

Mon Waterzooï terre mer basse température, chips de peau de poulet

Le Waterzooï, plat traditionnel Belge, est un peu ce qu'est la poule au pot en France. Les amateurs le cuisinent soit avec du poulet, soit avec du cabillaud ou en version festive avec du homard. Je vous propose aujourd'hui ma version, un Waterzooï terre mer (poulet fermier et petites crevettes grises) agrémentée d'un soupçon de safran. Si pour la cuisson vous ne possédez pas de matériel de cuisson basse température il suffit de pocher les blancs de poulet dans le fond de volaille.

Pour plus d'informations sur la technique 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.



Mon Waterzooi terre mer basse température, chips de peau de poulet

Ingrédients pour mon Waterzooi terre mer 4 personnes

- 4 blancs de poulet fermier avec leur peau
- 1,2 litre de fond de volaille (un litre pour la sauce et 2 dl congelé pour la cuisson des blancs de poulet basse température).
- 3 carottes
- 3 navets
- 3 blancs de poireaux: surtout ne jetez pas les petites racines de la tête des poireaux. Lavez-les bien et séchez-les: nous les ferons frire pour amener un petit

côté croustillant.

- 1 oignon piqué de 3 clous de girofle
- 6 grains de poivre
- 1 gousse d'ail
- quelques feuilles de laurier
- 150 g de crevettes grises décortiquées (gardez-en quelques-unes pour la présentation)
- thym
- 8 petites pommes de terre (2 par personnes)

Pour la sauce

- 80 g de farine
- 1,2 dl de crème liquide
- 3 jaunes d'œuf
- 80 g de beurre
- safran
- muscade
- sel et 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 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

Préparation

Commencez par le taillage des légumes.

- Pelez les petites pommes de terre et donnez-leur une jolie forme. Puis mettez les pommes de terre sous vide avec une noix de beurre et une pincée de sel.



Pelez les petites pommes de terre et donnez leur une jolie forme



Puis mettez les pommes de terre sous vide

- Cuire les pommes de terre sous vide à 90° pendant une heure.



Cuire les pommes de terre sous vide basse température

- Détaillez les carottes en fine brunoise. Faites de même avec les navets.



Détaillez les carottes en fine brunoise

- Lavez les poireaux. Rincez soigneusement les petites racines, épongez-les et réservez-les.



Réservez les petites racines
des poireaux

- Puis taillez le blanc des poireaux en petits tronçons.



Taillez les poireaux

- Cuire les légumes (dés de carottes et navets, blanc de poireaux taillés en petits morceaux) avec un peu de beurre et une cuillerée à soupe de fond de volaille. Les légumes doivent rester un peu croquants. Salez et poivrez. Réservez.



Cuire les légumes

Préparation du poulet

- Prélevez la peau des blancs de poulet. Étalez-les bien à plat sur une feuille de papier cuisson . Salez-les. Puis remettre une autre feuille par dessus ainsi qu'une autre plaque pour éviter que les peaux se recroquevillent à la cuisson.



Cuire la peau des blancs de poulet



Placez une plaque par dessus pour éviter que les peaux se recroquevillent à la cuisson

- Enfournez 15 mn à 200°. Réservez à température ambiante.



Les chips de poulet sont bien croustillantes

- Mettre les blancs de poulet sous vide avec les 2 dl de fond de volaille **congelé**: il est important de congeler le fond car cela lui évite d'être aspiré par votre machine sous vide. Si vous ne cuisinez pas sous vide faites simplement pocher les blancs de volaille dans le fond de volaille.



Cuire le poulet sous vide

- Cuire le poulet sous vide à 68° pendant 20 mn.



Anova sous vide circulator

La sauce

- Mélangez la crème et les jaunes d'œuf. Réservez.



Mélangez la crème et les jaunes d'œuf.

- Réchauffez le fond de volaille et faites-y infuser quelques pistils de safran, l'oignon piqué de clous de girofle, les grains de poivre et la gousse d'ail pendant 15 minutes. Rectifiez son assaisonnement avec sel et poivre.



Réchauffez le fond de volaille et faites-y infuser quelques pistils de safran

- Faites fondre le beurre et la farine dans une casserole pour faire un roux blanc.



Faites fondre le beurre et la farine dans une casserole pour faire un roux blanc

- Ajoutez hors feu le fond de volaille filtré (1 litre).



Ajoutez hors feu le fond de volaille (1 litre).

- Remettez sur le feu et mélangez bien au fouet pour obtenir un mélange homogène. Dès l'apparition de petites bulles ajoutez le mélange crème/jaunes d'œuf et liez bien le tout à l'aide d'un fouet.



- Ajoutez alors les crevettes grises et rectifiez l'assaisonnement.



Ajoutez alors les crevettes grises

Finitions

- Juste avant de servir faites cuire les racines de poireaux **quelques secondes** dans de l'huile bien chaude. Attention: les racines sont très fines et cuisent hyper rapidement. Débarrassez sur du papier absorbant. Salez et poivrez.



Faites frire les racines des poireaux dans un bain d'huile



Déposez les racines de poireaux sur du papier absorbant

Dressage

Petit conseil: faites préchauffer vos assiettes à 70° dans le four.

- Saupoudrez un peu de safran en poudre sur les bords de l'assiette puis versez une belle cuillerée de légumes dans l'assiette.



Déposez une belle cuillerée de légumes dans l'assiette

- Rajoutez la sauce autour des légumes.



Rajoutez la sauce autour des légumes

- Puis déposez le blanc de poulet et recouvrez-le de racines de poireau et de petites crevettes grises; terminez par une chips de poulet et deux mini pommes de terre.



Mon Waterzooi terre mer basse température



Mon Waterzooi terre mer basse température

Fleurs de courgettes farcies

au saumon et aubergine, petite ratatouille croquante

C'est presque la fin de la saison des fleurs de courgettes donc il faut en profiter! Cette superbe fleur sert d'écrin à des farces délicates. Je vous propose aujourd'hui d'utiliser l'artichaut et le saumon pour sublimer cette fleur et de relever le tout avec une bisque de crevette.

Et si vous aimez le saumon voici d'autres recettes!

- 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](#).
- Saumon en deux façons, carpaccio de betteraves arôme framboise. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon confit à l'huile basse température, compoté d'oignons rouge et fenouil, pistou coriandre noisette. Pour la recette cliquez [ici](#).

Ingrédients pour 5 personnes

- 200 g de saumon (40 g par personne) coupé en gros dés de 1 cm et demi de côté
- 10 fleurs de courgettes

Pour la farce fine à l'aubergine et saumon

- 180 g de saumon frais (en plus des 200 g précédents)
- un blanc d'œuf
- 180 g de crème fraîche liquide froide
- sel

- poivre
- une aubergine
- thym
- huile olive

Pour la bisque de crevettes

- les têtes et carapaces de 20 crevettes
- une carotte
- un blanc de poireau
- 2 échalotes
- un petit oignon
- un petit bulbe de fenouil
- quelques grains de poivre noir
- deux étoiles de badiane
- un bouquet garni (persil, vert de poireau, thym, laurier)
- deux cuillerées à café de concentré de tomate
- du fumet de poisson: environ 1/2 litre, sachant qu'il faut juste mouiller à hauteur. Pour la recette du fumet de poisson maison cliquez **ici**.
- une cuillerée à soupe de crème fraîche épaisse
- huile d'olive
- 15 cl de vin blanc
- 15 cl de cognac
- sel

Pour la ratatouille

- un oignon blanc coupé en tout petit dés
- une courgette coupée en tout petits dés
- une poivron coupé en tout petit dés
- sel et poivre
- huile d'olive

Préparation

Commencez par la bisque de crevettes.

