

# Cabillaud basse température, sauce vierge à la grenade, petits pois verveine

Un recette tout en fraîcheur avec un cabillaud parfaitement cuit grâce à la cuisson sous vide basse température.



Cabillaud Basse température, sauce vierge à la grenade, petits pois verveine

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

cuisine basse température-Tome 5 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.



Tomes 1, 2, 3, 4, 5

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

## Matériel

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

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



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

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



Aicok Cuiser Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

## Ingrédients pour 4 personnes

Pour le cabillaud

- cabillaud: comptez 110 g par personne si vous servez ce plat en entrée ou 180 g si vous le servez en plat
- un filet d'huile d'olive
- le zeste d'un citron

Pour la sauce vierge

- 20 g d'oignon rouge
- 100 g d'huile olive

- 60 g de grains de grenade
- 80 g de mini tomate
- le jus et le zeste d'un demi citron
- la chair d'un demi citron jaune
- des feuilles de coriandre
- sel et poivre

Pour la purée petits pois, verveine

- 250 g de petits pois frais écosés
- 8 g de feuilles de verveine
- 50 g de chèvre frais
- 20 g d'huile olive
- une cuillère à café de vinaigre de riz
- sel et poivre

## Préparation

- Ecossez les petits pois et versez-les dans une casserole d'eau bouillante. Laissez cuire environ 10 minutes et égouttez. Mixez les petits pois avec les feuilles de verveine, le chèvre, l'huile d'olive et le vinaigre de riz. Rectifiez l'assaisonnement et réservez au frais.



Cuisez les petits pois

- Préparez la sauce: ouvrez et détaillez la grenade: pour en ôter facilement les graines commencer par faire 5 entailles sur le dessus de la grenade tout autour du

pédoncule, comme sur la photo.



Faire 5 entailles sur le dessus de la grenade tout autour du pédoncule

- Puis ôtez le chapeau avec le pédoncule.



Puis ôtez le chapeau de la grenade

- Vous pouvez voir que les graines sont séparées en segments de peau blanche (5 à 6 par grenade). Coupez alors l'extérieur de la grenade au niveau de chaque segment sans aller trop profondément.



Coupez alors la grenade au niveau de chaque segment

- Puis avec les doigts ouvrez la grenade. Les segments se détachent alors facilement. Il ne reste plus qu'à prélever les graines.



Puis avec les doigts ouvrez la grenade

- Ouvrez les mini tomates en 4 et ôtez les graines. Coupez les tomates en petite brunoise (petits dés).



Coupez les mini tomates en  
fine brunoise

- Réalisez une brunoise avec l'oignon rouge.



Épluchez l'oignon rouge,  
coupez-le en deux et  
réalisez une fine brunoise

- Prélevez la chair d'un demi citron.



Prélevez la chair d'u demi  
citron

- Prélevez les feuilles de coriandre.





Prélevez les feuilles de coriandre

- Dans un bol mélangez l'oignon rouge, la chair de citron, la brunoise de tomate, les grains de grenade avec l'huile d'olive, les feuilles de coriandre, le jus de citron et son zeste. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Réservez.



Préparez la sauce vierge

- Versez quelques gouttes d'huile d'olive sur les morceaux de cabillaud et zestez un citron par dessus. Placez les morceaux de poisson dans un sac sous vide et cuire sous vide au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 52° pendant 10 minutes.



Mettez le cabillaud sous vide

## Dressage

- Réalisez une ou deux quenelles de purée de petits pois légèrement tiédie et déposez-les dans l'assiette. Versez une cuillère de sauce vierge et posez un morceau de cabillaud par-dessus.



Cabillaud Basse température, sauce vierge à la grenade, petits

pois verveine

---

## Saumon poché, petits pois (Recette menu Thermomix)

Encore une recette menu complet (poisson , légumes, sauce et riz) prêt en 20 minutes, gourmand, facile rapide et simple comme le permet le Thermomix...



Saumon poché, petits pois (Recette menu Thermomix)

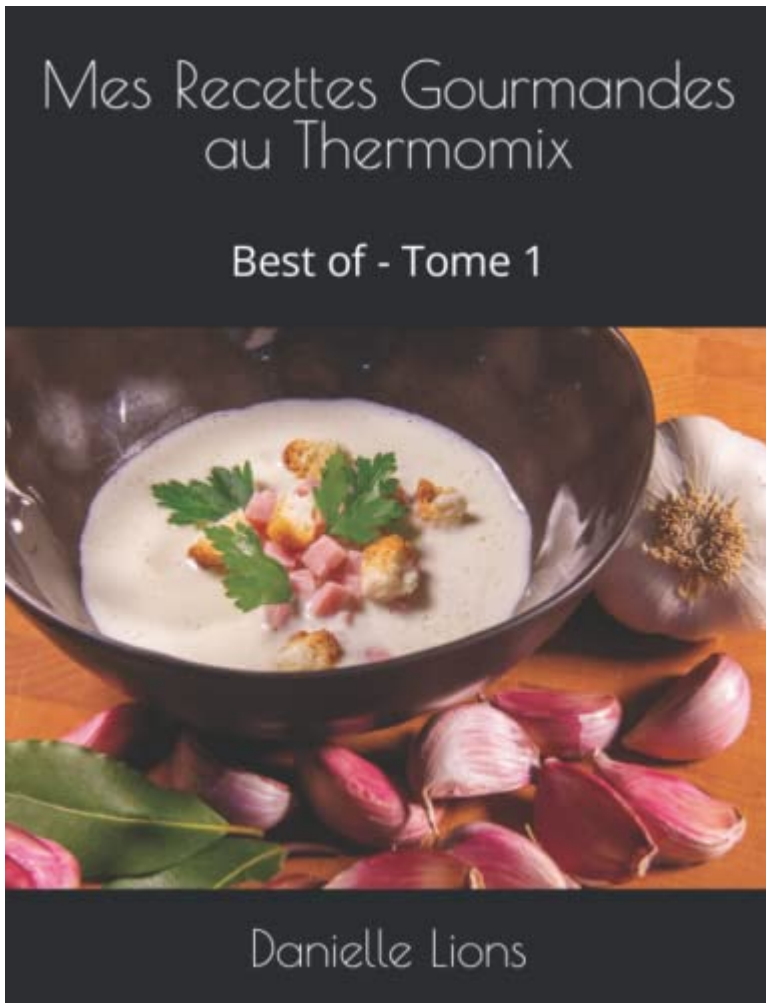
Vous ne connaissez pas encore le Thermomix, ce robot irremplaçable en cuisine? Alors si vous habitez en Belgique, contactez-moi à l'adresse mail suivante pour assister à une démonstration gratuite du tout nouveau Thermomix, le TM6:

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

Je me ferai un plaisir de vous proposer cette démonstration en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous. Vous réaliserez vous même tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'un bon pain tout chaud, un plat et un dessert...Pour connaître les prochaines dates de démonstration cliquez [ici](#).

