin de cuisson ouvrez le sachet et récupérez le jus rendu dans une petite casserole. Au moment de servir faites chauffer puis ôtez du feu pour incorporer les 40 g de beurre à l'aide d'un petit fouet. Vous verserez alors la sauce sur la viande au moment de servir.
- Quand la cuisson sous vide est terminée faites caraméliser le jambon sur tous ses côtés dans une cocotte puis; si vous ne servez pas le jambon immédiatement, placez-le au four à 65° en attendant de le trancher et de le servir.

Dressage:

- Coupez le jambon en tranches.
- Puis disposez les patates douces sur les pourtours de votre plat, les tranches de jambon au milieu et les tranches d'ananas tout autour. Versez la sauce sur la viande ou proposez-la dans une saucière à part.

Roulés de bœuf aux cèpes

Une recette extra pour une entrée tout en douceur et en fraîcheur…Voici l'inspiration du chef Phillipe Meyers du restaurant étoilé du même nom à Braine l'Alleud (Belgique)! C'est un petit bonheur!

Et n'oubliez pas que le chef organise tous les mois des

ateliers de cuisine dans son restaurant: pour les inscriptions rendez-vous sur son site en cliquant ici.

Ingrédients pour 6 personnes

- 300 g de bœuf maturé coupé en fine tranches (comme du jambon cru coupé fin). Demandez à votre boucher de vous tranchez la viande si vous n’avez pas de trancheuse!
- 350 g de cèpes frais. En période de fêtes n’hésitez pas à rendre la recette encore plus festive en y ajoutant de la truffe soit en copeaux (posés sur le rouleau de bœuf) soit en brunoise dans le mélange champignon échalote…
- 30 g de beurre
- une gousse d’ail
- une échalote
- du persil plat
- sel et poivre
- huile d’olive aux truffes

Pour la mayonnaise

- une cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 1/4 de litre d’huile de pépin de raisin
- une cuillerée à café de vinaigre de Xérès
- 3 jaunes d’œuf
- poivre (poivre long, piment d’Espelette à votre choix) et sel

Matériel

- du film étirable
- une pipette Lekue pour faire de joli points de mayonnaise sur votre assiette. Vous, pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation

- Commencez par préparez une mayonnaise avec les ingrédients indiqués. Réservez dans un pipette. Réservez au frais.
- Nettoyez les cèpes avec un pinceau; réservez-en quelques uns et coupez les autres en fine brunoise.
- Hachez l’échalote et l’ail finement.
- Hachez le persil finement.

Dans une poêle faites fondre le beurre et ajoutez la brunoise d’échalote et d’ail. Laissez cuire 3 mn et ajoutez les cèpes.

- Puis ajoutez les cèpes. Laissez fondre le tout.
- En fin de cuisson salez et poivrez et ajoutez le persil haché.
- Mixez très légèrement la préparation aux champignons en fin de cuisson et réservez au frais.
- Étalez les fines tranches de viande sur du film étirable de manière à former un beau rectangle.
- Puis déposez votre mélange cèpes échalote refroidi sur la viande comme sur la photo.
- Roulez la viande en enfermant les champignons et serrez bien de manière à obtenir une ballottine bien lisse. Pour ceux qui pâtissent utilisez la même technique que le roulage d’une bûche ou d’un gâteau roulé…Réservez au frais. Si votre film étirable n’est pas assez large pour contenir toutes vos tranches faites deux boudins au lieu d’un.
- Découpez les cèpes que vous avez réservez en tranches fines.

Dressage

Il ne reste plus qu’à dresser.

- Coupez votre boudin en morceau **sans ôter le film étirable. Vous enlèverez ce dernier quand vous aurez tranché toutes vos parts…**
- Disposez les tranches de cèpes comme un carpaccio. Assaisonnez avec quelques gouttes d’huile de truffes et un peu de sel. Puis disposez des points de mayonnaise tout autour… Et on se régale!

Côtes de porc Ibérico basse température, sauce pruneaux et déclinaison de choux aux noisettes

Petite inspiration du jour: il y avait de magnifiques côtes de porc Ibérico chez mon boucher qui me tendaient les bras. J’ai choisi de les cuisiner basse température accompagnées de deux purées de choux fleur (blanc et romanesco) parfumées à la noisette qui amènent un petit croquant très agréable.

Basse température , la viande était particulièrement moelleuse…Et délicieuse.

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.

Pour plus de renseignements sur la cuisine sous vide basse température cliquez ici.

.

Ingrédients: pour 4 personnes

- 4 belles côtes de porc Ibérico
- 5 pruneaux
- sel, poivre
- une cuillerée à soupe de cognac (facultatif)
- 40 g de beurre
- une demi cuillerée à café de soja sucré
- une demi cuillerée à café de mirin. Le mirin est un assaisonnement typiquement japonais. A base de saké, doux et sucré il rajoute de subtiles notes sucrées et permet de laquer et de caraméliser légèrement les

ingrédients. Il est difficilement remplaçable par un autre produit. Si vous avez du mal à en trouver cliquez sur la photo ci-dessous:

Pour la garniture

- un choux fleur blanc
- un chou Romanesco: le chou romanesco est de couleur vert pomme. Il ressemble un peu au chou blanc mais ses « florettes » pyramidales sont disposées en couronnes spiralées. Sa forme géométrique est très particulière et décorative.
- huile de noisette
- une noix de beurre
- 40 g de noisettes sans peau
- sel et poivre

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:
- un cuiseur vapeur. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation

On commence par la garniture.

