

Salade croquante d'aubergine et thon

Voici une salade bien agréable car à la fois fraîche et croquante. Vous l'apprécierez aussi bien à midi en entrée que le soir pour un plateau repas car c'est un plat complet si vous y rajoutez une boîte de thon. L'utilisation de la pâte à filo permet de la présenter très joliment et de la rendre bien gourmande au premier regard.



Salade croquante d'aubergine et thon

Ingrédients: pour 4 personnes

- un sachet de pâte à filo (rayon frais de votre supermarché avec la pâte à brick)
- deux aubergines
- deux tomates
- une douzaine de petites tomates (choisissez-les de couleurs différentes, ce sera plus joli)
- un citron vert
- petits oignons jeunes (cebette)
- feuilles de menthe
- vinaigre de riz
- zeste de yuzu en poudre
- épice japonaise shichimi (c'est un mélange japonais de sept épices dont du piment et de l'écorce de

mandarine). Le zeste de yuzu, le shichimi et le vinaigre de riz peuvent s'acheter en épicerie asiatique ou sur le site de vente en ligne KIOKO (cliquez [ici](#)).

- une boîte de thon si vous désirez transformer cette salade en plat complet



Ingrédients

Préparation:

Je vous conseille de commencer par les paniers en pâte filo. Cette pâte se présente en rouleau de plusieurs feuilles fines superposées.

- Déroulez la pâte mais ne séparez pas les feuilles les unes des autres pour garder une épaisseur de 4 à 5 feuilles. Puis coupez la pâte de filo en carrés de 12 à 15 cm de côté.



Découpez la pâte de filo en carrés de 12 à 15 cm de côté

- Posez les dans des petits bols qui passent au four. Huilez-les à l'aide d'un spray. Pour éviter que les bords ne retombent pendant la cuisson insérez une feuille d'aluminium froissée en boule à l'intérieur. Cuire au four à 180° pendant 15 à 20 mn.



Posez les dans des petits bols qui passent au four.

- Et voici un panier à la sortie du four. Réservez les.



- Passons aux aubergines: coupez-les en petits dés.



Coupez les aubergines en petits dés

- Les faire revenir à l'huile d'olive dans une poêle. Les aubergines doivent être tendres sans se défaire en purée donc surveillez bien la cuisson.



Faire revenir les aubergines dans l'huile d'olive

Pendant la cuisson des aubergines préparons les tomates.

- Coupez les grosses tomates en deux et ôtez en les pépins à l'aide d'une petite cuillère.



Ôtez les pépins

- Puis coupez la chair des tomates en tout petits dés.



Coupez les tomates en petits dés

- Mélangez les dés de tomates avec deux cuillerées à soupe de vinaigre de riz, une cuillerée à café de shichimi et deux de yuzu. Goutez et rectifiez l'assaisonnement selon votre goût. Je ne mets pas d'huile car je rajoute l'huile d'olive de cuisson des aubergines par la suite.



Mélangez les dés de tomates
avec les épices japonaises

- Ciselez la menthe. Gardez quelques feuilles entières pour le dressage.



Ciselez la menthe

- Puis les cébettes.



Ciselez les cébettes

- Mélangez la menthe et les cébettes aux dés de tomates et réservez au frais.



Mélangez menthe et cébettes
aux dé de tomates

- Les aubergines cuites, mélangez-les avec la préparation aux tomates et mettre au frais pour que la salade retombe en température. Si vous désirez compléter avec du thon ajoutez le maintenant.



- Zestez le citron vert sur la salade et rectifiez l'assaisonnement si besoin.



Zestez le citron vert

- Coupez les petites tomates en quartiers. Réservez.



Coupez les tomates en quartiers

Dressage

- Posez un panier de pâte filo sur l'assiette et dressez sur le côté quelques petites tomates multicolores et les petites feuilles de menthe que vous avez réserver. Ajoutez un filet d'huile d'olive mélangé avec un peu de vinaigre de riz sur les tomates.