Vous désirez concocter d'autres recettes gourmandes au Thermomix? Mon dernier livre « Mes recettes gourmandes au Thermomix vient de paraître. J'ai voulu avec ce livre, vous proposer un recueil de mes meilleures recettes au Thermomix et en particulier des « plats all in one » sains et goûteux, réalisable en 30 à 40 mn, pour la plupart sans autre mode de cuisson que votre Thermomix et surtout sans avoir le nez dans vos casseroles! Ce livre permet de réaliser sans stress 100 recettes gourmandes dont 40 plats ou menus all in one.

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous



Mes Recettes Gourmandes au Thermomix: Best of - Tome 1

**Temps de préparation: 2 minutes**

**Temps de cuisson: 20 minutes**

**Difficulté: facile**

**Matériel:**

- une barquette en aluminium ou un plat céramique aux dimensions de votre Varoma. Pour commander le plat cliquer [ici](#) ou si vous habitez en Belgique vous pouvez en trouver en cliquant [ici](#).

# Ingrédients pour 3 personnes

- 400 g de pavé de saumon sans peau
- 50 g de petits pois frais écosés ou surgelés
- 150 g de riz au jasmin cru

Pour la sauce

- un jaune d'œuf
- 150 ml de lait de coco
- une cuillère à soupe de curry en poudre
- une cuillère à soupe de baie roses
- une cuillère à café de soja sucré
- une cuillère à café de vinaigre de riz
- gingembre (environ un petit centimètre de racine)
- une cuillère à soupe de baie roses
- un citron vert (zeste et jus)

## Préparation

- Coupez votre pavé de saumon en tranches d'un centimètre d'épaisseur. Disposez le saumon et les petits pois dans un plat ou barquette: ce plat doit pouvoir être placé dans votre Varoma.
- Versez tous les ingrédients de la sauce dans le bol sauf le citron vert. Mixez 10 secondes/ vit 3.
- Versez la sauce sur le saumon et les petits pois. Rincez le bol.
- Positionnez le plat ou la barquette contenant saumon, petit pois et sauce dans le Varoma. Votre contenant doit avoir soit un couvercle, soit il faut le filmer pour éviter que la condensation ne vienne diluer la sauce.



Positionnez le plat ou barquette dans le Varoma.

- Placez 150 g de riz dans le panier cuisson. Remplissez le bol avec 1000 g d'eau. Placez le panier cuisson dans le bol puis posez le couvercle et le Varoma contenant le plat de poisson. Cuire Varoma/ 20 minutes/ vit 3. Sortez le plat du four et zestez le citron vert par dessus et ajoutez quelques gouttes de ce même citron vert sur le saumon.
- Servez à table dans le plat accompagné de riz.

---

## Saumon à l'oseille (recette Thermomix)

Une recette bien classique de la cuisine Française... Nous la devons à la légendaire maison Troisgros qui la sert dans son restaurant depuis 1963. Et avec le Thermomix, c'est tout simple...



Saumon à l'oseille (recette Thermomix)

Et si vous habitez en Belgique, contactez-moi à l'adresse mail suivante pour assister à une démonstration gratuite du tout nouveau Thermomix, le TM6:

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

Je me ferai un plaisir de vous proposer cette démonstration en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous ou même en live par What'sApp. Nous réaliserons tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'un bon pain tout chaud, une entrée, un plat et un merveilleux dessert...

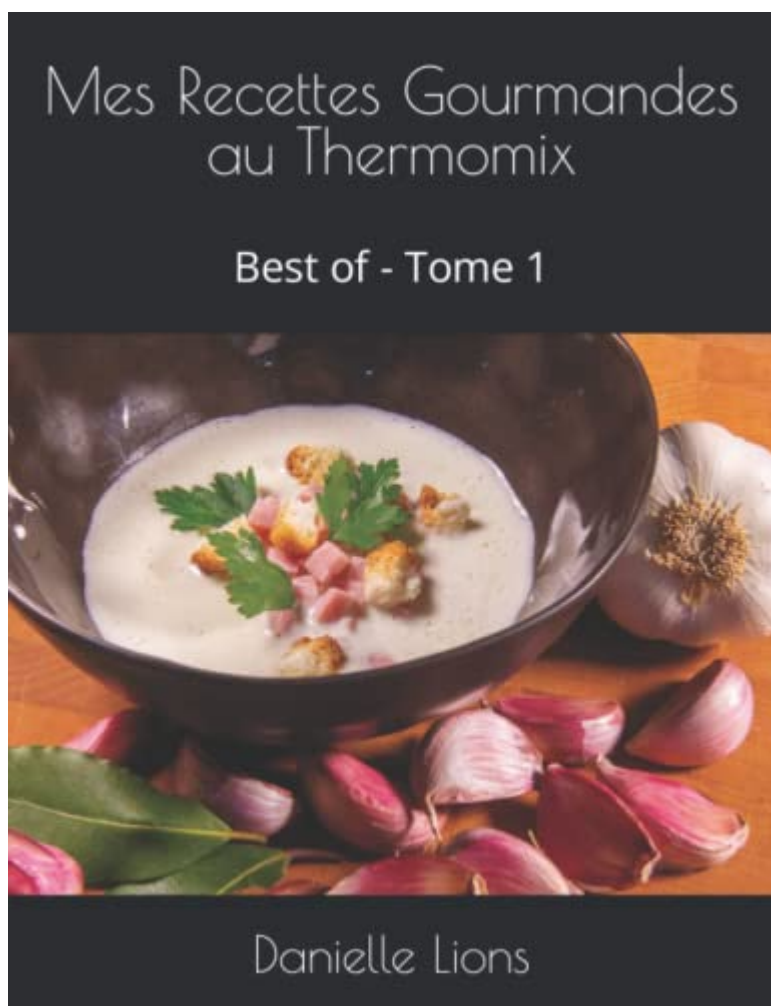
Pour connaître les prochaines dates de démonstration cliquez [ici](#).