- Passez les noisettes au four à 160° pendant quelques minutes pour les dorer. Attention elles doivent être colorées mais pas brûlées.
- Réservez 20 noisettes entières et mettez le reste des noisettes dans un sac plastique et écrasez-les grossièrement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Réservez.
- **Pour le chou blanc**: détaillez le chou fleur blanc en petites « florettes ».
- Versez les florettes de chou dans une grande casserole et recouvrez de lait à hauteur. Salez et poivrez. Cuire à petit feu à couvert.
- Égouttez le chou et mixez-le finement avec une cuillerée à café d'huile de noisette. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez.
- **Pour le chou Romanesco**: détaillez d'abord quelques belles florettes à partir de la base du chou, là où elles sont les plus grosses (4 à 5 par personne).
- Déposez les florettes dans votre cuiseur vapeur: les cuire environ 8 mn à partir du début de la production de vapeur: elles doivent rester croquantes. Puis faites-les revenir deux minutes dans une poêle avec une noix de beurre, sel et poivre. Réservez.
- Détaillez grossièrement le reste du chou Romanesco et le cuire vapeur de manière à ce qu'il soit cette fois bien tendre. Mixez-le comme le chou blanc avec une cuillerée à café d'huile de noisette. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez.

Pour la viande:

- Mixez 5 pruneaux avec le soja sucré et le mirin.
- A l’aide d’un pinceau recouvrez les côtes de porc avec ce mélange.
- Mettez les côtes sous vide et les cuire à l’aide de votre thermoplongeur 35 mn à 65°.
- A la fin de la cuisson de la viande, ouvrez le sachet et récupérez le jus rendu et versez le dans une casserole. Coupez chaque côte de porc en quatre morceaux de la manière suivante. Réservez au chaud à 65° au four, le temps de terminer la sauce et de réchauffer les purées.
- Ajoutez une cuillerée à soupe de cognac au jus de cuisson de la viande et faites cuire doucement quelques minutes de manière à faire évaporer l’alcool. Puis ôtez du feu et ajoutez 40 g de beurre. Mixez pour bien intégrer le beurre à la sauce.

Dressage

Comme toujours je vous conseille de préchauffer vos assiettes au four à 65° de manière à garder vos préparations chaudes plus longtemps.

- Déposez une quenelle de purée de chou blanc puis une de chou Romanesco dans l’assiette. Puis disposez des florettes de chou Romanesco autour. Saupoudrez d’éclats de noisettes et de noisettes entières. Disposez les morceaux de viande à côté.
- Il ne reste plus qu’à verser un peu de sauce aux pruneaux sur la viande et à se régaler…

Le saviez-vous?

Le porc ibérique est une race du Sud-Ouest de l'Espagne. Il s'agit d'une des dernières espèces porcines élevées en plein air en Europe. Il évolue et se développe en totale liberté dans des prairies clairsemées de chênes verts et chênes lièges. Il se nourrit d'herbe, de plantes aromatiques (thym, romarin…) d'aliments naturels (céréales) et de « bellotas » (glands de chêne) dans les derniers mois d'élevage.

Parmi les qualités de cette race, on distingue la capacité d'infiltration de la graisse dans les tissus musculaires. Cette particularité favorise l'apparition de veines de gras qui définirons sa texture, son arôme et son goût exceptionnel.

Rôti de veau basse température, croquant de fenouil aux pignons et ses courgettes

Aujourd'hui j'avais envie d'un bon rôti de veau accompagné d'une garniture qui me rappelle mes origines niçoises… Je l'ai donc marié avec des courgettes, du fenouil, du basilic et des pignons. Le résultat est la hauteur de mes attentes: une viande de veau extrêmement tendre grâce à la cuisson sous vide basse température et une garniture qui fleure bon la méditerranée. Bref un grand bonheur gourmand!

- 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 6 personnes

Pour le rôti

- un rôti d'environ 1 kg 200
- une à deux cuillerées à soupe de moutarde de Meaux
- sel et poivre

Pour l'huile de basilic

- environ 30 feuilles de basilic
- 10 g d’une très bonne huile d’olive
- sel
- poivre

Pour le croquant de fenouil

- un petit fenouil
- 50 g de pignons
- une gousse d’ail
- huile d’olive
- sel, poivre

Pour la garniture

- un fenouil
- une courgette verte
- une courgette jaune
- un oignon blanc
- une cuillerée à soupe rase de fenouil en poudre
- sel, poivre

Pour la sauce

- une cuillerée à café de fond de veau Ariaké en pâte. Vous en trouverez en cliquant ici. Ce n’est pas indispensable, mais cela corsera votre jus de cuisson…
- une cuillerée à soupe de soja sucré
- du poivre: vous pouvez jouer sur le poivre… J’utilise du poivre long : c’est un poivre très parfumé mais qui ne se broie pas avec un moulin (il est trop dur). Il faut donc le pulvériser dans un petit mixeur et le conserver moulu dans une boîte hermétique.