- Remplissez les paniers de salade et complétez par un petit bouquet de menthe.



Salade croquante d'aubergine
et thon

Régalez vous maintenant avec cette délicieuse salade!

Ceviche de dorade royale au pistou, radis et crumble de parmesan

Voici une entrée bien fraîche et agréable pour une soirée d'été caniculaire... Rien de bien difficile dans cette recette donc soignez votre dressage, ce n'en sera que meilleur.

Ingrédients: pour 6 personnes

- 2 dorades royales dont vous ferez prélever les filets par votre poissonnier. Demandez à garder les parures (déchets et arêtes pour faire un bon fumet de poisson que vous congèlerez pour une autre recette)
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive (pour la marinade)
- deux citrons verts (un pour le zeste et l'autre pour la marinade)
- une cuillerée à café de vinaigre balsamique blanc (pour la marinade)
- du pistou (pour la recette cliquer [ici](#))
- 50 g de parmesan
- 6 radis
- 2 petits navets
- 10 cl de vinaigre de riz (pour les navets)
- 15 g de sucre

Préparation:

La veille préparez les pickles de navet qui doivent mariner 24 h.

- Pelez et taillez les navets en fines rondelles.
- Faites chauffer une petite casserole d'eau salée. Blanchissez les navets (cuire deux minutes maximum).
- Enlevez la casserole du feu, ôtez l'eau chaude. Plongez les navets dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson. Égouttez-les bien sur un torchon propre.
- Faites chauffer le vinaigre de riz avec le sucre.
- Versez cette préparation sur les navets. Réservez au frais 24 h.

La veille, préparez également la tuile de parmesan que vous enfermerez dans une boîte hermétique pour qu'elle ne ramollisse pas.

- Saupoudrez le parmesan râpé sur du papier cuisson ou une plaque anti adhésive (type silpat). Enfournez à 180° pendant 10 à 12 mn suivant le four. Surveillez bien la cuisson de manière à éviter la surcuisson qui donne un goût amer.
- Sortez le parmesan du four et laissez refroidir. Réservez dans une boîte hermétique.

Le jour même:

- Coupez les filets de dorade à l'aide d'un couteau bien tranchant en fines lamelles.
- Mélangez l'huile d'olive avec la moitié du jus du citron vert et le vinaigre balsamique blanc pour la marinade de la dorade.
- A l'aide d'un pinceau badigeonnez les filets de dorade de marinade. Puis zestez le citron vert sur le poisson. Filmmez et réservez au frais.



- Préparez le pistou; pour la recette cliquer [ici](#).
- Puis rincez les radis et coupez les en tranches fines (si vous utilisez des radis longs coupez les dans le sens de la longueur).
- Réservez les dans un bol d'eau froide.

Dressage:

- Disposez les tranches de dorade marinée.



- A l'aide d'un pinceau faites un trait de pistou en parallèle.



- Puis disposez les tranches de radis et insérez des tranches de navets marinés entre les morceaux de dorade. Disposez un morceau de tuile au parmesan pour donner un peu de hauteur au plat.



- Et voilà une belle entrée toute fraîche!

Moules au barbecue, sauce crémeuse à l'ail et au thym

C'est la saison des barbecues. Et pour une fois pourquoi ne pas changer les sempiternelles saucisses ou côtelettes par une recette plus originale. Avez-vous déjà pensé à faire des moules au barbecue? C'est absolument délicieux. Les moules se parfument alors d'un petit gout fumé; quelques minutes de cuisson et vous n'avez plus qu'à les enrober avec la sauce onctueuse que je vous propose et vous régaler.

Vous pouvez également servir ces moules pour un apéritif.

Ingrédients: pour 4 personnes (en plat principal)

- environ 3 kg de moules: comptez 700 gr de moules par personne pour un plat principal ou 300 gr par personne pour une entrée. Demandez à votre poissonnier de vous les laver.