- Préparez le bouquet garni: dans une feuille verte de poireau enfermez une feuille de laurier, des queues de persil, une branche de thym. Ficelez bien le tout.
- Nettoyez, épluchez et taillez tous les légumes en petits morceaux: le poireau, la carotte, la branche de céleri, le fenouil, les échalotes et l'oignon.
- 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. Réservez les crevettes au frais pour une autre recette (avec une petite mayonnaise au curry pour une bonne salade... par exemple) et gardez bien les têtes et carapaces pour l'étape suivante.
- Faites revenir les carapaces et les têtes de crevettes avec un peu d'huile d'olive dans une sauteuse.
- Puis ajoutez les légumes, le concentré de tomate et le bouquet garni. Faites revenir le tout quelques minutes.
- Déglacez avec le vin blanc et le cognac puis mouillez à hauteur avec du fumet de poisson. Laissez cuire à petit feu pendant 20 mn.
- Passez au chinois en écrasant bien. Un petit truc: je mixe juste un peu le tout avant de la passer au chinois. **Attention** je n'en fait pas une purée mais j'utilise la touche « pulse » de mon mixeur un ou deux fois pendant une seconde!
- Récupérez la bisque dans une casserole et portez à ébullition pendant 3 mn pour la réduire un peu et ajoutez une cuillerée à soupe de crème fraîche; la bisque est prête, rectifiez l'assaisonnement et réservez-la.

Préparation de la ratatouille:

- Épluchez et coupez l'oignon très finement.
- Détaillez le poivron en fine brunoise.
- Faites de même avec la courgette.
- Faites revenir tous ces légumes à feu doux dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Ils doivent rester croquants. Salez et poivrez. Réservez.

Préparation de la farce au saumon et aubergines

- Coupez l'aubergine en deux. Entaillez légèrement en traçant un damier sur sa surface avec la pointe d'un couteau. Versez une belle cuillerée d'huile d'olive sur chaque moitié et saupoudrez de thym. Passez au four à 180° pendant une heure.
- A la fin de la cuisson prélevez la chair de l'aubergine (ne mettez pas la peau qui amènerait de l'amertume) et mixez-la finement. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez.
- Mixez très finement les 200 g de saumon frais. Ajoutez le blanc d'œuf puis la crème fraîche liquide très froide.
- Ajoutez à cette préparation deux grosses cuillerées à soupe de purée d'aubergine.
- Si vous êtes équipé d'un tamis passez la farce fine au tamis: cela permet d'ôter tous les petits éléments comme des petits nerfs, arrêtes du poisson.
- Mettez la farce fine de saumon et aubergine dans une poche à douille. Réservez au frais en attendant la précuisson des fleurs de courgette.

Préparation des fleurs de courgettes

- Ouvrir délicatement les fleurs de courgette et ôtez les

pistils. Insérez dans chaque fleur une feuille d'essuie-tout chiffonnée. Cela va permettre d'éviter aux pétales de se coller entre elles pendant la précuisson. Cette précuisson est absolument nécessaire: elle ne cuit pas la fleur mais va ramollir très légèrement les pétales et faciliter par la suite le remplissage à l'aide de la poche à douille. Faites cuire les fleurs **deux minutes** à la vapeur; amenez l'eau à ébullition et déposez les fleurs en cuisson au moment où la vapeur démarre. Comptez le temps de cuisson à partir de ce moment.

- Sortez les fleurs délicatement du cuit vapeur. Laissez les refroidir puis ôtez la feuille d'essuie-tout et ouvrez les pétales doucement une à une. Tenez la fleur dans une main et remplissez la au 3/4 à l'aide de la poche à douille. Rabattez délicatement les pétales pour refermer la fleur. A nouveau faites cuire les fleurs **dix minutes** à la vapeur; amenez l'eau à ébullition et déposez les fleurs en cuisson au moment où la vapeur démarre. Comptez le temps de cuisson à partir de ce moment.
- Puis sortez les fleurs du panier cuisson vapeur. Faites les revenir dans une poêle avec un peu de beurre une minute de chaque côté.

Cuisson des dés de saumon

- Coupez les 200 g de saumon restants en dés de 1 cm et demi de côté et cuisez-les vapeur (6 mn à partir de la production de vapeur).

Tous vos éléments sont prêts. Réchauffez la bisque, la ratatouille et les fleurs (vapeur) et passez au dressage.

Dressage

- Déposez une belle cuillerée de ratatouille dans une assiette à soupe puis deux fleurs de courgettes farcies. Disposez trois cubes de saumon et nappez de bisque. Régalez-vous!

Canard aux pêches version barbecue

J'adore les barbecues et je suis toujours à la recherche de recettes un peu originales qui sortent de l'ordinaire. Aujourd'hui c'est canard aux pêches version barbecue! Un délice...

Ingrédients: pour deux personnes

- environ 220 g d'aiguillettes de canard (trois brochettes par personne)
- une pêche (ne la choisissez pas trop mûre, plutôt ferme: si elle est trop mûre les morceaux se déchireront sur les brochettes...)

Pour la marinade

- 2 cuillerées à soupe de soja sucré
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillerée à soupe de soja
- 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame
- le jus d'un demi jus de citron vert et le zeste du citron

Pour la sauce

- 40 cl de fond de volaille
- une cuillerée à soupe de cognac
- une branche de romarin frais
- une pêche
- le jus d'un demi jus de citron vert
- sel, poivre

Préparation

- Commencez par réunir tous les ingrédients de la marinade. Plongez-y les aiguillettes et mélangez bien. Laissez mariner au frais pendant 2 h.
- Faites chauffer de l'eau et plongez les pêches une minute dans l'eau bouillante.
- Au bout d'une minute sortez les pêches de l'eau et ôtez en la peau.
- Coupez les pêches en gros morceaux: n'oubliez pas que si les morceaux sont trop petits ils ne tiendront pas sur les brochettes. **Attention!** La moitié servira pour enfiler sur les brochettes avec les aiguillettes et l'autre moitié servira à parfumer et lier la sauce.
- Enfillez les aiguillettes de canard sur les brochettes en alternant des morceaux de pêche.
- Versez le fond de volaille, le cognac, les morceaux de

pêches restants et la branche de romarin dans une casserole. Chauffez et réduire d'un quart. Mixez alors l'ensemble après avoir ôté la branche de romarin et ajouté le jus d'un demi citron vert: la sauce sera bien onctueuse grâce aux morceaux de pêches.

- Cuire les brochettes de canard sur le barbecue juste au dessus des braises.

Il ne reste plus qu'à servir.

Dressage :

Je dispose les brochettes sur un lit de salade (ici de la roquette) assaisonnée juste à l'huile d'olive. J'assaisonne avec un peu de sauce à la pêche et sers le reste de sauce dans une petite saucière.

Saumon basse température et

sa compotée de tomate aux oignons rouges et estragon

Aujourd'hui petit repas familial improvisé pour profiter des belles tomates du jardin... Un dos de saumon moelleux accompagné d'une compotée d'oignons rouges aux tomates et quelques brins d'estragon. Un délice simple et rapide à faire.



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 le 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 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](#).
- Saumon confit à l'huile basse température, compoté d'oignons rouge et fenouil, pistou coriandre noisette. Pour la recette cliquez [ici](#).