Matériel

- du film alimentaire
- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en

cliquant sur la photo ci dessous.

- 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 le rôti de veau

- Badigeonnez votre rôti avec un peu de moutarde. Salez et poivrez la viande.
- Déposez le rôti sur l’extrémité d’une feuille de film alimentaire.
- Roulez le rôti de manière à obtenir un boudin bien serré. Pourquoi mettre le rôti sous film? Juste pour lui donner une forme bien ronde: vous aurez ainsi des tranches beaucoup plus régulières à la découpe.
- Mettez le rôti sous vide. Cuisez le rôti basse température à 64° à l’aide de votre thermoplongeur pendant 2 heures.

Pour l’huile de basilic

- Mixez finement tous les ingrédients (huile d’olive, sel, poivre, basilic). Réservez.

Pour le croquant de fenouil

- Faites griller les pignons à 180° pendant environ 10 mn. Réservez en 20 g (pour le dressage) et concassez le restant.
- Coupez le petit fenouil en petite brunoise très fine.
- Versez la brunoise de fenouil dans un bol; râpez la gousse d’ail par-dessus et ajoutez les pignons concassés .
- Complétez avec une à deux cuillerées à soupe d’huile d’olive et rectifiez l’assaisonnement en sel et poivre. Réservez.

Pour la garniture

- Détaillez le gros fenouil en dés.
- Gardez bien de côté les « pluches » c’est-à dire les petites feuilles très fines du fenouil: elles vous serviront pour le dressage.
- Épluchez et détaillez l’oignon très finement.
- Coupez les courgettes jaunes en quatre et ôtez les graines à l’aide d’une petite cuillère ou d’un évideur à légumes.
- Coupez chaque tronçon de courgette encore en deux dans le sens de la longueur et détaillez en cubes de la même

grosseur que les dés de fenouil. Faites de même avec la courgette verte.

- Faites chauffer un peu d'huile d'olive avec une cuillerée à soupe de fenouil en poudre.
- Ajoutez l'oignon coupé finement.
- Quand l'oignon est devenu 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. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Réservez.

Pour la sauce et la fin de cuisson du rôti

Quand le rôti a terminé sa cuisson sortez-le du sac et versez le jus rendu dans un petit bol. Pensez à mettre vos assiettes de service à chauffer au four à 65°.

- Faites revenir le rôti de veau dans une cocotte **à feu vif juste pour le colorer** sur toutes ses faces.
- Pendant que le rôti se colore dans la cocotte, versez le jus de cuisson que le rôti a rendu dans une petite casserole après l'avoir filtré. Ajoutez une cuillerée à soupe rase de soja sucré, le poivre, une cuillerée à café de fond de veau et faites réduire ce jus d'environ 1/3 . Rectifiez l'assaisonnement.
- Quand le rôti est bien doré portionez-le.
- Juste avant de servir et **hors feu** rajoutez une cuillerée à soupe de beurre mou dans la sauce réduite et fouettez pour bien mélanger et faire fondre le beurre.

Il ne reste plus qu'à dresser.

Dressage

Commencez par dessiner une arabesque avec l'huile de basilic et déposez deux cuillerées de courgettes au fenouil. Saupoudrez de croquant au fenouil et pignons concassés. Puis disposez une belle tranche de veau épaisse au milieu. Versez un peu de sauce sur la viande. Parsemez de pignons grillés entiers et de « pluches » de fenouil.

Et maintenant on se régale…

Rôti de boeuf basse température et ses pommes de terre en éventail

Le rôti de bœuf et pommes de terre était un plat que ma mère préparait les jours de fêtes. J'ai eu l'idée de préparer la viande basse température et de l'accompagner de pommes de terre éventail qui remportent toujours un franc succès car délicieusement croustillantes; de plus elles cuisent tranquillement au four sans que vous ayez à les surveiller. **Si vous n'avez pas de matériel de cuisson basse température pas de souci**: vous allez cuire votre rôti basse température tout simplement dans votre four en suivant les indications de la recette! Vous obtiendrez dans les deux cas une viande d'une tendreté exceptionnelle.

Je sers ce rôti avec mon ketchup tomate et mangue. pour la recette cliquez ici.

Pour plus d'explications sur la cuisine sous vide basse température et son matériel spécifique 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 Rôti de boeuf basse température (6 personnes)

- un beau rôti de bœuf (filet ou rumsteck) de 1 kg 200. Petite astuce : la viande doit être sortie du réfrigérateur 30 minutes avant cuisson.
- huile d'olive (15 cl pour le rôti et 15 cl pour les pommes de terre)
- une gousse d'ail
- du piment d'Espelette
- pommes de terre à chair ferme; comptez trois ou quatre belles pommes de terre par personne
- du thym
- sel

Matériel: si vous désirez cuire sous vide basse température

Pour plus d'explications sur la cuisine sous vide basse température et son matériel spécifique cliquez ici.

