

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

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

Et pour d'autres idées de recettes gourmandes pour votre réveillon cliquez [ici](#)...



Noix de Saint Jacques en persillade et chorizo

Ingrédients pour 4 personnes (pour une entrée)

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

Pour la purée de persil

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

Pour la crème d'ail

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

Pour la garniture (chips de chorizo)

- une douzaine de tranches de chorizo

Matériel

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



DE BUYER -3989.07 -cercle collectivite inox ht 45 ø 7

Préparation

Pour les chips de chorizo

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



Chips de chorizo

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

- Dans une petite sauteuse faites revenir l'oignon avec un peu de beurre jusqu'à ce qu'il devienne translucide.



oignons
translucides

- Dans une casserole d'eau bouillante faites blanchir le persil équeuté pendant 4 à 5 mn puis le refroidir dans de l'eau glacée (vous garderez ainsi sa belle couleur verte). Égouttez le persil mais gardez un peu d'eau de cuisson.



Faites blanchir le persil équeuté

- Versez le persil blanchi, les oignons, le fumet de poisson et la crème liquide dans le blender et mixez plusieurs minutes jusqu'à obtention d'une crème la plus lisse possible. Si elle n'est pas assez liquide ajoutez un peu de liquide de cuisson du persil. Rectifiez assaisonnement selon votre goût. Réservez.



Mixez le persil



Mixez le persil

- Facultatif: vous pouvez passer le coulis persil au travers d'un tamis pour obtenir un coulis sans petits morceaux.

Pour la crème d'ail

- Pelez les gousses d'ail.



Épluchez l'ail

- Placez les gousses d'ail dans une petite casserole et recouvrez-les à hauteur avec la crème liquide. Cuire à feu doux jusqu'à ce que les gousses soient tendres. Vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau.



Cuire l'ail à feu doux dans la crème

- Mixez les gousses sans le liquide de cuisson (crème) et ajoutez les œufs entiers. Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût.



Mixer

- Filmez vos cercles par dessous à l'aide du film alimentaire. Posez les cercles sur du papier cuisson ou une plaque anti adhésive.



Filmez vos cercles par dessous à l'aide du film alimentaire

- Versez la préparation à l'ail dans les cercles et enfournez à **80°** pour 20 à 25 minutes.



Versez la préparation à l'ail dans les cercles



Les crèmes d'ail à la sortie du four

- Réservez au frais sans les démouler pour les remettre au four 10 mn à 80° au dernier moment ou cuisez-les juste au dernier moment: elles doivent être prêtes quand la cuisson des Saint Jacques est terminée (donc attention au timing). Démoulez-les en vous aidant d'un couteau très fin et souple (couteau à filet de sole).

Cuisson des saint jacques

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

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



Poêlez les Saint Jacques

Dressage:

- Déposez une belle cuillerée de purée de persil au milieu de l'assiette et disposez par dessus la crème d'ail démoulée.



Déposez une belle cuillerée de purée de persil au milieu de l'assiette et disposez

par dessus la crème d'ail
démoulée

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



Noix de Saint Jacques en persillade et chorizo

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

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

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

Pour plus d'information sur le matériel de cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).



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

Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

Et si vous aimez les recettes à base de saumon:

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

Ingrédients pour ce saumon confit (4 personnes)

- 4 pavés de saumon de 180 g chacun

Pour les pickles et les fleurs de radis

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

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

Pour les chips de riz

- 40 g de riz type basmati
- sel et poivre

Pour la garniture

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

Pour le pistou coriandre cacahuète

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

Matériel

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

Pour plus d'information sur le matériel de cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).

Préparation

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

Pour le saumon

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

Pour les pickles et les fleurs de radis

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

- Découpez les **10** radis en tranches fines.
- Faites chauffer le vinaigre, le sucre, la branche de romarin; à ébullition versez le tout sur les radis émincés et disposés dans une boîte que vous allez fermer hermétiquement. Réservez. Ces pickles se conservent plusieurs jours au frigo: vous pouvez les déguster également avec de la viande froide, du foie gras...
- Coupez les quatre derniers radis en étoile et plongez-

les dans une coupelle d'eau: ils vont ainsi s'ouvrir et se transformer en jolies fleurs. Ils serviront pour le dressage.

Pour la chips de riz

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

Pour la garniture

- On commence par le fenouil. N'oubliez pas de garder de côté les « pluches » c'est à dire les petites feuilles très fines du fenouil. Elles serviront également pour le dressage.
- Coupez le fenouil en fines lamelles: plus vous les couperez finement plus ils cuiront vite.
- Coupez également les oignons rouges en fines lamelles.