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 pavés de saumon
- 2 oignons rouges
- 5 tomates
- de l'estragon frais
- un peu de vin blanc ou un reste de champagne
- sel, poivre

Accompagnements

- Riz au jasmin et quelques gouttes de crème de vinaigre balsamique

Matériel

Pour plus de précision 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 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:

Préparation

- Coupez les tomates en deux et ôtez les graines. Coupez-les en petits dés.
- Coupez l'oignon rouge en fine tranches et faites le revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- Ajoutez les dés de tomates, l'estragon, du sel et 10 cl de vin blanc aux oignons et cuire quelques minutes jusqu'à évaporation du liquide. Réservez.

La cuisson du saumon:

Deux options pour cette cuisson.

- Soit vous êtes équipée d'un thermoplongeur: mettez votre saumon sous vide et cuisez-le au bain marie 20 mn à 48°.
- Soit vous optez pour une cuisson traditionnelle à la poêle: faites revenir le saumon à feu doux avec un filet d'huile d'olive. Au bout de deux minutes retournez-le, coupez le feu et couvrez la poêle. Le saumon va continuer à cuire de part la chaleur résiduelle. Attendez quelques minutes et il sera cuit.

Dressage:

- Déposez une ligne de riz sur l'assiette et recouvrez-la de compotée de tomates et d'oignons.
- Déposez votre saumon en parallèle et décorez de quelques feuilles d'estragon fraîches et de quelques points de crème de vinaigre balsamique... Tout simple et tellement appétissant!

Tournedos de cabillaud au gingembre et sa poêlée de poivrons, aubergines en deux façons

J'adore le poisson et en Belgique le poisson roi, c'est le cabillaud: il est d'une qualité exceptionnelle et je le cuisine de plein de façons différentes. Dans cette recette j'utilise la cuisson sous vide basse température mais je vous propose aussi un mode de cuisson traditionnel pour obtenir un poisson bien fondant. Voici mon inspiration du jour!

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

Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 » , « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 » , « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » , « Ma cuisine basse température-Tome 4 » et enfin « Ma Cuisine basse Température, Best Of- Tome 5 » Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle. Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 4, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 5, cliquez [ici](#)

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

Ingrédients pour le Tournedos de cabillaud (6 personnes)

- dos de cabillaud (comptez 180 g par personne)
- piment d'Espelette
- deux aubergines
- deux cuillerées à soupe rase de tahini: c'est une crème de sésame, préparation orientale faite à partir de graines de sésame broyées, avec un peu d'eau, jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- huile d'olive
- thym
- deux poivrons
- 4 petits oignons jeunes (cébettes)
- deux tomates si vous vous désirez les sécher vous-même ou quelques tomates séchées achetées dans le commerce. Pour la recette des tomates séchées confites cliquez **ici**.
- une grosse échalote
- du soja salé et du soja sucré: en proportion comptez 2/3 de sucré et 1/3 de salé
- deux cuillerées à soupe de vinaigre de riz
- du gingembre (environ deux à trois centimètres)
- 3 gousses d'ail
- un citron vert
- du pain de mie sans croûte
- une aubergine sicilienne: ce sont des aubergines bien rondes, d'un violet plus pâle qui vire au blanc vers le pédoncule. Leur goût est plus doux que les aubergines classiques et elles sont bien plus fondantes en bouche.
- 2 ou 3 glaçons (environ 10 cl) de fumet de poisson fait maison, c'est tellement meilleur. Pour la recette du fumet de poisson 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 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**"

Je vous conseille la marque Anova pour le choix de votre thermoplongeur mais vous pouvez en trouver également 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 de précision sur la cuisson sous vide basse température cliquez **ici**.

Préparation:

Commencez par la préparation des légumes.

- Coupez les aubergines classiques en deux. Incisez la chair en surface à l'aide d'un petit couteau en dessinant des croisillons. Puis laquez-les d'un peu d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau.
- Saupoudrez de thym et passez au four à 180° pendant 50 mn.
- Coupez l'aubergine de Sicile en tranches. Puis faites revenir les tranches dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Faites attention à la cuisson de manière à ne pas les brûler. Égouttez-les sur du

papier absorbant et réservez.

- Émincez l'échalote en brunoise (petits dés de 2mm de côtés).
- Coupez les poivrons en lamelles.
- Faites revenir les échalotes ciselées dans un peu d'huile d'olive puis rajoutez les poivrons.
- Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.
- Ciselez les cébettes.
- Sortez les demi aubergines du four et grattez l'intérieur avec une cuillère pour en récupérer la chair. **N'utilisez pas la peau** qui donnera trop d'amertume. Mixez la chair des aubergines avec **la moitié** des cébettes ciselées et deux cuillerées à soupe rase de tahini. Si l'ensemble est un peu épais, vous pouvez rajouter quelques gouttes d'huile d'olive. En fin de mixage, rajoutez la deuxième partie des cébettes et réservez.
- Abaissez les tranches de pain de mie à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Puis tranchez-les en leur donnant la forme d'un triangle et badigeonnez les tranches de pain d'un peu de beurre fondu.
- Déposez les tranches de pain de mie sur une surface arrondie et enfournez à 180° pendant 8 mn. Elles doivent être dorées. Réservez.

La cuisson du poisson

- Assaisonnez le cabillaud avec du sel et piment d'Espelette. Posez-le sur le bord d'un film alimentaire et roulez de manière à former un boudin bien serré. Avec une petite aiguille piquez le boudin de quelques trous: cela va permettre au fumet de parfumer votre poisson ce

qui ne sera pas le cas si il est enveloppé hermétiquement dans le film alimentaire. Mettez le sous vide avec les glaçons de fumet de poisson. . Cuire au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur 15 mn à 52°.

- Préparez la marinade. Versez le soja dans un grand récipient et râpez le gingembre et les gousses d'ail au dessus. Ajoutez le vinaigre de riz et mélangez bien.
- Prélevez 20 cl de cette marinade et faites-la réduire de manière à ce qu'elle soit légèrement sirupeuse. Réservez.
- En fin de cuisson détaillez le dos de cabillaud en tronçons **sans ôter le film qui l'entoure**. Le cabillaud est un poisson très fragile: si vous ôtez le film, il ne se tiendra plus et se morcellera en petits morceaux...
- Faites mariner les tranches de cabillaud dans la marinade pendant 30 mn. Puis, cette fois ôtez délicatement le film étirable (**n'oubliez pas de la faire!**) et faites revenir le cabillaud dans une poêle anti adhésive une minute de chaque côté. **Manipulez les tranches de cabillaud à l'aide d'une spatule large de manière à ce qu'il ne se casse pas**. Pendant la cuisson du poisson faites réchauffer l'ensemble de la garniture (caviar d'aubergine, rondelles d'aubergine de Sicile, poivrons, sauce réduite et tomates confites).

Dressage

- Déposez une rondelle d'aubergine de Sicile au centre de l'assiette et recouvrez-la d'un peu de caviar d'aubergine. Puis posez les tranches de cabillaud au centre de la rondelle d'aubergine. Entourez le tout de poivrons. Disposez votre tranche de pain de mie craquante sur le côté ainsi que quelques tomates confites ou séchées sur le dessus. Complétez avec un

trait de caviar d'aubergine sur le côté, quelques points de marinade réduite et zestez un peu de citron vert par dessus. Bon appétit!