- un thermoplongeur pour la cuisson basse température. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver d'autres marques en cliquant sur la photo ci-dessous:
- une machine à mettre sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation

- Râpez l'ail à l'aide d'une petite râpe ou écrasez-le à l'aide d'un presse ail. Mélangez 15 cl d'huile d'olive avec la gousse d'ail écrasée, une pincée de sel et un peu de piment d'Espelette.
- Massez soigneusement le rôti de bœuf avec cette marinade. Je dis bien « masser » pour bien imprégner la viande de la marinade.
- Colorez le rôti sur toutes ses faces dans une cocotte. Pourquoi le colorer avant de le mettre sous vide? Vous allez ainsi caraméliser la viande: par la suite celle-ci va rendre un peu de jus pendant sa cuisson dans son sachet sous vide et les sucs présents sur la viande caramélisée vont bien parfumer le jus. Puis laissez reposer le rôti 20 mn sur une grille à température ambiante avant de le mettre sous vide (on ne met pas d'aliment chaud sous vide). **Si vous préférez cuire le rôti au four** colorez également la viande sur toutes ses faces et c'est parti pour une heure 30 mn de cuisson à 70° sans passer par la case repos de 20 mn.

- Mettez le rôti de bœuf sous vide. Cuisez-le à l'aide de votre thermoplongeur 1 heure et 15 mn à 56°.

On prépare maintenant les pommes de terre éventail pendant la cuisson du rôti.

- Il vous faut deux petites baguettes (type baguettes chinoises). Les baguettes vont vous permettre de trancher les pommes de terre en évitant d'aller jusqu'au bout de la coupe et de les trancher complètement…
- Utilisez un bon couteau bien tranchant et réalisez des lamelles régulières sur les pommes de terre d'environ 2 mm d'épaisseur, sans aller jusqu'à les trancher complètement.
- Comme pour le rôti, réalisez une petite marinade avec les 15 cl d'huile d'olive, du thym et du sel.
- Huilez les pommes de terre avec la marinade: à l'aide d'une pinceau; passez bien entre toutes les petites tranches.
- Enfournez les pommes de terre une heure à 200°; vos petites pommes de terre vont s'ouvrir au cours de la cuisson et deviendront bien croustillantes.
- A la fin de la cuisson sortez la viande du sachet (ou du four si vous avez opté pour une cuisson au four). Récoltez le jus rendu dans le sachet; vous pouvez le réduire un peu sur le feu et en napper la viande par la suite. Tranchez le rôti en tranches épaisses (style tournedos).
- Les pommes de terre cuites, dressez le tout dans un grand plat. Et servez immédiatement accompagné du condiment… Un vrai régal tout simple!

Brochettes de caille au barbecue, gratin de courgette au curry

La saison des barbecues est de retour et pour changer des sempiternelles merguez je vous propose des petites brochettes de blancs de caille préalablement marinés dans une sauce sucrée aux saveurs exotiques. Je les sers accompagnées d'un gratin de courgette et fenouil en mini cocotte dont la saveur se marie délicieusement avec la chair délicate des cailles.

Si vous aimez cuisiner au barbecue et que vous aimeriez maîtriser ce type de cuisson n'hésitez pas à participer aux cours de la Weber Grill Académy. Elle existe dans plusieurs pays (Belgique, France, etc…). Et pour avoir tester je recommande à mes amis belges la Weber Grill Academy de Waterloo. Superbe soirée en compagnie d'une équipe dynamique et très sympathique où nous nous sommes régalés en même temps que nous avons appris beaucoup sur ce type de cuisson! Et c'est la seule académie qui vous proposera un cours de poissons au barbecue. Pour vous inscrire à Waterloo:

https://www.grillacademy.net/fr/waterloo.php

Et pour les Français:

http://www.weber.com/FR/fr/grill-academy/emplacements/

Ingrédients: pour 5 personnes

Comptez environ 6 blancs de caille par personne

- 30 blancs de caille. Vous trouverez les blancs de caille

chez votre volailler (j’en trouve régulièrement à Carrefour au rayon des volailles).

Pour la marinade

- 5 cuillerées à soupe de sauce barbecue Heinz
- 10 cl de sauce soja salé
- 10 cl de sauce soja sucrée
- le jus d’un citron vert et son zeste
- 10 cl de sauce mirin japonaise
- 10 de vinaigre de riz
- une cuillerée à soupe de gingembre râpé
- une gousse d’ail épluchée et écrasée
- une cuillerée à soupe de miel
- une cuillerée à soupe d’huile de sésame

Vous trouverez le mirin et le vinaigre de riz au rayon asiatique de votre supermarché.

Pour le gratin:

- une courgette
- une grosse échalote
- un oignon blanc
- un œuf
- 30 cl de crème fraîche liquide entière
- une cuillerée à soupe rase de curry doux
- 80 g de parmesan râpé

Matériel

- des brochettes en bois ou bambou
- des mini cocottes pour la présentation individuelle du gratin
- et bien sûr un barbecue…Vous pouvez en commander en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation

- Râpez le gingembre.
- Mélangez le gingembre avec tous les ingrédients de la marinade.
- Faites mariner les blancs de caille dans cette marinade pendant une heure au frais.