Vous désirez concocter d'autres recettes gourmandes au Thermomix? Mon dernier livre « Mes recettes gourmandes au Thermomix » vient de paraître. J'ai voulu avec ce livre, vous



proposer un recueil de mes meilleures recettes au Thermomix et en particulier des « plats all in one » sains et goûteux, réalisable en 30 à 40 mn, pour la plupart sans autre mode de cuisson que votre Thermomix et surtout sans avoir le nez dans vos casseroles! Ce livre permet de réaliser sans stress 100 recettes gourmandes dont 40 plats ou menus all in one.

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous



Mes Recettes Gourmandes au Thermomix: Best of - Tome 1

**Temps de préparation: 5 minutes**

**Temps de cuisson: 25 minutes**

# Difficulté: facile

## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 pavés de saumon sans peau d'environ 180 g chacun
- sel et poivre blanc

Pour la sauce

- une quinzaine de belles feuilles d'oseille et deux supplémentaires à garder crues pour le dressage
- 100 g de beurre (20 g et 80 g)
- 20 cl de crème fraîche liquide
- le jus d'un demi citron
- une échalote
- 20 cl de vin blanc sec
- sel et poivre du timut

## Préparation

- Placez les morceaux de saumon sur le plateau du Varoma. Salez et poivrez.
- Remplissez le bol avec 500 ml d'eau. Placez le couvercle et le Varoma par dessus. Cuisez 10 minutes/ Varoma/vit 1. Réservez dans un plat au four et à couvert à 50°.
- Épluchez et coupez une grosse échalote en deux. Placez-la dans le bol et mixez 20 secondes/ vit 5. Rabattez les projections sur les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Ajoutez le vin blanc et 20 g de beurre. Cuisez 5 minutes/98°/vit 1.
- Rajoutez la crème fraîche et le jus d'un demi citron. Cuisez 5 minutes/98°/vit 1. Pendant la cuisson de la crème, ôtez la tige centrale de toutes les feuilles d'oseille. Réservez deux feuilles de côté que vous servirez crues, ciselées finement juste au moment du dressage.



Ôtez la tige centrale de toutes les feuilles d'oseille

- Ciselez les feuilles d'oseilles.
- Ajoutez les feuilles ciselées dans le bol et cuisez encore 2 minutes/98°/ vit 1.
- Coupez les 80 g de beurre restants en morceaux. Mixez 2 min/vitesse 1, sans le gobelet doseur en ajoutant progressivement le beurre.
- Servez le saumon avec la sauce...Parsemez de vos deux feuilles d'oseille ciselées.



Saumon à l'oseille (recette Thermomix)

---

# Roussette au vert

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



Roussette au vert

## Ingrédients pour 4 personnes

- de la roussette: elle se présente comme une anguille; comptez 180 g de poisson par personne
- soja sucré
- 25 g de fenouil

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

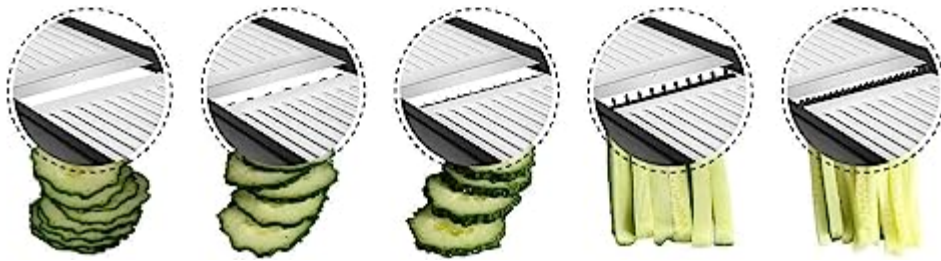
## Matériel

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



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

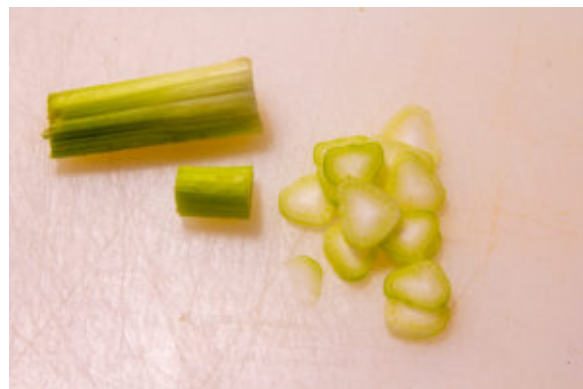
- une mandoline. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



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

## Préparation

- Coupez une tige de fenouil en fins tronçons.



Coupez la base d'une tige de

## fenouil en fin tronçons

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



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

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



Coupez les racines du cresson

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



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



Blanchir le cresson dans de l'eau bouillante

- Passez le jus de cresson au tamis. Réservez.



Passez le jus de cresson au tamis

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



Coupez des lamelles de courgette à la mandoline

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



Blanchir les lamelles de courgette

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



Faites également revenir la salicorne avec un peu de beurre

## Finition et Dressage

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



Roussette au vert

---

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

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



Cabillaud, purée de pois chiche et épinards au chorizo



Tomes 1,2,3,4

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

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

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

## Matériel

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



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

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



Aicok Cuiser Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

## Ingrédients ( pour 3 personnes)

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

- huile d'olive
- piment d'Espelette

## Préparation

Commencez par préparer la garniture:

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



Coupez les 10 tranches de chorizo en petites lamelles

- Émincez l'oignon blanc.



Émincez les oignons.

- Épluchez les gousses d'ail.





Épluchez l'ail

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



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

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



Faites chauffer encore quelques minutes

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



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

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



Ajoutez le reste des pois chiches et le chorizo haché

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

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



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

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



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

- Coupez l'oignon rouge en fines rondelles.



Coupez l'oignon rouge en rondelles

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



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

Terminez par la préparation et la cuisson du cabillaud:

- Coupez le dos de cabillaud en portions.



Coupez le dos de cabillaud  
en portions

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



Mettez-le à mariner pendant  
15 mn

## Dressage :

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



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

- Posez dessus le morceau de cabillaud.



Posez dessus le morceau de cabillaud

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



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

- Agrémentez de quelques pousses d'épinards crus.