Pilons de poulet au Cola, marinés Tex Mex, basse température

Cette recette m'a été inspiré par Philippe Etchebest qui proposait cette marinade au Cola dans une de ses émissions vedette. Le poulet est mariné puis cuit sous vide basse température dans cette marinade: il est particulièrement bien parfumé sans être trop sucré et il est très moelleux. Si vous ne possédez pas de matériel de mise sous vide et basse température, pas de panique, vous pouvez tout à fait cuire le poulet basse température simplement au four dans un plat: je vous propose les deux types de cuisson.

Des questions sur la cuisson sous vide basse température? [Cliquer 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 les Pilons de poulet au Cola (6 personnes)

- comptez 2 ou 3 pilons de poulet par personnes. Vous pouvez réaliser cette recette également avec des ailes de poulet.
- du beurre clarifié (ou du ghee): c'est du beurre dont on a ôté le petit lait. Le beurre clarifié a la particularité de supporter de hautes températures sans brûler. Vous en trouverez dans les épiceries orientales et indiennes.

Pour la marinade

- un litre de Coca Cola
- une cuillère à soupe de gingembre râpé
- une cuillère à soupe de concentré de tomate
- deux cuillères à soupe de soja salé
- une cuillerée à soupe de miel
- deux cuillères à soupe d'épices Tex Mex
- une gousse d'ail râpé

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:

Commencez par la marinade que vous pouvez préparer la veille pour le lendemain ou le matin pour le soir: en effet il va falloir la congeler pour la mettre sous vide avec le poulet. Si vous la gardez liquide elle sera aspirée par la machine lors de la mise sous vide et encrassera l'appareil... Cette opération n'est pas nécessaire si vous cuisez le poulet basse température au four: dans ce cas vous pouvez faire toutes les opérations à la suite.

- Versez le Coca Cola dans une casserole et portez à ébullition: réduire de moitié.
- Dans une casserole faites revenir un peu de beurre clarifié. Versez les épices et torréfiez les épices Tex Mex pendant quelques minutes.
- Ajoutez le gingembre râpé, le concentré de tomate, la sauce soja, le miel et l'ail râpé.
- Puis versez le Coca réduit. Laissez cuire encore quelques minutes afin de réduire la sauce Retirez du feu.
- Congelez la marinade: je préfère en faire des petits glaçons qui sont plus faciles à intégrer dans le sachet de mise sous vide au milieu des pilons plutôt qu'un gros bloc. **Cette opération est nécessaire pour la cuisson**

sous vide basse température mais pas pour la cuisson au four.

Le jour même, préparez le poulet

- Assaisonnez les pilons de poulet.
- Faites les revenir dans un peu de beurre clarifié pour dorer la peau.
- **Si vous optez pour la cuisson au four**, déposez les pilons dans la marinade chaude et enrobez-les bien. Remettez la casserole sur le feu et cuire encore 4 à 5 mn. Enfournez alors pour 2 heures à 70° et arrosez souvent avec la marinade.
- **Si vous optez pour une cuisson sous vide basse température**, placez les pilons de poulets refroidis (il ne faut jamais mettre d'aliments chauds sous vide) avec les glaçons de marinade et cuire sous vide basse température 2 h 30 à 68°.

Vos pilon sont prêts à être dégustés! C'est sublime!

Cabillaud au chorizo basse température , asperges du printemps et petits légumes

Aujourd'hui un petit plat de cabillaud accompagné de nos premières asperges et relevé par une sauce au chorizo montée à

l'huile d'olive: un ensemble délicat, onctueux au palais comme toutes les recettes de Philippe Etchebest, meilleur ouvrier de France! C'est encore une recette inspirée de l'émission « Cauchemar en cuisine » que j'ai adaptée à la basse température. En effet si le chef propose à chaque fois une excellente recette pendant l'émission, les proportions ne sont jamais communiquées...



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 Cabillaud au chorizo (6 personnes)

- un kilo de filet ou dos de cabillaud et des parures de poisson pour le fumet de poisson
- 150 g de chorizo doux
- environ 20 tomates cerises
- 2 bottes d'asperges

- 4 oignons nouveaux ou deux petits oignons (blancs ou rouges): environ 125 g
- des olives de lucques (l'olive lucques est une variété d'olive du Languedoc ayant une forme caractéristique en croissant de lune) ou des olives vertes
- ciboulette ciselée
- deux citrons verts
- parmesan en copeaux
- sel et poivre
- personnellement je rajoute quelques tomates confites: je trouve que cela du peps à la recette

Pour le fumet et la sauce

- des parures de poisson
- une carotte
- un oignon
- un poireau
- un bouquet garni (vert de poireau, thym, persil, laurier)
- 20 cl de vin blanc
- eau
- huile d'olive (20 cl)

Matériel

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

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- 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:
- **Si vous ne possédez pas ce matériel**, pas de panique: je vous propose de pocher le cabillaud dans le fumet soit dans un four vapeur (le chef le cuit à 52° dans un four vapeur pendant une heure)

Préparation:

Commencez par le fumet de poisson que vous pouvez préparer la veille ou le matin pour le soir: en effet il va falloir en congeler une partie pour le mettre sous vide avec la lotte. Si vous le gardez liquide il sera aspiré par la machine lors de la mise sous vide et encrassera l'appareil...

- Nettoyez les légumes pour le fumet. Coupez la carottes en petits tronçons. Faire de même avec le poireau et gardez quelques feuilles vertes pour faire le bouquet garni. Coupez la branche de céleri également en morceaux et l'oignon en tranches.



- Préparez le bouquet garni: dans une feuille verte de

poireau enfermez une feuille de laurier, des queues de persil, une branche de thym. Ficelez bien le tout.

- Faites revenir à l'huile d'olive les parures poisson. Ajoutez les légumes précédents .Puis déglacer au vin blanc et ajoutez quelques grains de poivre.
- Mouillez à hauteur avec de l'eau et ajoutez 3 étoiles de badianes ainsi que le bouquet garni et mijotez à feu doux pendant 30 mn.
- Ôtez du feu et passez au chinois étamine en foulant bien pour en extraire le jus.
- Réservez un quart de litre pour la sauce et congelez le reste si possible en petites portions. J'utilise des bacs à glace pour congeler le fond: si vous en avez une grosse quantité n'hésitez pas à le remettre à chauffer pour le réduire: il n'en sera que plus goûteux et prendra moins de place.

Le jour même

- Nettoyez les tomates cerises et ôtez le pédicule. Réservez.
- Nettoyez les asperges. Coupez les en sifflets ou en tronçons.
- Les cuire à l'anglaise **deux minutes** (versez vos asperges dans l'eau bouillante bien salée pour deux minutes de cuisson). Rafraîchir à l'eau glacée à la fin de la cuisson . Égouttez et réservez. Gardez de côté quelques belles pointes pour le dressage.
- Épluchez et ciselez les deux petits oignons rouges (ou 4 oignons nouveaux).
- Coupez le chorizo en petits dés.
- Faites revenir les oignons dans une poêle.

- Quand les oignons sont translucides ajoutez les olives, le chorizo et les tomates confites.
- Puis ajoutez les asperges en morceaux (sauf les belles pointes que vous avez réservées après cuisson). Ajoutez enfin les tomates cerises; cuire encore deux minutes mais pas plus car les tomates cerises doivent rester croquantes. Réservez.