Pendant ce temps préparez le gratin.

- Coupez l’oignon en fines tranches.
- Taillez l’échalote en tous petits dés.
- Coupez la courgette en morceaux.
- Faites revenir les échalotes, l’oignon émincé et le curry dans un peu d’huile d’olive pendant quelques minutes.
- Puis ajoutez les courgettes et cuire encore 5 mn.
- Battre l’œuf avec la crème fraîche. Ajoutez le parmesan.
- Puis ajoutez les courgettes.
- Remplissez vos mini cocottes de la préparation et enfournez pour 25 mn à 180°.
- Torréfiez les graines de sésame. Réservez.
- Sortez les blancs de caille de la marinade et piquez-les sur les brochettes.
- Gardez la marinade que vous allez faire réduire quelques minutes dans une casserole jusqu’à ce qu’elle soit sirupeuse. Réservez-la.
- Cuire les brochettes au barbecue 2 mn à 3 mn de chaque

côté.

- Quand les brochettes sont cuites recouvrez-les d’un peu de marinade réduite (gardez-en un peu pour la présentation à l’assiette) et saupoudrez-les de graines de sésame.
- Servir avec le gratin tout chaud et n’oubliez pas d’ajouter un trait de marinade réduite.

Saumon confit à l’huile basse température, compoté d’oignon rouge et fenouil, radis croquants et pistou coriandre noisette

Aujourd’hui je vous propose un petit bonheur: on régale ses papilles avec un saumon moelleux, délicatement parfumé au fenouil et relevé avec des pickles de radis; on amène le croquant avec les cacahuètes et la chips de riz.

Le saumon confit doucement à l’huile est difficile à réaliser en cuisson traditionnelle car sa température ne doit pas excéder 55° . de plus maintenir cette température constante sans la dépasser est impossible avec un feu gaz, une plaque vitrocéramique ou à induction, les variations de température étant trop importantes. C’est pour cela que la cuisson sous vide basse température vient à notre secours! Vous allez ainsi réalisez une sublime saumon extrêmement tendre…

Pour plus d’information sur le matériel de 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.

Et si vous aimez les recettes à base de saumon:

- Blanquette de saumon aux saveurs asiatiques. Pour la recette cliquez ici.
- Choux apéro au tartare de saumon et guacamole. Pour la recette cliquez ici.
- Saumon basse température, compoté de tomate et oignon rouge. Pour la recette ici.
- Saumon basse température en nage de persil. Pour la recette cliquez ici.
- Fleurs de courgette farcies au saumon et aubergine, petite ratatouille croquante. Pour la recette cliquez ici.
- Saumon en deux façons, carpaccio de betteraves arôme framboise. Pour la recette cliquez ici.

Ingrédients pour ce saumon confit (4 personnes)

- 4 pavés de saumon de 180 g chacun

P**our les pickles et les fleurs de radis**

- 10 radis ronds
- 80 g de vinaigre blanc si possible parfumé au romarin
- 120 g de sucre
- une branche de romarin

Et 4 radis ronds supplémentaires pour réaliser de jolies fleurs pour la présentation de vos assiettes…

Pour les chips de riz

- 40 g de riz type basmati
- sel et poivre

Pour la garniture

- un gros fenouil ou deux petits
- deux oignons rouges
- un demi citron confit au sel
- une cuillerée à soupe rase de poudre de fenouil
- sel, poivre

Pour le pistou coriandre cacahuète

- une botte de coriandre
- une très bonne huile d’olive extra vierge
- 40 g de cacahuètes salées
- sel (si besoin: n’oubliez pas que les cacahuètes sont déjà salées)
- poivre

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 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 sur la photo ci-dessous:

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

Préparation

Commencez la préparation du saumon la veille. En effet il faut que l'huile fige pour pouvoir mettre le saumon sous vide sinon l'huile sera aspirée par votre sous videuse…De même vos pickles de radis seront meilleurs si vous les préparez un ou deux jours avant.

Pour le saumon

- Déposez les pavés dans un récipient pouvant tout juste les contenir. Salez et poivrez. Versez par-dessus de l'huile d'olive: les pavés doivent être immergés. Mettez au frais pendant 12 heures minimum jusqu'à ce que l'huile d'olive ait figé.
- Le jour même mettre les pavés de saumon sous vide afin de les cuire basse température à 47° pendant 20 mn. N'oubliez pas de mettre en même temps vos assiettes de service au four à 60° de manière à ce qu'elles soient

chaudes pour le dressage.

Pour les pickles et les fleurs de radis

Vous pouvez préparer les pickles le jour même mais ils seront meilleurs si vous les préparez deux jours avant…

- Découpez les **10** radis en tranches fines.
- Faites chauffer le vinaigre, le sucre, la branche de romarin; à ébullition versez le tout sur les radis émincés et disposés dans une boîte que vous allez fermer hermétiquement. Réservez. Ces pickles se conservent plusieurs jours au frigo: vous pouvez les déguster également avec de la viande froide, du foie gras…
- Coupez les quatre derniers radis en étoile et plongez-les dans une coupelle d'eau: ils vont ainsi s'ouvrir et se transformer en jolies fleurs. Ils serviront pour le dressage.