Agrémentez de quelques pousses d'épinards crus

---

# Saumon laqué au miso (recette basse température)

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



Saumon laqué au miso (recette basse température)

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





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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

## **Ingrédients pour le Saumon laqué au miso (4 personnes)**

- 4 dos de saumons de 150 g chacun

Pour le laquage

- 20 cl de soja sucré
- deux cuillerées à café de soja traditionnel (type Kikkoman que l'on trouve dans tous les rayons asiatiques de vos supermarchés)
- 5 cl de vinaigre de riz
- le jus d'un citron vert et son zeste
- deux cuillerées à soupe de miso ; le miso est une pâte fermentée à base de graines de soja, de riz ou d'orge dont les japonais raffolent. Sa couleur va du blanc au noir en passant suivant la durée de fermentation. Pour

cette recette vous pouvez utiliser du miso blanc ( le plus doux) ou rouge (plus salé). Vous en trouverez dans les boutiques asiatiques.

Pour la garniture

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

## Matériel

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



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

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



Aicok Cuisinier Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

- Et pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité, permettant entre autre de mettre des liquides sous vide, je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



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

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



Faites chauffer la marinade

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



Mettez le saumon sous vide

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



Prélevez les feuilles du chou

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



## Pochez vos feuilles de chou

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



Ôtez la partie centrale de la feuille

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



Ciselez le chou

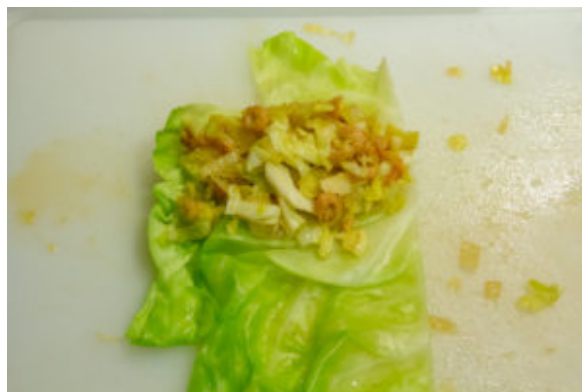
- Ciselez un oignon. Faites-le revenir avec un peu de beurre, l'ail râpé et une cuillerée à soupe de soja sucré dans une casserole. Faites revenir quelques

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



Ajoutez le chou

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



Farcissez les feuilles de chou

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



d'une grande spatule pour éviter de les abîmer.



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

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



Faites revenir les shitakés à la poêle

## Dressage

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

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



Saumon laqué au miso (recette basse température)

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

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

---

## Tartare de poulpe et sa nage

# de poivron (recette basse température)

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



Tartare de poulpe et sa nage de poivron

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



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

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

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

Pour le coulis de poivron

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

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

Pour le tartare de tomate

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

## Matériel

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



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

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



Aicok Cuisinier Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

- Et pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité, permettant entre autre de mettre des liquides sous vide, je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



## Préparation

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



Coupez le dessus du poivron

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



Pelez le poivron

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





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

- Ciselez l'échalote.



Taillez l'échalote en tous petits dés

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



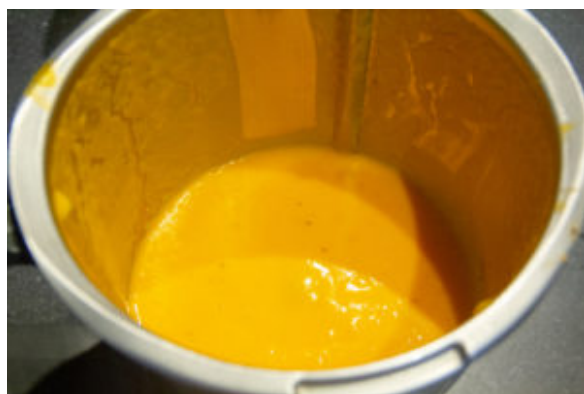
Détaillez l'ananas en tout petits dés

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



Ajoutez l'ananas et les poivrons

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



Mixez le tout finement

- Ciselez quelques feuilles d'estragon.



Ciselez quelques feuilles  
d'estragon

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



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

Pour le poulpe:

- Détaillez vos poulpes nettoyés en petits morceaux.



Détaillez vos petits poulpes  
en petits morceaux

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



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

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



Égouttez le poulpe après cuisson

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



Zestez un citron vers dans le poulpe

## Dressage

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



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

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



Complétez avec le tartare de poulpe

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



Versez le coulis tout autour

---

## **Cabillaud à l'orange basse température, royale de petits pois et carotte**

Un joli petit plat gourmand que ce Cabillaud à l'orange basse température accompagné de sa royale de petit pois. Une royale est une sorte de crème prise extrêmement onctueuse en bouche

qui ressemble un peu à une crème brûlée qui ne serait pas caramélisée. Vous pouvez en réaliser à partir de différents légumes de votre choix mais également avec du foie gras...



Cabillaud à l'orange basse température, royale de petits pois et carotte

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



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



Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

## Matériel

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



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

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



Aicok Cuiseur Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

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



Home de Multivac

## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 morceaux de dos de cabillaud d'environ 160 g chacun
- 450 g de petits pois (250 g pour la royale et 200 g pour la garniture)
- 2 belles carottes
- 160 g de crème fraîche liquide
- 75 g de jaune d'œuf
- un œuf entier
- une cuillerée à café de curry
- sel et poivre
- 2 carottes
- beurre
- 1 jus d'une orange
- du vinaigre de citron Calamansi: c'est une variété de citron, plus doux et plus parfumé que le citron classique: les vinaigres fruités sont plus sirupeux et moins translucides que les vinaigres habituels car ils contiennent de la pulpe. Ils sont également très parfumés. Vous en trouverez dans les épiceries fines. Je vous conseille les vinaigres de la marque Vom Fass que vous pouvez acheter en ligne en cliquant [ici](#). Ce sont des vinaigres d'excellence qui vont transformer vos plats! Pour mes amis Belges vous pouvez les trouver directement en boutique à Waterloo ( Vom Fass, rue François Libert 19 A) où vous pourrez aussi trouver des huiles d'olive de grande qualité, des rhums, liqueurs et whiskys exceptionnels...Et on peut goûter avant d'acheter!

# Préparation

- Écossez la totalité des petits pois et cuisez-les dans de l'eau pendant 8 minutes. Égouttez.



Cuisez les petits pois

- Mixez **250 g** de petits pois finement avec les 75 g de jaune d'œuf, l'œuf entier, la crème fraîche et le curry. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez le reste des petits pois qui serviront pour la garniture.



Mixez les petits pois finement

- Filtrez la préparation pour ôter toutes les particules d'enveloppe de petits pois qui pourraient encore rester.



Filtrez la préparation

- Versez dans vos bols de présentation et enfournez à 100° au bain marie pendant 25 à 30 minutes. Vous pouvez préparer la royale le matin pour le soir et l'enfourner pour la cuire une demi heure avant de servir...