La cuisson du poisson

- Tronçonnez le filet de cabillaud. Assaisonnez avec du sel et piment d'Espelette.
- Posez les filets sur du film étirable. Posez les bien sur le bord du film et roulez les de manière à former des boudins; si vous les pochez vous ficellerez les extrémités (opération pas nécessaire pour la cuisson sous vide). Au besoin superposez les filets pour obtenir plus d'épaisseur et donc un beau boudin!
- Mettez le ou les boudins sous vide avec les glaçons de fumet préparés la veille. Comptez 2 à 3 glaçons par sachet.
- Cuire basse température 15 mn à 52° . **Si vous ne possédez pas le matériel** spécifique, pas de panique: je vous propose de pocher les boudins de cabillaud. Avec une petite aiguille piquez le boudin de quelques trous: cela va permettre au fumet de parfumer votre poisson ce qui ne sera pas le cas si il est enveloppé hermétiquement dans le film alimentaire. Portez à ébullition un demi litre de fumet puis réduisez le feu de moitié et pochez les boudins pendant 10 mn . Je vous conseille également de préchauffer vos assiettes à 60° au four.

Derniers préparatifs

- Taillez des copeaux de parmesan.

- Faites réchauffer un quart de litre de fumet puis ajoutez l'huile d'olive et battre au fouet puis bien lier le tout au mixeur plongeant. Ajoutez le jus d'un citron vert. Rectifiez l'assaisonnement.
- Ajoutez la sauce à votre poêlée de légumes.
- Ôtez le sachet de cuisson du poisson du bain marie; ouvrez le et tronçonnez le boudin en portions. N'oubliez pas d'enlever le film alimentaire!
- Disposez le poisson au milieu de l'assiette creuse.
- Versez la sauce aux légumes et chorizo sur le poisson.
- Terminez par les pointes d'asperges, la ciboulette ciselée et les copeaux de parmesan... C'est TOP savoureux.

Bourride de lotte et ses petits légumes basse température

Et voilà une recette basse température qui va encore vous ravir... la bourride provençale avec une lotte bien tendre et goûteuse. Elle m'a été inspirée par une recette donnée par le chef Philippe Etchebest lors d'une émission « Cauchemar en cuisine ».

Le chef cuit la lotte pochée dans le fumet. Je préfère la cuire sous vide basse température également dans le fumet: ainsi la cuisson est parfaite de l'extérieur au cœur avec une belle concentration de saveurs.



- 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 en pas à pas imagées comme dans le blog.

Ingrédients pour la Bourride de lotte (6 personnes)

- 1 kg de lotte et les parures pour le fumet

Pour le fumet:

- un poireau
- une carotte

- un oignon
- une branche de céleri
- 25 cl vin blanc
- 3 étoiles de badiane
- un bouquet garni (vert poireau, laurier, thym, queues de persil)
- quelques grains de poivre

Pour la garniture

- 4 carottes
- persil haché
- 6 mini fenouils ou un gros fenouil
- 2 branches de céleri
- 9 petites pommes de terre
- des croûtons de pain
- du piment d'Espelette

Pour l'Aïoli

- 2 œufs
- 2 à 4 gousses d'ail selon votre goût (j'aime l'ail donc j'en met quatre: n'oubliez pas que l'Aïoli va être dilué avec le fumet de poisson)
- huile: mélange égal d'huile olive et huile d'arachide donc 25 cl d'huile d'olive et 25 cl d'huile d'arachide
- sel et poivre

Matériel

- 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:
- **Si vous ne possédez pas ce matériel** pas de panique: je vous propose de cuire la lotte soit dans un four vapeur (52° pendant une heure) ou la pocher dans le fumet (10 à

15 mn dans le fumet frémissant)

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

Préparation

Commencez par le fumet de poisson que vous pouvez préparer la veille ou le matin pour le soir: en effet il va falloir en congeler une partie pour le mettre sous vide avec la lotte. Si vous le gardez liquide, il sera aspiré par la machine lors de la mise sous vide et encrassera l'appareil...

- Nettoyez les légumes pour le fumet. Coupez les carottes en tronçons de deux centimètres. Faire de même avec le poireau et gardez quelques feuilles vertes pour faire le bouquet garni. Coupez la branche de céleri également en morceaux et l'oignon en tranches.



- Préparez le bouquet garni: dans une feuille verte de poireau enfermez une feuille de laurier, des queues de persil, une branche de thym. Ficelez bien le tout.
- Faites revenir à l'huile d'olive les parures de poisson. Ajoutez les légumes précédents. Quand le tout est coloré déglacez au vin blanc et ajoutez quelques grains de poivre.
- Mouillez à hauteur avec de l'eau et ajoutez 3 badianes ainsi que le bouquet garni et mijotez à feu doux pendant 30 mn.

- Ôtez du feu et passez au chinois étamine en foulant bien pour en extraire le jus.
- Réservez une à deux louches de fumet que vous allez congeler en petits glaçons (pour la cuisson de la lotte sous vide). Réservez-en également quatre louches au frais qui vous ajouterez à l'aïoli pour terminer la sauce. Le reste vous servira pour cuire les pommes de terre. Si vous en avez de trop, n'hésitez pas à congeler pour une prochaine fois.

Le jour même

- Lavez, épluchez et taillez les pommes de terre en deux.
- Versez 2 verres de fumet de poisson et les pommes de terre dans une casserole, rajoutez de l'eau à hauteur et cuire **départ à froid**. Les pommes de terre sont cuites lorsque vous pouvez y planter la pointe d'un couteau. Réservez.
- Préparer la garniture (légumes): nettoyez 4 carottes, les fenouil, les deux branches de céleri et détaillez-les en morceaux.
- Cuire les branches de céleri à l'anglaise (c'est-à-dire dans de l'eau bouillante bien salée). Égouttez-les et réservez.
- Faites de même avec le fenouil. Égouttez-le et réservez.
- Cuire également les carottes à l'anglaise (toujours dans de l'eau bouillante bien salée). Égouttez et réservez.
- Faites fondre un beau morceau de beurre dans une poêle. Versez les légumes et enrobez-les bien de beurre. Salez, poivrez. Réservez.

Faites l'Aïoli :

- Épluchez et râpez l'ail.
- Mélangez l'ail râpé aux 2 jaunes d'œufs. Salez et poivrez.
- Monter à l'huile: mélange égal d'huile olive et arachide. Rectifiez l'assaisonnement et réservez au frais.
- Coupez la lotte en tronçons.
- Assaisonnez les tronçons de lotte. Mettez-les sous vide avec les glaçons de fumet préparés la veille.
- Cuire basse température 20 mn à 52°. **Si vous ne possédez pas le matériel** spécifique, pas de panique: je vous propose de cuire la lotte soit dans un four vapeur (80° pendant 20mn) ou la pocher dans le fumet (10 mn dans le fumet frémissant). Je vous conseille également de préchauffer vos assiettes à 60° au four.

Pour terminer les croûtons de pain:

- Coupez deux tranches de pain de mie en cubes.
- Faites revenir les croûtons de pain à la poêle. Les croûtons doivent être dorés mais pas brûlés!

Dressage

- Hachez des feuilles de persil.
- Chauffez quatre louches de fumet et le mélanger à la moitié de l'Aïoli en fouettant.
- Disposez le poisson au milieu de l'assiette creuse et ajoutez les légumes tout autour. J'ai fait un trait de piment d'Espelette sur la bordure de l'assiette. Versez la sauce par dessus.
- Saupoudrez de persil plat, de piment d'Espelette, un peu

de fleur de sel et de croûtons. Servez tout chaud...Un petit bonheur!

Veau aux olives et citron confit au sel, basse température

Voici un plat extraordinairement goûteux, comme beaucoup de préparations culinaires du Moyen Orient. Cuisiné basse température, ses saveurs subliment alors la viande d'une merveilleuse tendreté... Un régal que ce Veau aux olives et citron 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.