Pour la chips de riz

- Faites cuire le riz et prolongez le temps de cuisson conseillé de 5 minutes: votre riz doit être trop cuit et un peu collant. Égouttez le et salez le bien.
- Déposez le riz sur une feuille anti adhésive ou un silpat.
- Recouvrez d'une feuille de papier cuisson et étalez au rouleau. Le riz doit alors s'écraser et s'étaler en une fine couche. Ôtez délicatement la feuille de papier cuisson du dessus.
- Passez le riz au four à 220° pendant environ 8 mn. Puis à l'aide d'une spatule retournez la plaque de riz: cette dernière doit être assez desséchée pour pouvoir être retournée; si ce n'est pas le cas poursuivez un peu la cuisson.
- Cuire encore quelques minutes: la plaque de riz doit

être légèrement dorée. Sortez-la alors du four et laissez refroidir. Vous pouvez alors la rompre en plusieurs morceaux croustillants. Réservez dans une boîte hermétique.

Pour la garniture

- On commence par le fenouil. N'oubliez pas de garder de côté les « pluches » c'est à dire les petites feuilles très fines du fenouil. Elles serviront également pour le dressage.
- Coupez le fenouil en fines lamelles: plus vous les couperez finement plus ils cuiront vite.
- Coupez également les oignons rouges en fines lamelles.
- Découpez le demi citron confit au sel en toute petite brunoise (petits dés).
- Dans une poêle faites chauffer un peu d'huile d'olive et la cuillerée de poudre de fenouil.
- Quand la poêle est bien chaude rajoutez les oignons rouges et laissez cuire à feu doux pendant 10 mn. Puis ajoutez le fenouil et cuire encore 15 m à 20 mn. Les légumes doivent être bien tendres.

Pour le pistou coriandre cacahuète

- Prélevez les feuilles de coriandre.
- Puis mixez-les **très finement** avec un peu d'huile d'olive extra vierge, les cacahuètes salées et un peu de poivre. Rectifiez au besoin l'assaisonnement. Utilisez une très bonne huile d'olive pour votre pistou: il n'en sera que meilleur. j'utilise une huile italienne extra vierge parfumée au citron de la marque Frantoi Cutrera (pour leur site cliquez ici). Ajoutez alors le citron confit que vous avez réservé précédemment.

Tout est prêt: il ne reste plus qu’à dresser.

Dressage

Disposez une ligne de compoté d’oignon et fenouil au milieu de l’assiette puis déposez un pavé de saumon au milieu de la ligne; décorez avec les pickles de radis, une fleur de radis, quelques chips de riz et des points de pistou. Pour terminer parsemez de quelques cacahuètes et de pluches de fenouil.

Queues de langouste au barbecue, beurre de tomate et citron confit

Par ce beau week end d’été voici une très belle et délicieuse recette de queues de langouste au barbecue, beurre de tomate et citron confit. Un barbecue de fête qui amène un peu d’originalité et de gastronomie à ce mode de cuisson que nous aimons tous.

Et si vous aimez la cuisine barbecue faites-vous plaisir avec les recettes suivantes!

- Moules au barbecue, sauce crémeuse à l’ail et au thym
- Canard aux pêches version barbecue

Ingrédients: pour 4 personnes

- quatre queues de langouste

Pour la marinade des langoustes

- une huile d’olive de qualité: trois cuillerées à soupe d’huile d’olive
- sel
- poivre
- un demi jus de citron vert et son zeste râpé

Pour le beurre de tomate et citron confit

- un demi citron confit (au sel)
- 100 g de tomates confites (vous en trouvez au super marché ou si vous désirez les faire vous même cliquez ici)
- 80 g de beurre mou mais pas fondu. Sortez-le un heure avant pour le mettre à température ambiante.
- piment d’Espelette

Accompagnement

- salade de roquette et suprêmes de pamplemousse
- huile d’olive, jus de citron, sel et poivre

Préparation:

La marinade des langoustes

- Mélangez tous les ingrédients de la marinade (huile d’olive, citron vert, sel et poivre) .
- Coupez les queues de langoustes en deux.
- Badigeonnez les queues de langouste avec la marinade. Réservez au frais pendant une heure.

Le beurre de tomate et citron confit

- Mixez tous les ingrédients du beurre de tomate (beurre mou, citron confit au sel, tomates confites et piment d’Espelette).

- Déposez le beurre sur l’extrémité du film alimentaire et roulez le tout pour former un petit boudin bien serré. Réservez au frais une heure.

Préparation de la salade

- Mélangez la salade avec l’huile d’olive et un peu de citron, sel et poivre.
- Coupez les deux extrémités des pamplemousses.
- Puis ôtez l’ecorce tout autour du fruit.
- Et enfin avec un petit couteau prélevez les suprêmes.