Enfournez à 100° au bain marie pendant 25 à 30 minutes

- Pendant la cuisson de vos royales de petits pois épluchez les deux carottes. Prélevez sur l'une d'entre elle une vingtaine de longues lamelles et réservez-les.



Gardez de côté des lamelles  
de carotte

- Taillez le restant des carottes en fine brunoise.



Taillez le restant des  
carottes en fine brunoise

- Faites revenir pendant quelques minutes la brunoise de carotte avec une noix de beurre, sel et poivre. Les carottes doivent rester croquants; Puis déglacez avec une cuillerée à café de vinaigre de citron Calamansi. Réservez.



Faites revenir la brunoise de carotte avec une noix de beurre

- En parallèle faites chauffer une casserole avec de l'huile (180°) et faites frire les lamelles de carottes (cela prend deux minutes). Salez et poivrez à la sortie du bain de friture et réservez.



Faites frire les pelures de carottes

- Pour la cuisson du poisson: faites fondre une noix de beurre avec le jus d'une orange. Ajoutez le zeste râpé de l'orange.



Faites fondre une noix de beurre avec le jus d'une orange

- Versez le mélange sur les morceaux de cabillaud. Mettez le cabillaud sous vide: si vous n'avez pas de machine à cloche type Home de Multivac laissez mariner le poisson 30 mn dans le mélange beurre orange puis filmez-le avant de le mettre sous vide . Si vous avez une machine à cloche mettez sous vide avec le liquide. Cuisez le cabillaud à 52° au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur pendant 20 minutes.



Mettez le cabillaud sous vide

## Dressage

- Réchauffez la brunoise de carottes et les petits pois restants. Sortez vos bols du four. Disposez un morceau



de cabillaud dessus et versez un peu de brunoise de carotte ainsi que les petits pois. un peu de fleur de sel sur le poisson et disposez quelques chips de carotte...



Cabillaud à l'orange basse température, royale de petits pois et carotte

- Et on déguste ce joli plat tout en couleur!



Cabillaud à l'orange basse température, royale de petits pois et carotte

---

## **Douceur de saumon et crevette (recette basse température)**

Aujourd'hui petite assiette de la mer basse température qui allie saumon, crevette, salicorne sur un lit de mousseline de brocoli et une sauce très onctueuse et légère au vin blanc...Voici donc ma Douceur de saumon et crevette.

N'oubliez pas de préchauffer vos assiettes à 70° avant de servir pour garder la chaleur de votre plat.



Douceur de saumon et crevette

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



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 dos de saumon d'environ 160 g chacun
- 12 crevettes entières (on se sert aussi des têtes pour les chips)
- huile olive
- sel et poivre

Pour la mousseline de brocoli

- une belle tête de brocoli
- beurre (10% du poids de brocoli cuits)
- sel et poivre

Pour le passe pierre (appelé aussi salicorne: vous en

trouvez facilement chez votre poissonnier): il va amener un goût iodé et une note croquante à votre plat

- 50 g de passe pierre
- sel et poivre

Pour les champignons

- 250 g de shimeji (champignons japonais)
- beurre
- sel et poivre

Pour les oignons

- un oignon blanc
- farine
- huile de friture
- sel et poivre

Pour les chips de crevettes

- 50 g de riz collant (type sushi)
- 30 cl de fumet de poisson
- une cuillerée soupe de nuoc mam ou de soja
- 12 têtes de crevettes

Pour la sauce aérienne au vin blanc

- une cuillerée à soupe de moutarde (j'ai choisi de la Savora)
- 70 g de vin blanc sec
- 70 g de beurre fondu
- 50 g de jaune d'œuf

## Matériel

- Si vous désirez une sauce encore plus aérienne il vous faudra un siphon. Sinon vous pouvez utiliser la sauce telle quelle. Je vous conseille les siphons de la marque ISI. Et pour savoir tout sur la bonne utilisation des

siphons cliquez [ici](#).

NO  
PHOTO  
AVAILABLE

## Préparation

- Pour les chips de crevettes: détachez les têtes des crevettes et réservez-les. Décortiquez les queues des crevettes.



Décortiquez les crevettes

- Mettez les crevettes sous vide et faites-les cuire sous vide à basse température à 53° pendant 15 minutes. Réservez au frais dans le sachet.



Mettre les crevettes sous vide

- Faites cuire le riz dans de l'eau et le fumet de poisson en y ajoutant les têtes de crevettes et une cuillerée à café de nuoc mam. Laissez bien cuire le riz: il doit devenir bien collant.



Faites cuire le riz dans de l'eau et le fumet de poisson

- Ôtez les têtes de crevettes et égouttez bien le riz. Rectifiez l'assaisonnement.



Ôtez les têtes de crevettes  
et égouttez le riz

- Mixez finement le riz.



Mixez finement le riz

- Étalez la pâte de riz finement à l'aide d'une spatule sur une surface anti adhésive et enfournez à 180° pendant environ 10 à 15 minutes. La pâte va former une plaque croustillante: au besoin retournez-la au trois quart de la cuisson.



Étalez la pâte de riz  
finement

- Votre plaque doit être bien cassante quelques minutes après sa sortie du four. Cassez la plaque obtenue en morceaux et réservez dans un boîte hermétique. Vos chips sont prêtes.



Votre chips doit être bien cassante quelques minutes après sa sortie du four

- Pour la garniture de légume: coupez les sommités du brocoli et faites-les cuire à la vapeur.



Cuire le brocoli à la vapeur

- Mixez finement le brocoli avec 10% de son poids en beurre. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Réservez.





Mixez le brocoli avec 10% de son poids de beurre

- Coupez les pieds des champignons.



Coupez les pieds de champignons

- Faites revenir les champignons quelques minutes avec un peu de beurre. Salez et poivrez en fin de cuisson.



Faites revenir les champignons quelques minutes

avec un peu de beurre

- Faites également revenir la salicorne avec un peu de beurre juste quelques minutes: il faut q'elle garde son croquant. Ne salez pas car c'est une plante déjà très salée. Réservez.



Faites également revenir la salicorne avec un peu de beurre

- Coupez l'oignon en rondelles. Farinez les rondelles: cela permet d'en ôter une partie de l'humidité avant de les faire frire.



Coupez l'oignon en rondelles et farinez-les

- Faites frire les rondelles d'oignons et disposez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant. Salez et

poivrez juste à la sortie du bain de friture.