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

Ingrédients : pour environ 6 personnes

- 1 kg de quasi de veau
- épices à tajine et raz el hanout
- 300 g de carottes
- 5 navets
- une cuillerée à soupe de sucre
- une cuillerée à soupe de vinaigre de riz
- quelques pistils de safran
- 800 g d'oignons
- 300 g d'olives vertes dénoyautées
- 2 citrons confits au sel
- une marmite de sauce Knorr ou 2 dl de fond de veau congelé
- une cuillerée à soupe de miel
- 280 g de graines de couscous
- un peu d'huile d'olive
- eau (environ 2 dl) et sel

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

Commencez par la cuisson de la viande qui va prendre du temps (4 heures).

- Coupez le quasi de veau en gros cubes.
- Dans un récipient mélangez les avec les épices (une cuillerée à soupe de raz el hanout et une d'épices à tajine).
- Faites revenir rapidement tous les morceaux dans une poêle. Laissez refroidir (il ne faut pas mettre un aliment chaud dans le sachet sous vide).
- Puis mettez les morceaux de viande sous vide avec la petite marmite de sauce ou les 2 dl de fond de veau congelé (il faut que le liquide soit congelé car sinon votre machine à mettre sous vide va aspirer tout le liquide...).
- Plongez le sachet de viande dans votre bain marie et mettez en cuisson à 62° pendant 4 heures.

Pendant cette cuisson longue de la viande préparez vos légumes et la graine de couscous. Pour la graine:

- Commencez par rincer la graine; trempez dans l'eau froide puis égouttez-la.
- Versez la graine dans un grand bol avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive et mélangez bien à l'aide de vos mains.
- Puis mouillez au fur et à mesure: mettez un peu d'eau, mélangez toujours avec vos mains, attendez quelques minutes. Recommencez l'opération plusieurs fois jusqu'à ce que la graine commence à s'attendrir et à gonfler. Il

vous faudra environ 1,5 à 2 dl d'eau. Laissez gonfler 15 mn.

- Déposez la graine dans le couscoussier ou à la vapeur et cuire environ 10 mn. Assaisonnez après cuisson et réservez. Remouillez au moment de réchauffer (de nouveau 10 mn à la vapeur) et ajoutez juste au moment de servir une belle noix de beurre.000000

Voici une vidéo bien expliquée sur la préparation de la graine:

Et maintenant les légumes:

- Taillez les carottes en petits bâtonnets (on appelle cette coupe « jardinière »).
- Les placer dans une poêle avec un beau morceau de beurre salé et ajoutez de l'eau à hauteur. Cuire à feu doux. Les carottes doivent être encore un peu croquantes donc goûtez-les de temps à autre pour vérifier leur cuisson. Réservez.
- Épluchez les navets et coupez les en rondelles.
- Placez les navets dans une poêle avec un beau morceau de beurre salé plus une cuillerée à soupe rase de sucre, une cuillerée à soupe de vinaigre de riz et les pistils de safran. Ajoutez de l'eau à hauteur. Cuire à feu doux. Les navets sont cuits dès que vous plantez facilement une pointe de couteau dedans. Réservez les.
- Coupez les citrons confits en petits dés.
- Dans une poêle faites revenir les oignons à feu doux avec un peu d'épices à tajine: ils doivent être translucides. A ce moment rajoutez les olives et les dés de citrons confits. Cuire encore 5 mn à feu doux et réservez.
- Au bout des quatre heures de cuisson sortez la viande du

sachet et versez le jus dans une casserole. Réservez la viande soit au four (si vous devez juste attendre de finir la sauce) ou remettez la sous vide en sachet si vous devez attendre quelques heures pour la servir: vous la replongerez dans un bain mare à 55° pendant 30 mn avant de la servir pour la ramener à température). Ajoutez une cuillerée à soupe de miel au jus et faites-le réduire de moitié.

Tous vos éléments sont prêts (graines, carottes, navets, mélange oignons olives citrons, viande et sauce). il ne reste plus qu'à les réchauffer et procéder au dressage soit individuel soit en plat familial. Et régalez-vous!

Dressage à l'assiette ou familial

Top Chef 2016: l'épreuve du fumage

La semaine prochaine une des épreuves de Top Chef 2016 va porter sur le fumage. Voici une recette originale par son mode

de cuisson, le fumage à chaud: ma truite fumée maison, aubergines en deux façons.

C'est un plat très goûteux comme je les aime où le fumé se marie sublimement avec les saveurs méditerranéennes de l'aubergine et des tomates confites! Vous pourrez la réaliser simplement avec une cocotte ou encore mieux avec un fumoir spécialement conçu à cet effet. Grâce à ce mode de cuisson vous allez pouvoir fumer et cuire en même temps ou fumer un aliment déjà cuit comme des légumes, viandes, saucisses...

Le fumage est l'une des manières très saine de préparer des aliments, car il n'utilise ni graisse ni huile. Il existe toute une variété de bois différents (chêne, érable, pommier, etc) pour varier les plaisirs mais vous pouvez également affiner le goût du fumage en ajoutant des herbes séchées ou des épices au bois de fumage. 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.

Pour 4 à 6 personnes:

- 2 aubergines pour le caviar d'aubergine et une aubergine pour la garniture de petits dés d'aubergine;;le jus d'un demi citron;;du thym;;huile d'olive;;sel, poivre et fleur de sel
- des tomates confites. Vous en trouvez facilement en super marché mais vous pouvez également les faire facilement vous même, surtout qu'elles se conservent longtemps dans l'huile. Voir la recette en cliquant [ici](#).;;des petites olives;;de la coriandre fraîche;;des pignons;;de la crème d'ail. Comme les tomates confites vous en trouverez facilement en super marché au même rayon que ces dernières. Si vous en achetez détendez la un peu avec un peu de crème fraîche pour la rendre plus onctueuse. Toutefois la recette est très simple: épluchez une vingtaine de gousses d'ail, les faire cuire

à feu très doux dans du lait pendant 20 mn (elles doivent être devenues tendres), égouttez les et mixer. C'est tout...La crème d'ail se conserve bien au frais pendant une semaine, son gout est très doux et vous n'aurez pas les inconvénients digestifs qu'amène l'ail frais. Avec des pâtes, de l'agneau rôti ou ajoutée dans la vinaigrette c'est top...

- deux à trois beaux filets de truite;;des copeaux de chêne pour le fumage

Matériel:

- un fumoir à chaud avec poignées amovibles: il comprend le corps du fumoir, un plateau intérieur, une grille et un couvercle coulissant. Vous pouvez le trouver en vente sur les sites suivants au prix d'environ 70 euros. Toutefois si vous n'avez pas de fumoir vous pouvez également utiliser une cocotte: il vous faut donc une cocotte et son couvercle, mais également un ramequin métallique à poser dans la cocotte et une grille surélevée à poser dans le ramequin métallique: cette dernière servira à déposer l'aliment qui ne doit pas être en contact direct avec les copeaux de bois, ni avec le plateau intérieur ou la cocotte. Un couscoussier convient parfaitement.

www.pawispeche.com/fumoir-de-table-inox,fr,3,546.cfm

www.e-citizen.com/produits/fumoir-smoki-1-44593

Préparation:

Commençons par les deux préparations à base d'aubergines. Débutez par la découpe de deux aubergines pour le caviar d'aubergine et faites la découpe de la troisième aubergine en

petits dés qui serviront pour le dressage. Vous pourrez ainsi cuire les deux préparations en parallèle.