Cuisson des langoustes

- Cuire les langoustes au barbecue: déposez-les côté chair sur la grille au dessus des braises pendant 3 minutes puis retournez les langoustes pour encore deux minutes de cuisson. Le temps de cuisson donné dépend d’un barbecue à l’autre, de la hauteur de grille donc je le donne à titre informatif…

Si vous aimez cuisiner au barbecue et que vous aimeriez maîtriser ce type de cuisson n’hésitez pas à participer aux cours de la Weber Grill Académy. Elle existe dans plusieurs pays (Belgique, France, etc…). Et pour avoir tester je recommande à mes amis belges la Weber Grill Academy de Waterloo. Superbe soirée en compagnie d’une équipe dynamique et très sympa où nous nous sommes régalés en même temps que

nous avons appris beaucoup sur ce type de cuisson! Et c'est la seule académie qui vous proposera un cours de poissons au barbecue. Pour vous inscrire à Waterloo:

https://www.grillacademy.net/fr/waterloo.php

Et pour les Français:

http://www.weber.com/FR/fr/grill-academy/emplacements/

Dressage

- Disposez un lit de salade et des suprêmes de pamplemousse. Posez les queues de langouste et un peu de beurre de tomates et citron vert par dessus celles-ci. Un petit bonheur de gourmandise!

Boeuf « Wagyu » basse température et ses légumes au sésame

Le wagyu est une viande d'origine japonaise, wa signifiant « japonais » et « gyu » le boeuf. Le wagyu le plus connu est celui de la région de Kobé. C'est une viande exceptionnelle de part son persillage (graisse répartie dans la chair) très caractéristique qui en fait une viande d'une tendreté inconcevable, difficile à imaginer si l'on en a jamais goûter… L'élevage et l'alimentation des bêtes sont extrêmement codifiés et surveillés pour obtenir cette viande exceptionnelle dont le prix est à la hauteur de la qualité. On peut dire que c'est la « rolls » des viandes. On en trouve très difficilement en Europe tant le nombre de bêtes réservées

à l'exportation est minime (seules environ une vingtaine de bêtes par mois sont destinées à l'exportation pour l'Europe!).

Depuis quelques années cette viande remporte un vif intérêt dans le monde et quelques pays comme l'Australie, la Nouvelle Zélande, l'Espagne s'inspirent maintenant des méthodes d'élevage nippones et produisent du bœuf « façon wagyu » ou « façon Kobé ». On commence donc à trouver une viande assez proche de la qualité japonaise dans certaines boucheries. Bien que bien moins persillée qu'une véritable viande wagyu d'origine Kobé, ce type de viande est vraiment excellente. Pour mes amis belges vous en trouverez chez mon excellent boucher qui en propose, importée d'Australie: boucherie Dobbelaere à Braine le Château.

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 Boeuf « Wagyu » (4 personnes)

- deux tranches de filet de « wagyu » australien de 400 g chacune (donc 800 g en tout). Remarquez le persillage de la viande…
- deux oignons rouges
- 200 g d'édamamé: ce sont des cosses de soja encore vertes qui contiennent des petites fèves. Ces légumineuses sont incontournables chez les Japonais. Vous en trouverez généralement surgelées dans les boutiques asiatiques ou les épiceries bio. Il suffit de les plonger quelques minutes dans l'eau bouillante puis de les écosser comme les petits pois.
- 10 petites carottes primeurs
- des graines de sésame
- un peu de beurre

Pour la marinade:

- deux cuillerées à café rase de wasabi en poudre. Si vous avez du mal à en trouver cliquez ici.
- 10 ml de sauce soja sucrée
- 10 ml de soja salé
- une cuillerée à soupe de mirin. Si vous avez du mal à en trouver cliquez 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:

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

Préparation

On commence par la garniture:

- Torréfiez les graines de sésame à la poêle sans matiere grasse. Réservez.
- Préparez les édamamés. Il suffit de les plonger quelques minutes dans l'eau bouillante puis de les écosser comme les petits pois.
- Pelez les oignons rouges et coupez-les en deux.
- Posez les oignons côté tranché dans une poêle chaude sans matière grasse. Laissez-les bien colorer.
- Quand le dessous des oignons est bien coloré rajoutez un morceau de beurre. Puis ajoutez 15 cl d'eau, une pincée de sel et couvrez. Laissez cuire à feu doux quelques minutes pour attendrir les oignons.
- A la fin de la cuisson détaillez les oignons en jolies coupelles. Réservez.
- Épluchez les carottes. Les cuire à la poêle à feu doux à couvert avec une noix de beurre, du sel et un peu d'eau. Elles doivent être tendres: au besoin rajoutez de l'eau et continuez la cuisson. En fin de cuisson tranchez deux carottes en rondelles et gardez les autres

entières. Réservez.