Faites frire les rondelles  
d'oignons

- Mettez les morceaux de saumon sous vide après les avoir salés et poivrés. Faites-les cuire sous vide à basse température à 48° pendant 20 minutes. **Attention:** 8 minutes avant la fin de la cuisson du saumon rajoutez le sachet de crevettes déjà pré cuites que vous avez réservé.



Saumon sous vide

- **Pour la sauce:** elle est à réaliser au dernier moment si vous n'avez pas de siphon ISI. Sinon vous pouvez la préparer une heure avant et la maintenir au chaud (dans le siphon) dans un bain marie à 55°. Pour commencer faites fondre le beurre dans une casserole et ôtez du

feu.



Faites fondre le beurre

- Puis mélangez les jaunes d'œuf avec la moutarde et le vin blanc dans un grand bol que vous mettrez au bain marie (65°). Fouettez en permanence: le mélange va tripler de volume et épaissir progressivement. Vous devez obtenir la consistance d'une crème.



Fouettez en permanence

- Puis hors feu ajoutez le beurre fondu en un fin filet toujours sans cesser de fouetter.



Ajoutez le beurre fondu à la mousseline

- Utilisez immédiatement ou réservez au bain marie dans un siphon à 55°: dans ce cas versez la mousseline dans votre siphon et ajoutez deux cartouches (pour les siphons de 0,5 litre ou 1 litre). Pour plus de renseignements sur l'utilisation des siphons cliquez [ici](#).



Versez la crème dans un siphon

## Dressage

- Réchauffez vos garnitures (salicorne, brocoli, champignons). Sortez le saumon et les crevettes de leurs sachets. Disposez une belle cuillerée de purée de brocoli dans le fond de l'assiette. Puis disposez par dessus un morceau de saumon et 3 crevettes. Ajoutez les

champignons, les brins de salicorne, les anneaux d'oignons. Pochez trois points de sauce et terminez en dressant les chips.



Dressage: Douceur de saumon et crevette



Douceur de saumon et crevette

---

# Croquettes de sole, sauce gribiche

Régalez-vous aujourd'hui avec ces classiques mais néanmoins délicieuses croquettes de soles (également appelées goujonnettes) servies avec une sauce gribiche. Vous pouvez servir ces croquettes en plat complet en y ajoutant par exemple une salade de riz, une salade ou quelques petits légumes mais c'est également une très bonne idée pour l'apéritif. Les enfants comme les grands vont les adorer!



Goujonnettes de sole, sauce gribiche

Vous pouvez transformer ce plat en fish and chips en le servant avec des pommes de terre en éventail bien croquantes

et super faciles à faire... Pour la recette cliquez [ici](#).



Pommes de terre en éventail

## Ingrédients: pour 4 personnes

- filets de sole: comptez 160 g à 180 g de filet de sole par personne pour un plat et environ 70 g pour un apéritif. Demandez à votre poissonnier de vous lever les filets.
- une bonne mayonnaise maison
- cornichons ( 2 ou 3)
- câpres
- un œuf dur
- des herbes aromatiques: un mélange de persil, estragon, cerfeuil et coriandre hachés
- une échalote hachée (à ajouter au dernier moment à la sauce gribiche)
- sel, poivre
- huile d'arachide pour friture

Pour la panure

- 100 g de farine
- deux blancs d'œuf
- 100 g de chapelure japonaise (Panko). Cette chapelure, contrairement à la chapelure classique, est grossièrement moulue et donc beaucoup plus



croustillante; elle absorbe également moins le gras. Si vous avez du mal à en trouver vous pouvez en acheter en cliquant sur la photo ci-dessous:



Yutaka chapelure panko 300 g

## Préparation

Commencez par préparer votre mayonnaise maison.

- Puis hachez finement les herbes ( persil, estragon, cerfeuil et coriandre) . Puis faites de même avec les cornichons et une ou deux cuillères à café de câpres ( selon votre goût). Comptez trois bonnes cuillères à soupe de ce mélange d'herbes, cornichons et câpres.



Hachez finement les herbes ( persil, estragon, cerfeuil et coriandre)

- Hachez votre œuf dur finement à l'aide d'une fourchette.



Hachez votre œuf dur finement

- Mélangez l'œuf dur et les herbes hachées à la mayonnaise. C'est à vous de doser selon votre goût. Salez et poivrez. Réservez au frais.



## Sauce gribiche

- Ciselez l'échalote en petite brunoise et réservez au frais. Vous ajouterez l'échalote à la sauce mayonnaise (gribiche) au tout dernier moment.



Ciselez l'échalote

## La panure et la cuisson des filets de sole:

- Coupez les filets de soles en deux dans le sens de la longueur.



Coupez les filets de soles en deux dans le sens de la longueur

- Paner n'est pas difficile mais demande une **bonne organisation**. N'hésitez pas à utiliser des gants jetables qui vous permettront de ne pas vous mettre du blanc d'œuf mélangé à la panure plein les doigts (c'est

particulièrement collant!). Préparer trois récipients dans l'ordre suivant: un pour la farine, un pour les blancs d'œuf et un pour la chapelure ainsi qu'un grand plat pour y déposer les filets de poisson panés prêts à cuire.



Organisez votre plan de travail pour la panure

- Battez les deux blancs d'œuf légèrement. Ils doivent être un peu mousseux.



Battez les deux blancs d'œuf légèrement. Ils doivent être un peu mousseux.

- Passez soigneusement tous les filets de soles d'abord dans la farine et ôtez-en l'excédent.



Passez soigneusement les filets de soles d'abord dans la farine

- Puis trempez les filets dans le blanc d'œuf. Mélangez bien.



Puis trempez les filets dans le blanc d'œuf



Mélangez bien les filets de sole et les blancs d'œuf

- Enfin passez les filets de sole un à un dans la chapelure.



Enfin passez les filets de sole un à un dans la chapelure



Enrobez bien les filets de sole de panure

- Déposez-les dans un plat propre les uns à côté des autres sans se chevaucher; quand une couche est terminée, filmez avec un film alimentaire et recommencez jusqu'à épuisement.



Déposez les filets dans un plat propre

- Faites frire les filets de sole dans une huile préchauffée à 160°.



Faites frire les filets de sole

- A la sortie du bain de friture déposez les filets de sole sur un papier absorbant. Salez et poivrez à la sortie du bain.



A la sortie du bain de friture déposez les filets de sole sur un papier absorbant

- Servez tout chaud avec la sauce gribiche (n'oubliez pas d'y ajouter l'échalote juste avant de servir). C'est-y pas gourmand???