1/préparation du caviar d'aubergine

- Couper deux aubergines en deux.
- Ciselez le dessus de chaque demi aubergine avec un petit couteau et placez les dans un plat qui passe au four. Versez un trait d'huile d'olive sur chaque et saupoudrez généreusement de thym. Enfournez à 180° pour environ 50 mn.
- Les aubergines cuites, ôtez-en la chair à l'aide d'une cuillère.
- Pressez le jus du 1/2 citron.
- Mixez l'aubergine avec le jus de citron. Salez et poivrez. Réservez. J'ai volontairement omis de mettre de l'ail dans ce caviar d'aubergine puisque le plat est déjà servi avec une crème d'ail.

2/ Préparation des petits dés d'aubergine

- Coupez la dernière aubergine en tranches.



- Puis taillez chaque tranche en lanières et chaque lanière en petits dés.
- Faire revenir les petits dés d'aubergine à la poêle dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien

tendres. Réservez.

Passons au fumage de la truite:

- Découpez la truite en tranche puis chaque tranche en petits cubes de deux centimètres sur deux centimètres.
- Déposez les dés de truite sur une feuille de papier cuisson que vous poserez sur la grille de la cuve de fumage quand le fumoir sera chaud.
- Faire chauffer la cuve vide à feu vif. Pour l'instant ne mettez rien à l'intérieur, ni le plateau intérieur, ni la grille. La cuve (ou la cocotte) est chaude lorsqu'en projetant un peu d'eau dans celle-ci, l'eau forme des petites billes qui s'évaporent rapidement (très difficile à prendre en photo...).
- Déposez alors une belle poignée de copeaux de chêne dans la cuve (ou cocotte).
- Puis immédiatement posez le plateau intérieur (ou ramequin métallique) dans la cuve (ou cocotte) sur la sciure qui chauffe immédiatement très fort. Puis déposez la grille sur laquelle se trouvent les dés de truite dans le plateau intérieur (ou ramequin métallique). Fermez la cuve avec le couvercle.
- Laissez cuire pendant 2 mn à feu vif et baissez le feu de moitié. Laissez alors cuire 10 mn. La truite est prête. Réservez la au frais.
- Faire dorer les pignons à sec dans une poêle. Réservez.

Dressage :

Juste avant de dresser, deux dernières petites préparations:

- Détachez de leur tige quelques feuilles de coriandre.
- Coupez des jolis copeaux d'olive à l'aide d'un petit couteau.

- Égouttez les tomates confites.

Important pour faciliter le dressage: préparez dans des petits bols individuels tous les ingrédients du dressage. A savoir les dés de truite, le caviar d'aubergine, les dés d'aubergine, les olives, les tomates confites, les pignons, les feuilles de coriandre ainsi que fleur de sel et poivre pour l'assaisonnement.

Et on commence!

- Dressez le caviar d'aubergine en arc de cercle sur l'assiette.
- Puis disposez dessus les dés d'aubergine.
- Puis quelques dés de truite...
- Poursuivez avec les copeaux d'olive et des tomates confites.
- Puis les feuilles de coriandre et les pignons.
- Faire un petit arc de cercle au centre de l'assiette avec la crème d'ail et décorez comme précédemment avec des olives, tomates confites et feuilles de coriandre.
- Salez avec de la fleur de sel sur les morceaux de truite... et c'est prêt. Un régal pour les yeux et les papilles!

Mes Hotdogs maison

Rien de meilleur que ces hotdogs maison qui n'ont rien à voir à ceux caoutchouteux que vous achetez dans les foires ou au

cuillerée à soupe de bicarbonate de sodium. Bien mélanger. Plongez les hot-dogs dans l'eau bouillante et cuire 30 secondes.

- Sortez les de l'eau à l'aide d'une écumoire et posez les sur une surface anti adhésive.
- Battez l'œuf dans un petit bol pour bien mélanger le jaune et le blanc.
- A l'aide d'un pinceau passez une couche d'œuf battu et parsemez de sel.
- Placez les hot-dogs sur une plaque anti adhésive et mettez les au four à 220° pendant environ 15 mn.
- Servez chaud avec une bonne mayonnaise maison et une salade!

Astuces:

Vous pouvez en préparer avec des minis saucisses et les servir à l'apéritif...

Suprêmes de volaille en écaïlles de poire, purée de céleri et poudre de chocolat

de Philippe Etchebest (recette basse température)

Cette recette est grandement inspirée d'une recette que le chef Philippe Etchebest, meilleur ouvrier de France, a réalisée pour l'émission Objectif Top Chef. Malheureusement les dosages ne sont jamais communiqués... Je vous en livre ma modeste réalisation: la recette originale est réalisée avec des topinambours et non du céleri. Le céleri est un légume que l'on cuisine peu et c'est dommage car il a un goût très fin. Associé à la poire c'est un régal!



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 les Suprêmes de volaille (pour 4 personnes)

- 4 blancs de poulet

Pour la farce fine: attention le dosage est précis

- **250 g** de blanc de poulet supplémentaires
- 2,5 dl de crème liquide entière
- un blanc d'œuf
- sel, poivre

Pour la garniture

- un petit céleri rave
- 25 g de beurre
- 4 poires pour les écailles; choisissez les bien fermes
- 250 g d'eau, 250 g de sucre en poudre et trois étoiles de badiane pour le sirop
- un poire à détailler en brunoise (petits dés)
- un ou deux carrés de chocolat
- sel, poivre

Matériel

- un mixeur
- un tamis (facultatif, mais le résultat sera meilleur)
- une mandoline pour réaliser des tranches fines et régulières
- pour une **cuisson vapeur**: un cuit vapeur
- pour une **cuisson basse température**:
- 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 petit chalumeau de cuisine (vous en trouverez chez Alice Délice, par exemple) ou un grill.

Préparation

Commencez par la garniture que vous pourrez réchauffer au micro onde au moment du dressage.

- A l'aide d'un grand couteau, coupez la base et le dessus du céleri rave.
- De la même manière, enlevez la peau terreuse sur les côtes.
- Rincez le céleri sous un filet d'eau pour enlever toute trace de terre.
- Coupez-le en tranches puis en petits dés. **Réservez trois tranches** que vous taillerez également en petits dés mais que vous mettrez de côté pour une réalisation différente.
- Dans une casserole, versez les dés de céleri rave (sauf ceux réalisés avec les trois tranches que vous avez réservées) et couvrez avec le lait. Faire cuire à feu très doux (sinon le lait accrochera et brûlera au fond de la casserole) jusqu'à ce que le céleri soit tendre. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau.
- Égouttez le céleri et ne jetez pas le lait de cuisson (une petite quantité va servir pour mixer le céleri rave).
- Mixez le céleri rave, au départ sans lait de cuisson. Au

besoin rajoutez un peu de lait de cuisson si la préparation est trop épaisse: elle doit avoir la texture d'une purée. Ajoutez le beurre (environ 25 g) et mixez jusqu'à l'obtention d'une texture fine.

- Ajoutez le sel selon votre goût . Mélangez et réservez votre purée.
- Faites revenir quelques minutes les dés de céleri que vous avez réservés précédemment dans une poêle avec un peu de beurre. Le céleri doit rester croquant. Réservez.