- 30 cl de crème fraîche liquide
- 3 grosses échalotes
- 5 gousses d'ail: n'ayez pas peur de la quantité d'ail. L'ail va cuire dans la crème et perdra alors ce goût agressif.
- 2 citrons
- 25 cl de fumet de poisson (si possible fait maison, c'est tellement meilleur...)
- une dizaine de branches de thym frais

Matériel

- un barbecue bien sur!
 - un plat type « panier à légumes » pour les barbecues: c'est un plat spécial barbecue qui est ajouré (sur la photo c'est un modèle Weber); Vous pouvez le commander en cliquant sur la photo ci-dessous.

Préparation:

Commencez par préparer la sauce.

- Versez le fumet de poisson dans une casserole et faites le réduire de moitié.
- Coupez les échalotes en petite brunoise (tout petits morceaux).
- Faites de même avec les gousses d'ail.
- Prélevez les petites feuilles de thym frais.
- Quand le fumet a réduit, versez la crème dans le fumet de poisson avec la brunoise d'échalote, l'ail, et les feuilles de thym frais.
- Zestez le citron dans cette préparation.
- Puis pressez le jus du citron. Versez le dans le mélange

crème, fumet de poisson.

- Remettez sur le feu et cuire 15 minutes à petit feu. Ôtez du feu et réservez. Vous réchaufferez la sauce pendant la cuisson des moules.
- Préparez les braises de votre barbecue. Quand elles sont prêtes, déposez les moules dans le plat ajouré et posez le sur la grille.



- Remettez le couvercle du barbecue et cuire environ 5 minutes. Remuez une ou deux fois pendant la cuisson pour que les moules cuisent uniformément.
- Dès que les moules sont cuites retirez les du feu. Elles doivent être bien ouvertes.



- Versez les dans un grand plat avec la sauce réchauffée et mélangez bien.
- Vous n'avez plus qu'à servir!

Lotte au gingembre, shitakés et sauce teriyaki ananas, chips de riz (recette basse température)

Voici cette semaine une recette à la fois facile et goûteuse grâce à sa petite sauce teriyaki asiatique originale que vous allez pouvoir faire maison. Avec un beau dressage vous allez en faire de cette Lotte au gingembre un plat gastronomique! Pour ceux qui ne possèdent pas de matériel spécial pour faire un cuisson sous vide basse température je vous propose une cuisson de la lotte au four, plus traditionnelle: il vous faudra cependant un thermomètre de cuisson.

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 4 personnes)

- 2 queues de lotte d'environ 400 grammes chacune. Demandez à votre poissonnier d'enlever la peau qui est assez élastique.
- 10 gros shitakés
- un morceau de gingembre frais (environ 1 cm de racine)
- 4 cébettes (oignons jeunes)
- huile de sésame
- 1 gousse d'ail
- un petit piment rouge
- feuilles de shiso (facultatif mais si vous en trouvez c'est un grand plus pour le plat... Vous pouvez en commander chez votre primeur)

Pour la sauce teriyaki:

- un ananas: vous aurez besoin de 200 grammes d'ananas frais
- 5 cl de sauce huître
- 15 cl de sauce soja sucrée
- 10 cl de sauce soja traditionnelle
- deux gousses d'ail
- une cuillerée à café rase de gingembre râpé

Pour la chips de riz:

- 60 g de riz cru (type basmati)

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.
- 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:

Matériel si vous ne possédez pas de matériel sous vide basse température:

- un thermomètre de cuisson

Préparation

- Réhydratez les shitakés dans un bol d'eau chaude pendant une heure.