- Découpez le demi citron confit au sel en toute petite brunoise (petits dés).
- Dans une poêle faites chauffer un peu d'huile d'olive et la cuillerée de poudre de fenouil.
- Quand la poêle est bien chaude rajoutez les oignons rouges et laissez cuire à feu doux pendant 10 mn. Puis ajoutez le fenouil et cuire encore 15 m à 20 mn. Les légumes doivent être bien tendres.

Pour le pistou coriandre cacahuète

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

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

Dressage

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

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

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

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

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

Ingrédients: pour 4 personnes

- quatre queues de langouste

Pour la marinade des langoustes

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

Pour le beurre de tomate et citron confit

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

- piment d'Espelette

Accompagnement

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

Préparation:

La marinade des langoustes

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

Le beurre de tomate et citron confit

- Mixez tous les ingrédients du beurre de tomate (beurre mou, citron confit au sel, tomates confites et piment d'Espelette).
- Déposez le beurre sur l'extrémité du film alimentaire et roulez le tout pour former un petit boudin bien serré. Réservez au frais une heure.

Préparation de la salade

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



Cuisson des langoustes

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

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

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

Et pour les Français:

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

Dressage

- Disposez un lit de salade et des suprêmes de pamplemousse. Posez les queues de langouste et un peu de

beurre de tomates et citron vert par dessus celles-ci.
Un petit bonheur de gourmandise!

Ailes de raie basse température, sauce citron, câpres, chips à l'encre de seiche

Aujourd'hui j'avais envie de revisiter la classique aile de raie aux câpres. La raie est poisson que j'aime beaucoup mais souvent pas très jolie dans l'assiette... J'ai donc retravailler la présentation pour en faire un plat plus gastronomique en ajoutant des éléments un peu étonnants comme les chips à l'encre de seiche. J'ai également choisi de la cuire basse température pour avoir une chair à la texture très fondante.

Pour plus d'explications sur la cuisine sous vide basse température et son matériel spécifique cliquez [ici](#).



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

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:
- 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"**

Ingrédients pour 5 personnes

- une belle aile de raie: demandez à votre poissonnier de vous la préparer et d'en ôter la peau
- un peu de vinaigre parfumé (au citron, à l'estragon comme vous voulez mais un bon vinaigre)
- des câpres: choisissez à la fois des petits câpres ainsi que des câpres à queues. Les câpres existent en plusieurs calibres différents. Plus elles sont petites plus elles sont meilleures. La câpre à queue, dite aussi » cucunci » est le fruit de la même plante. C'est une variété est beaucoup plus croquante.

- quelques petites feuilles de salade (des pousses de betteraves par exemple)
- 80 g de petits pois frais
- un 1/2 citron confit au sel

Pour la sauce

- le jus d'un petit citron
- sel et poivre (j'utilise du poivre long que je mixe juste avant utilisation: c'est une variété de poivre assez dur qui ne passe pas dans un moulin)
- une cuillerée à soupe de crème fraîche entière liquide
- 150 g de beurre
- 2 jaunes d'œuf
- 3 cl d'eau

Pour le coulis de persil

- 1/2 petit oignon blanc émincé
- 1 belle botte de persil plat
- sel
- beurre (une noix pour faire revenir l'oignon)
- 1 dl de crème liquide

Pour les tuiles d'encre de seiche

- un petit sachet d'encre de seiche (chez votre poissonnier): 4 à 5 g
- 8 cl d'eau
- 1,5 cl d'huile de pépin de raisin (une huile neutre)
- 10 g de farine tamisée
- ne salez pas: l'encre de seiche est déjà naturellement salée

Préparation

Pour le coulis de persil (on peut le préparer la veille)

- Dans une petite sauteuse faites revenir l'oignon avec un

peu de beurre jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

- Dans une casserole d'eau bouillante faites blanchir le persil équeuté pendant 4 à 5mn puis le refroidir dans de l'eau glacée. Gardez un peu d'eau de cuisson.
- Versez le persil, les oignons, 2 à 3 cuillerées à soupe d'eau de cuisson et la crème liquide dans le blender et mixez jusqu'à obtention d'une crème la plus lisse possible. Au besoin rajoutez un peu d'eau de cuisson pour obtenir la texture souhaitée (celle d'une crème fraîche liquide). Salez et poivrez selon votre goût. Réservez. Facultatif: vous pouvez passer le coulis persil au travers d'un tamis pour obtenir un coulis vraiment très lisse.

Pour les tuiles d'encre de seiche

- Versez tous les ingrédients **sauf l'eau** dans un récipient et mélangez vivement.
- Puis versez l'eau d'un coup et mélangez de manière à obtenir une pâte bien homogène. La pâte obtenue est assez liquide.
- Dans une poêle anti adhésive versez une petite louche du mélange (pas besoin de matière grasse). Laissez cuire 2 à 3 minutes à feu moyen. Quand la chips commence à se décoller facilement à l'aide d'une petite spatule, retournez la chips et cuire encore une minute.
- Réservez les chips d'encre sur du papier absorbant au fur et à mesure.