Préparation de la viande

- Préparez la marinade en mélangeant tous les ingrédients.
- Plongez la viande dans la marinade et massez-la bien avec. Laissez au frais pendant une heure.
- Égouttez bien la viande et filmez-la. Réservez le trop plein de marinade. Mettez la viande sous vide et cuisez-la au bain marie à l'aide du thermoplongeur à 55° pendant 40 mn.
- En fin de cuisson récupérez le jus rendu par la viande. Faites-le chauffer avec le restant de marinade et réduire légèrement en rajoutant une cuillerée à soupe de soja sucré. Réservez.
- Sortez la viande des sachets sous vide et poêlez-la sur ses deux côtés dans une poêle **très chaude rapidement** pour la colorer (une minute max sur chaque côté). Réservez au four à 55°, le temps de réchauffer tous les autres éléments. Profitez-en pour préchauffer vos assiettes de service à la même température dans le four.

Dressage

- Sortez la viande du four et tranchez-la.
- Déposez les tanches de viande dans le plat de service puis disposez les légumes tous autour. Saupoudrez de graines de sésame torréfiées. Servez la sauce dans une petite coupelle individuelle.

Yakitori à ma façon (Brochettes de poulet japonaises au barbecue)

Ce weekend on profite du soleil et du barbecue avec cette succulente recette venue tout droit du pays du soleil levant!

Au Japon les « yakitori » sont traditionnellement des brochettes à base de volaille comme le canard ou le poulet. Cependant ce dernier a la part belle car il en existe énormément de variétés en fonction du morceau de poulet utilisé, comme les blancs, les cuisses, la peau, le cœur, le croupion, les intestins, le foie, les ailes, les gésiers…Chacune porte un nom différent. Elles sont tellement populaires que beaucoup de régions ou villes japonaises en ont fait des variantes locales.

Celles que je vous propose aujourd'hui sont réalisées à base de boulettes de blancs de poulet et se nomme « tsukune » en japonais. Ces petites brochettes sont absolument délicieuses. Vous pouvez les proposer en apéritif, en entrée ou en plat principal. En été passez-les au barbecue pour les réchauffer et les parfumer: elles n'en seront que meilleures!

Oishii desu! (« C'est délicieux » en japonais…)

Si vous aimez la cuisine au barbecue voici d'autres recettes:

- Moules au barbecue sauce crémeuse à l'ail et au thym
- Spare ribs basse température, rôties au barbecue, sauce à l'orange

Ingrédients (pour 6 brochettes)

Pour les boulettes

- deux gros blancs de poulet
- un morceaux de gingembre râpé (2 cm sur 1 cm)
- un œuf
- 1/2 cuillerée à soupe de farine
- 1/2 cuillerée à café de sucre
- 1 cuillerée à café de soja salé

Pour le bouillon

- un litre et demi d'eau
- un sachet de bouillon dashi. C'est une sorte de bouillon de poisson japonais réalisé à base d'algues kombu et de bonite séchée. Vous pouvez en commander sur le site d'ingrédients japonais Kioko en cliquant ici.
- trois cuillerées à soupe de saké (alcool de riz japonais)

Pour la sauce

- 1 dl de saké (alcool de riz japonais)
- 1/2 dl de soja salé
- 1/2 dl de mirin (le mirin est une sorte de saké très doux ,un peu sirupeux et sucré utilisé essentiellement comme assaisonnement). Vous en trouverez dans les épiceries asiatiques ou vous pouvez en commander sur le même site que le dashi.
- 70 g de sucre
- une demi marmite de bouillon Knorr (poule)
- 1/2 cuillerée à soupe de vinaigre de riz

Matériel

- un mixeur
- des brochettes en bambou

Préparation

Commencez par préparer la sauce.

- Versez tous les ingrédients de la sauce dans un casserole **(sauf le vinaigre de riz)** et faites réduire la sauce à petit feu jusqu'à ce qu'elle soit légèrement sirupeuse. Retirez alors la sauce du feu et ajoutez alors le vinaigre de riz. Réservez. Cette sauce peu se conserver 3 semaines au frigo.
- Mettez dans le bol du mixeur tous les ingrédients des boulettes. Mixez finement le tout.
- Modelez des petites boulettes à partir du haché de poulet (environ 1,5 à 2 cm de diamètre). Pour faciliter leur réalisation passez-vous les mains dans la farine (le mélange est un peu collant). Façonnez les boulettes dans le creux de vos mains. Puis déposez-les au fur et à mesure dans un plat contenant de la farine pour qu'elles ne collent pas dans le fond du plat.

Préparez le bouillon de cuisson.

- Délayez le sachet de dashi dans un litre et demi d'eau. Ajoutez le saké et portez à ébullition.
- Plongez les boulettes dans le bouillon. Laissez-les cuire quelques minutes et égouttez-les.
- Laissez-les légèrement refroidir et enfilez les boulettes sur des piques en bambou.
- Laquez généreusement les boulettes de sauce à l'aide d'un pinceau. Ces boulettes peuvent être préparées à l'avance et réchauffées au dernier moment.
- Mettez les brochettes à dorer sur le barbecue (ou un petit grill) pendant quelque minutes. Rajoutez un peu de sauce pendant la cuisson pour les caraméliser.

Je sers ces petites brochettes avec des shitakés (champignons japonais) juste poêlés avec une échalote hachée finement et un peu de soja sucré, le tout agrémenté de quelques feuilles de coriandre. C’est toujours un franc succès.