Croquettes de sole sauce gribiche





Croquettes de sole sauce gribiche



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

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

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



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

## **Ingrédients pour 6 calamars (comptez un calamar par personne)**

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

[cliquez ici](#)

## Matériel

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

## Préparation

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



Chips de riz

- Coupez le chorizo en petite brunoise (tout petits dés). Réservez.



Coupez le chorizo en petits dés.

- Égouttez et coupez les tomates séchées à l'huile en

petits dés. Réservez.



Égouttez les tomates et coupez-les en petits dés

- Coupez le fenouil en petite brunoise très fine.



Coupez le fenouil en petite brunoise

- Gardez bien de côté les « pluches » c'est-à dire les petites feuilles très fines du fenouil: elles vous serviront pour le dressage.



Gardez bien de côté les « pluches » c'est-à dire les petites feuilles très fines du fenouil

- Versez la brunoise de fenouil dans un bol; râpez la gousse d'ail par-dessus . Réservez.



Râpez une petit gousse d'ail sur la brunoise de fenouil

- Épluchez et détaillez l'échalote très finement. Réservez.



Taillez l'échalote en tous petits dés

- Coupez les courgettes en quatre et ôtez les graines à l'aide d'une petite cuillère ou d'un évideur à fruits et légumes.



Coupez la courgette en quatre et ôtez les graines

- Coupez chaque tronçon de courgette encore en quatre dans le sens de la longueur et détaillez en petits cubes de la même grosseur que les dés de fenouil. Réservez.





Coupez également les courgettes en petits dés

- On va maintenant faire revenir tous ces légumes. Faites chauffer un peu d'huile d'olive avec une cuillerée à soupe de fenouil en poudre.



Faites revenir un peu d'huile d'olive avec une cuillerée à soupe de fenouil en poudre

- Ajoutez l'échalote coupée finement. Laissez fondre les échalotes.



Faire revenir l'échalote

- Quand l'échalote est devenue translucide ajoutez le fenouil. Laissez cuire environ 15 mn à feu doux en remuant souvent.



Quand l'oignon est devenu translucide ajoutez le fenouil

- Ajoutez les courgettes. Cuisez encore pendant 10 mn à feu doux: les courgettes doivent rester croquantes.



Ajoutez les courgettes

- Puis ajoutez les tomates séchées et le chorizo. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Réservez.



Puis ajoutez les tomates séchées et le chorizo

- Farcissez les calamars et fermez leur extrémité avec les piques en bois.



Farcissez les calamars



Farcissez les calamars et fermez leur extrémité avec les piques en bois

- Disposez les calamars dans un plat huilé et enfournez-les 5 mn à 230°. Pendant ce temps de cuisson terminez le coulis de tomate: voir ci-dessous.



Disposez les calamars dans un plat huilé et enfournez-les 5 mn à 230°

- A la sortie du four marquez-les sur un grill très chaud pour leur donner un aspect quadrillé bien appétissant. Puis coupez-les chacun en trois parts.



Marquez-les sur un grill  
très chaud



Coupez les calamars en trois

### **Le coulis de tomate**

- Coupez le citron confit au sel en tout petits morceaux.  
Il servira à parfumer la sauce tomate. Réservez.



Coupez le citron confit en  
petite brunoise

- Juste avant de servir faites chauffer le coulis avec le citron confit au sel. Puis mixez la préparation avec un mixeur plongeant pour avoir une sauce bien lisse. Rectifiez l'assaisonnement.

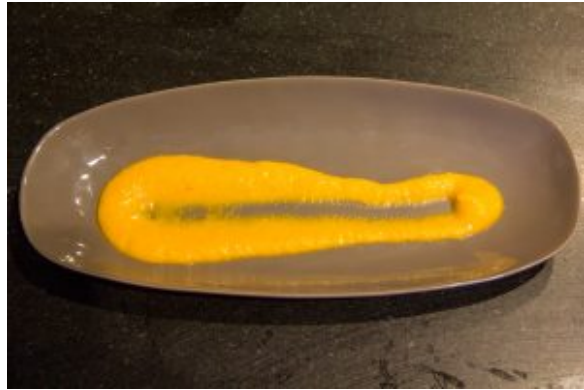


Faites chauffer le coulis avec le citron confit au sel



Puis mixez la préparation

- Faites un trait de coulis dans l'assiette de présentation et disposez le calamar coupé en trois. Décorez avec des chips de riz et des pluches de fenouil...



Faites un trait de coulis dans l'assiette de présentation



Disposez le calamar coupé en trois. Décorez avec des chips de riz et des pluches de fenouil

Et on déguste!



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





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

---

## **Croquettes de crevette à ma façon**

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

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



Croquettes de crevette à ma façon

## **Ingrédients pour une quinzaine de croquettes (5 personnes)**

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

# Matériel

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

## Préparation pour les Croquettes de crevette à ma façon

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



Tête et petit boyau



Décortiquez les gambas

- Taillez les corps de crevettes en petits dés et réservez-les au frais. Gardez bien les têtes pour l'étape suivante.



Taillez les corps de crevettes en petits dés

- Taillez la carotte, le poireau et l'oignon en petite brunoise (tout petits morceaux). Faites les revenir quelques minutes avec un peu de beurre.



Faites revenir la brunoise de légume quelques minutes dans une sauteuse avec un peu de beurre

- Puis rajoutez les têtes de crevettes et poursuivez la cuisson encore quelques minutes.



Puis rajoutez les têtes de crevettes

- Si vous le désirez vous pouvez alors flamber le tout avec une cuillerée de cognac.



Si vous le désirez vous pouvez alors flamber le tout avec une cuillerée de cognac

- Mouillez les têtes de crevette à hauteur avec de l'eau et laissez cuire à feu doux pendant 20 mn et à couvert. Volontairement je ne mets pas de concentré de tomate comme dans une bisque traditionnelle.



Mouillez les têtes de crevette avec le fond de poisson et laissez cuire à feu doux pendant 20 mn

- En fin de cuisson passez le jus obtenu.



En fin de cuisson passez le jus obtenu

- Faites fondre le beurre dans une casserole avec le fumet de poisson.



Faites fondre le beurre dans une casserole avec le fond de poisson

- Hors feu ajoutez la farine et mélangez bien avec une spatule.



Hors feu ajoutez la farine et mélangez bien

- Remettez la casserole sur le feu et rajoutez le jus des têtes de crevettes. Mélangez en permanence. La pâte devient plus solide et se détache de la paroi (consistance d'une pâte à chou).