Préparons maintenant les poires

- Épluchez **la première poire** et découpez la en petits dés.
- Rajoutez la brunoise de poire au petits dés de céleri cuits précédemment à la poêle et continuez la cuisson 2 à 3 mn. Réservez.
- Épluchez les 4 autres poires.
- Coupez-les en deux et ôtez le cœur avec les pépins à l'aide d'une cuillère parisienne ou d'un petit couteau.
- Coupez les poires en tranches fines à la mandoline.
- Préparez un sirop avec 250 g d'eau et 250 g de sucre en poudre et trois étoiles de badiane. Faites chauffer jusqu'à complète dissolution du sucre. Ôtez la casserole du feu laissez refroidir 10 mn. Pochez les tranches de poires dans le sirop. Réservez à température ambiante.

La farce fine

- Mixez le blanc de poulet très finement (au moins 5 mn). Puis ajoutez le blanc d'œuf: mixez encore. Puis ajoutez la crème bien froide et mixez encore quelques secondes. Assaisonnez (sel, poivre): pour cela n'hésitez pas à goûter la préparation.
- Passez la préparation obtenue au tamis fin à l'aide

d'une spatule. Cette opération est facultative: si vous ne passez pas la préparation au tamis, vous retrouverez des petits morceaux de poulets un peu filandreux dans votre farce fine. Réservez au frais.

Préparation des blancs de poulet

- Faites colorer les blancs de volaille à la poêle avec un peu de beurre deux minutes de chaque côté. Ôtez-les de la poêle et réservez-les quelques minutes au frais. Ils ne doivent pas être chauds lorsque vous allez les recouvrir de farce fine.



Faites colorer les blancs de volaille à la poêle

- Égouttez les tranches de poires.
- Posez vos blancs de volaille sur le plan de travail; recouvrez généreusement le dessus de chaque blanc de farce fine puis disposez les tranches de poire d'un côté à l'autre comme les écailles d'un poisson.
- Posez un blanc (farce et poire par dessus) sur le bord d'un morceau de film étirable alimentaire puis roulez délicatement le blanc bien serré dans le film étirable. Procédez de même pour tous vos blancs de volaille.

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).

Pour la cuisson sous vide

- Mettez sous vide les blancs de volaille emballés dans le film alimentaire.
- Cuire sous vide basse température à 61° pendant 40 minutes.
- A la fin de la cuisson sortez les blancs de leur sachet; ôtez le film alimentaire et déposez les blancs sur une grille.
- Passez le dessus des blancs, côté poire, au chalumeau pour les dorer. Si vous n'avez pas de chalumeau, passez les quelques secondes sous le grill (attention à bien surveiller pour ne pas les brûler!). Réservez-les au four à 70° en attendant de les servir. Profitez en pour mettre vos assiettes de service à chauffer au four également.

Dressage:

- Réchauffez la purée et la brunoise poire céleri.
- Versez une belle cuillerée de purée au milieu de l'assiette et déposez un blanc de poulet dessus. De chaque côté du blanc de poulet versez une petite cuillerée de brunoise poire céleri.
- Il reste plus qu'à râper un peu de chocolat noir sur le tout...
- La petite touche gourmande pour ceux qui aiment une petite sauce en plus: je fais 250 g de fond de volaille que je réduis de manière à ce qu'il soit légèrement sirupeux et je lui rajoute 10 cl de porto; je réduis encore quelques minutes pour faire évaporer l'alcool et je rajoute 3 pistoles (environ 6 g) de chocolat noir

pour bien lier le tout; cette sauce est l'accompagnement idéal de ce plat.

Filet de dorade basse température, purée de panais et vanille

Voici un plat tout en douceur et en tendresse. Vous pouvez le réaliser basse température mais si vous n'êtes pas équipé pour ce type de cuisson pas de panique : je vais vous livrer mon petit secret pour cuire vos filets de poisson à la poêle pour une cuisson parfaite.



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 quatre personnes

- Quatre filets de dorade (comptez 180 g par personne).
- environ 700 g de panais
- une gousse de vanille
- 7,5 dl de lait entier
- 2,5 dl de crème fraîche liquide entière
- sel, sucre
- quelques germes de radis
- un peu d'huile d'olive
- une demi cuillerée à café de vanille en poudre
- 3 grosses carottes
- 4 mini carottes

Matériel

Pour plus de précision 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 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**"
- Je vous conseille la marque Anova pour le choix de votre thermoplongeur mais vous pouvez en trouver également en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation

Pour la dorade

- Vérifiez que vos filets soient bien taillés; au besoin, ôtez les parties qui ne sont pas nettes et donnez une belle forme aux filets. A l'aide d'une pince ôtez les

arêtes qui peuvent rester.

- Une heure avant la cuisson des filets de dorade, mélangez un peu d'huile d'olive avec une demi cuillerée de vanille en poudre et posez les filets de daurade dans cette marinade. Réservez au frais.
- Si vous cuisez les filets basse température à l'aide d'un thermoplongeur: placez les filets imprégnés de cette marinade à l'huile d'olive et vanille sous vide une heure avant la cuisson et réservez au frais.

Pour la garniture:

- Épluchez les panais. Un des panais servira à façonner des frites et les autres pour la purée.
- Coupez **un panais** en tranches d'un centimètre et taillez des bâtonnets d'un centimètre d'épaisseur de manière à former des petits frites d'environ 5 cm de long. Comptez 3 frites par personnes.
- Cuire les frites de panais dans une poêle avec du beurre et de l'huile. Égouttez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant et salez-les de suite. Elles doivent être dorées. Réservez-les.
- Coupez grossièrement le reste des panais en cubes.
- Ouvrez la gousse de vanille en deux et grattez en l'intérieur.
- Puis versez les cubes de panais avec le lait, la crème, une grosse pincée de sel et la gousse de vanille et ses petites graines dans une casserole. Cuire à petit bouillon et à couvert pendant environ 20 mn: dès que les panais sont tendres arrêtez le feu. Pour tester la cuisson vous devez pouvoir planter la pointe d'un couteau facilement dans le panais.
- Égouttez les panais (gardez un peu de liquide de

cuisson) et versez les dans un mixeur: mixez les cubes de panais pendant quelques minutes pour obtenir une purée bien fine. N'utilisez le liquide de cuisson que si la purée est trop épaisse dans le but de la détendre (de manière très progressive pour ne pas obtenir une soupe...). Réservez au chaud.

- Épluchez les grosses carottes. Taillez les en bâtonnets.
- Puis les cuire dans une poêle à feu doux avec une belle noix de beurre salé, recouvertes à hauteur d'un peu d'eau. Elles sont cuites lorsque le liquide s'est presque complètement évaporé.
- Épluchez les mini carottes. Cuisez-les 6 mn à la vapeur.
- Puis passez-les à la poêle avec un peu de beurre et un peu de sucre quelques minutes. Elles doivent rester un peu croquantes. Réservez.

Cuisson du poisson

Si vous cuisez les filets de daurade à la poêle:

Faites fondre un peu de beurre dans une poêle puis placez les filets de dorade dedans. Cuire à petit feu. Dès que les filets commencent à nacrer (blanchir) coupez le feu, retournez les filets et **couvrez** la poêle. Attendre 5 minutes et vos filets sont cuits.

Si vous cuisez les filets basse température: plongez les dans le bain marie du thermoplongeur (52°) pour 15 mn de cuisson.

Dressage:

Posez une belle cuillerée de purée de panais puis déposez par dessus le filet de dorade. Disposez par dessus les carottes mini et en bâtonnets, les germes de radis. Donnez un tour de moulin à poivre et parsemer d'un peu de fleur de sel et quelques gouttes d'huile d'olive... Un plat gourmand, simple et

élégant.