Pour la cuisson de la raie

- Posez l'aile de raie dans un plat et massez-la avec un peu de vinaigre parfumé.
- Mettez l'aile sous vide et la cuire sous vide à l'aide du thermoplongeur 15 mn à 58 °.

- Sortez-la du sachet et séparez délicatement la chair du cartilage à l'aide d'une petite spatule ou d'un couteau. Réservez la chair au frais.

Pour les petits pois

- Écossez les petits pois et les cuire dans de l'eau bouillante 2 mn.
- Égouttez-les et versez-les dans de l'eau bien froide pour arrêter la cuisson et leur conserver une belle couleur verte. Réservez.

Pour la sauce (à **terminer au dernier moment**: vous pouvez réduire le jus de citron à l'avance mais incorporez les jaunes et le beurre quelques minutes avant de servir)

- Pressez le citron.
- Faites réduire le jus de citron dans une petite casserole jusqu'à ce qu'il soit sirupeux.
- Ajoutez la cuillerée de crème.
- Attendez quelques minute (vous devez pouvoir mettre votre doigt dans la sauce sans vous brûler). Battez les jaunes d'œuf et ajoutez-les avec les 3 cl d'eau, tout en fouettant, au jus de citron réduit.
- Remettez sur le feu et continuez à fouetter à feu doux. Au début le mélange doit être légèrement mousseux et homogène.
- Quand la sauce devient crémeuse ajoutez progressivement et **hors feu** le beurre coupé en petit morceaux.

Dressage

- Coupez le citron confit en petite brunoise.
- A l'aide d'un pinceau dessinez un grand demi cercle de

coulis de persil sur le bord intérieur de l'assiette. Puis disposez par dessus tous les éléments: morceaux de raie effilée, petits câpres, petits pois, pousses de salade, citron confit en brunoise, câpres à queue, chips d'encre de seiche, et bien sûr disposez des points de sauce au citron sur l'ensemble.

C'est quand même plus beau que le plat traditionnel!

Blanquette de saumon aux saveurs asiatiques, basse température

Pour changer un peu d'une blanquette traditionnelle je vous propose aujourd'hui une blanquette de la mer aux saveurs d'Asie, cuite sous vide basse température. C'est un succès chaque fois que je la cuisine pour mes amis et ma famille!

Et si vous aimez le saumon voici d'autres propositions:

- Saumon confit à l'huile, compoté d'oignon rouge et fenouil, radis croquant, pistou coriandre noisette. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Choux apéro au tartare de saumon et guacamole. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon basse température, compoté de tomate et oignon rouge. Pour la recette [ici](#).
- Saumon basse température en nage de persil. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Fleurs de courgette farcies au saumon et aubergine, petite ratatouille croquante. Pour la recette cliquez [ici](#).

- Saumon en deux façons, carpaccio de betteraves arôme framboise. Pour la recette cliquez [ici](#).

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

- 650 g de saumon (comptez environ 160 g par personne)
- le zeste d'un citron vert
- quelques feuilles de combava (épicerie asiatique)

Pour la garniture

- un bâton de citronnelle coupé très finement
- 2 blancs de poireaux
- une botte de belles jeunes carottes fanes
- une échalote émincée

- un peu de coriandre

Pour la sauce

- 35 g de farine
- 35 g de beurre
- 2.5 dl de fumet de poisson
- 1.5 dl de crème fraîche
- un jaune d'œuf
- de la pâte de curry vert (quantité selon votre goût)

Matériel

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

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche 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

Préparation de la garniture

- Épluchez les jeunes carottes. Comptez-en trois par personnes.
- Lavez les blancs de poireaux et taillez-les en morceaux.
- Faites revenir l'échalote émincée dans un peu de beurre.

- Mettez les échalotes, poireaux et carottes en sachet et scellez sous vide. Cuire une heure à 85 ° à l'aide de votre thermoplongeur. Sortez les aliments du sachet et réservez au four à 80°.

La préparation du poisson

- Coupez le saumon en cubes . Mettez-le en sachet sous vide avec le zeste de citron vert, la citronnelle et les feuilles de combava. Cuire au bain marie à l'aide du thermoplongeur 20 mn à 50°.

Pour la sauce

- Faites fondre les 35 g de beurre avec les 35 g de farine pour obtenir un roux.
- Ajoutez 2.5 dl fumet de poisson et 1.5 dl de crème fraîche. Mélangez vivement jusqu'à liaison et épaississement de l'ensemble.
- Ôtez la casserole du feu et ajoutez la quantité souhaitée de pâte de curry vert et le jaune d'œuf. Bien mélanger et cuire encore deux minutes tout en remuant avec un petit fouet.