Remettez la casserole sur le feu et rajoutez le jus des têtes de crevettes

- Ajoutez alors hors feu le fromage.



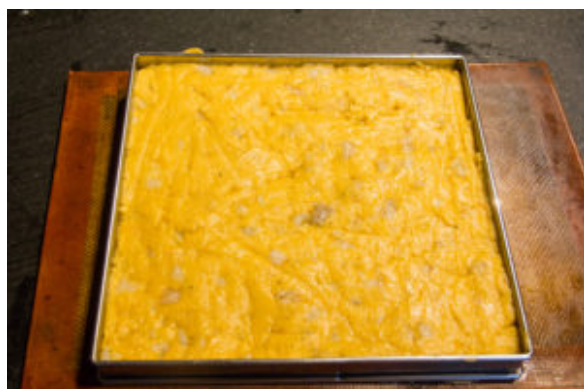
Ajoutez alors hors feu le  
fromage

- Pour finir intégrez les morceaux de crevettes.



Pour finir intégrez les  
morceaux de crevettes

- Dressez immédiatement le mélange dans votre cadre posé sur une surface anti adhésive. Laissez au frais pour la nuit.



Dressez immédiatement le



mélange dans votre cadre

- Découpez vos croquettes à l'aide d'un couteau et soulevez-les à l'aide d'une petite spatule. Puis on passe à l'étape de la panure.



Découpez vos croquettes à l'aide d'un couteau et soulevez-les à l'aide d'une petite spatule

- Paner n'est pas difficile mais demande une **bonne organisation**. N'hésitez pas à utiliser des gants jetables qui vous permettront de ne pas vous mettre du blanc d'œuf mélangé à la panure plein les doigts (c'est particulièrement collant!). Préparer trois récipients dans l'ordre suivant: un pour la farine, un pour les blancs d'œuf préalablement légèrement battus avec une fourchette et un pour la chapelure (ou panko) ainsi qu'un grand plat pour y déposer les croquettes de crevettes prêtes à cuire. La photo qui suit vous montre comment organiser votre plan de travail mais ce sont des filets de soles prêts à être panés qui sont photographiés...J'ai oublié de faire la photo avec les croquettes...



Organisez votre plan de travail pour la panure

- Faites chauffer un bain de friture à 180°. Plongez-y vos croquettes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.



Plongez vos croquettes dans le bain de friture jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées

- Réservez les croquettes au fur et à mesure dans un plat. Et servez-les aussitôt avec un petit filet de jus de citron...



Réservez les croquettes au  
fur et à mesure dans un plat

Miam miam!



Croquettes de crevette à ma façon



Croquettes de crevette à ma façon

---

## **Le steak de thon basse température, sauce poivron et fruits rouges**

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

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



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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



Le steak de thon basse température, sauce poivron et fruits rouges

## **Ingrédients pour Le steak de thon basse température, sauce poivron et fruits rouges (pour 4 personnes)**

- 4 steaks de thon de 3 cm d'épaisseur
- 2 gros poivrons (un rouge et un jaune)
- un oignon rouge
- huile d'olive
- une douzaine de framboises fraîches et quelques feuilles de basilic pour la présentation
- sel et poivre
- vinaigre de framboise: les vinaigres fruités sont plus sirupeux et moins translucides que les vinaigres habituels car ils contiennent de la pulpe. Ils sont également très parfumés. Vous en trouverez dans les

épiceries fines. Je vous conseille les vinaigres de la marque Vom Fass que vous pouvez acheter en ligne en cliquant [ici](#). Ce sont des vinaigres d'excellence qui vont transformer vos plats! Pour mes amis Belges vous pouvez les trouver directement en boutique à Waterloo ( Vom Fass, rue François Libert 19 A) où vous pourrez aussi trouver des huiles d'olive de grande qualité, des rhums, liqueurs et whiskys exceptionnels...Et on peut goûter avant d'acheter!

Pour la sauce

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

## Matériel

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

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



Home de Multivac

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant [ici](#).

## Préparation

La garniture:

- Coupez le chapeau des poivrons (le rouge et le jaune).



Coupez le chapeau des poivrons

- Puis coupez les quatre petites languettes blanchâtres qui relient le cœur du poivron (avec les graines) à son contour. Saisissez le cœur et ôtez-le. Il vient très facilement avec l'ensemble des graines.





Puis coupez les quatre petites languettes qui relient le cœur du poivron

- Coupez les poivrons en quatre ou cinq morceaux.



Coupez les poivrons en quatre ou cinq morceaux

- Puis découpez chaque morceau en lamelles puis chaque lamelle en petite brunoise (petits dés).



Brunoise de poivron

- Épluchez l'oignon rouge et ciselez-le finement.



Épluchez l'oignon rouge et ciselez-le finement

- Faites revenir l'oignon rouge dans un peu d'huile d'olive.



Faites revenir l'oignon rouge dans un peu d'huile d'olive

- Puis rajoutez la brunoise de poivron. Salez et faites revenir jusqu'à ce que les poivrons soient tendres. Poivrez en fin de cuisson. Réservez.



Ajoutez les poivrons

La sauce

- Épluchez et ciselez l'échalote. Faites la revenir avec un peu d'huile d'olive et une cuillerée à soupe de vin blanc sec. Réservez.



Épluchez et ciselez  
l'échalote

- Coupez les 5 fraises et les 5 framboises en petits morceaux.



Coupez les 5 fraises et les 5 framboises en petits morceaux

- Réalisez une gastrique: faites chauffer le vinaigre balsamique et le sucre.



Réalisez une gastrique: faites chauffer le vinaigre et le sucre

- Rajoutez les fraises, l'échalote revenue et la sauce tomate. Laissez compoter quelques minutes.



Réalisez une gastrique:  
faites chauffer le vinaigre  
et le sucre

- Mixez la sauce. Réservez.



Mixez la sauce

Le poisson:

- Réalisez une petite vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre de framboise, sel et poivre.



Réalisez une petite vinaigrette

- Badigeonnez les steaks de thon avec la vinaigrette.



Badigeonnez les steaks de thon avec la vinaigrette

- Mettez les steaks sous vide. Cuisez-les sous vide au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 52° pendant 20 minutes.



Mettez les steaks sous vide

- A la fin de la cuisson passez les steaks très rapidement sur un grill très chaud juste pour les marquer.



Passez les steaks très rapidement sur un grill très chaud juste pour les marquer

## Dressage

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



Le steak de thon basse température, sauce poivron et fruits rouges



Le steak de thon basse température, sauce poivron et fruits rouges