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

Dressage

- Versez une belle cuillère de sauce au fond de l'assiette. Déposez les légumes et les dés de saumon par dessus. Terminez par quelques feuilles de coriandre et un peu de fleur de sel. C'est absolument savoureux!
-

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!

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!
-

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.

Ingredients: 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 préparez 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 déglicer 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 préparez 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!

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!

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.

Ingédients 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.

Ravioles de gambas, sauce curry coco, emincé de mangue et pomme granny

Cette recette est grandement inspirée d'une recette de Philippe Etchebest que j'ai vue dans une de ses émissions TV. Malheureusement les dosages n'étaient pas indiqués ... Pourtant elle m'a donné l'eau à la bouche et je vous en livre

aujourd'hui mon interprétation.

Elle est facile à faire, très goûteuse et fera une sublime entrée lors d'un repas de fête ou tout simplement pour se faire plaisir!

Vous pouvez également proposer ce plat en amuse bouche (une raviolle par personne) ou en plat (3 à 5 raviolles par personne) accompagné d'un peu de riz au jasmin.

Vous aimez la cuisine de Philippe Etchebest? Vous aimerez aussi sa « Tartelette de boudin blanc, compote de pomme aux épices, sauce champagne ». Retrouvez la recette en cliquant **ici**.

Ingrédients (pour une entrée prévues pour 6 personnes):

Pour 3 raviolles par personne pour une entrée

- un sachet de pâte à raviolles asiatiques (un sachet contient environ 80 carrés donc de quoi faire 40 raviolles)
- une douzaine de gambas
- 1 échalote
- une demi mangue
- une demi pomme granny smith
- 20 cl de lait de coco
- 20 cl de fumet de poisson (si possible fait maison...)
- 6 bâtons de citronnelle
- des feuilles de coriandre ou pour plus d'originalité de la mélisse citronnée

Préparation:

- Épluchez les échalotes et coupez-les très finement.
- Coupez les bâtons de citronnelle en tranches fines. En coupant en petits morceaux, vous réduisez le temps de cuisson et l'aliment va plus facilement libérer ses arômes.

- Ciselez la mélisse (ou la coriandre). Gardez en quelques feuilles entières pour le dressage.
- Coupez la mangue en tout petits morceaux (brunoise de 2 mm sur 2 mm).
- Pelez la pomme et faire de même: petite brunoise.
- Mélangez la mangue et la pomme en ajoutant quelques gouttes de citron pour éviter que la pomme ne noircisse. Réservez au frais.
- Décortiquez les gambas: ôtez les têtes (dont vous aurez besoin pour la sauce) et les carapaces.
- Coupez chaque gambas en quatre morceaux. Gardez une gambas entière par convive.
- Mélangez les morceaux de gambas avec une partie de la mélisse ciselée (ou de la coriandre). Réservez les gambas au frais.
- Faites revenir les échalotes, la citronnelle et les têtes de gambas dans un peu de beurre pendant environ 5 minutes.
- Puis ajoutez le curry, le lait de coco et le fumet de poisson. Chauffez à feu doux pendant environ 10 mn.
- Ôtez du feu et incorporez la mélisse (ou la coriandre) : laissez infuser 10 minutes hors feu.
- Passez la sauce au chinois en écrasant bien avec une cuillère pour en extraire tous les sucs. Réservez la sauce au frais.

Passons maintenant à la confection des ravioles.

- Posez quelques morceaux de gambas au milieu d'un carré de raviole. Puis à l'aide d'un pinceau mouillez les bords de la raviole avec un peu d'eau.

- Posez alors un autre carré de raviole par dessus et collez bien les bords en chassant le plus d'air possible (si vous laissez trop d'air les ravioles vont flotter à la surface de leur bain de cuisson). A l'aide d'un emporte pièce rond découpez les ravioles et pincez bien les bords entre deux doigts pour bien le fermer.
- Réservez les ravioles au fur et à mesure sur une surface lisse et légèrement farinée.

Cuisson: Juste avant de servir!

- Dans une grande casserole d'eau bouillante faites cuire les ravioles: 60 secondes suffises! Égouttez les bien.
- En même temps cuisez à feu doux avec un peu de beurre les gambas entières que vous avez réservées: une minute de chaque côté suffit. Salez et poivrez.

Dressage

- Réchauffez la sauce au micro onde.
- Dans un joli bol déposez une cuillerée de mangue et pomme.
- Puis nappez avec de la sauce réchauffée.
- Déposez les ravioles et posez au dessus une gambas. Remettez un peu de sauce et décorez avec quelques feuilles de mélisse (ou coriandre). C'est prêt!

Astuces:

- Faites préchauffer vos bols de présentation au four à 60°. Vous garderez ainsi plus longtemps le plat au chaud.
- Vous pouvez proposer ce plat en amuse bouche (une raviole par personne) ou en plat (5 ravioles par personnes) accompagné d'un peu de riz au jasmin.