Pendant ce temps préparez la sauce teriyaki (vous pouvez la préparer la veille et la réchauffer juste avant de servir)

- Coupez les deux extrémités de l'ananas (la base et la couronne).
- Puis retirez la peau à l'aide d'un grand couteau. Ôtez bien les « yeux ».
- Coupez quelques tranches (200 g) que vous détaillerez en lanières puis en petits dés (brunoise). Versez cette brunoise d'ananas dans une casserole avec la sauce huître , le soja sucré et salé. Râpez dedans les deux gousses d'ail et l'équivalent d'une petite cuillerée de gingembre.



- Faites cuire à feu doux et à couvert pendant 1 h.
- La cuisson terminée passez le tout au travers d'un chinois en écrasant bien l'ananas avec une spatule.
- Mixez la sauce dans avec un tiers de l'ananas qui vous reste dans le chinois.
- Reversez la sauce dans une casserole et faites la réduire pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elle devienne légèrement sirupeuse. Réservez.

Les chips de riz

- Faites cuire le riz et prolongez le temps de cuisson conseillé de 10 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.

La préparation et cuisson de la lotte: c'est un poisson qui n'a pas d'arrêtes mais une sorte de colonne vertébrale. Il est donc facile de lever les filets en passant votre couteau de chaque côté de cette arête dorsale.

- Râpez le gingembre dans un bol contenant deux cuillerées à soupe d'huile de sésame.
- Massez vos filets avec ce mélange.
- Mettez vos filets de lotte sous vide. Cuire basse température à 52° pendant 25 minutes.
- **Si vous ne possédez pas de matériel spécial pour faire un cuisson sous vide basse température** chauffez votre four à 70° et cuisez la lotte environ une demi heure en l'arrosant régulièrement avec le mélange huile de sésame/ gingembre. Surveillez la cuisson en utilisant un thermomètre de cuisson. Piquez l'aiguille dans le poisson: la température à cœur doit atteindre 53°. A ce moment votre poisson est cuit. Baissez alors le four à 50° en attendant de servir.

Préparation de la garniture: préparez la pendant la cuisson de la lotte.

- Coupez les cébettes en fines rondelles. Réservez.
- Coupez le piment en deux et ôtez les graines: ce sont elles qui sont très piquantes. Comme les cébettes coupez le piment en fines lamelles. Réservez.
- Dans une poêle torréfiez les graines de sésame à sec pendant quelques minutes. Réservez.
- Ôtez les pieds des champignons et coupez les champignons en lamelles.
- Faites revenir les champignons dans une poêle avec un peu d'huile de sésame et un peu d'ail râpé. Salez en fin de cuisson. Réservez.

Dressage:

- Réchauffez la sauce si vous l'avez préparée la veille.
- Disposez une feuille de shiso dans l'assiette et déposez un filet de lotte dessus.
- Parsemez le filet de lamelles de cébette et piment.
- Puis déposez les champignons sur le côté du filet de lotte.
- Versez la sauce sur la lotte et les champignons et disposez quelques points de sauce autour des champignons.
- Parsemez de graines de sésame et finissez en dressant une ou deux chips de riz le long du filet de lotte.

Alors cela ne vous met pas en appétit??

Pain de sole brioché croustillant et ses petits légumes au beurre blanc de Yannick Alleno

On ne présente plus Yannick Alleno, un de nos chefs les plus réputés à l'étranger (trois étoiles excusez du peu!). Lors de son passage à l'émission Top chef 2015 ce maestro des fourneaux nous a présenté un pain de sole qui m'avait vraiment donné l'eau à la bouche. Quelle bonheur d'en découvrir la recette dans son magazine Yam de ce mois ci!

Et après un petit tour chez mon poissonnier voici cette petite perle qui va ravir vos papilles! Elle est un peu technique mais le résultat vaut vraiment le détour.



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées

comme dans le blog.

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

Ingrédients (6 personnes)

Pour le pain de sole

- 750 g de filets de sole (demandez à votre poissonnier les chutes et parures de poissons plats pour le fumet de poisson: soles, turbot, barbue...)
- 180 g de jaune d'œuf
- 8 g de sel
- 375 g de beurre pommade (ramolli)
- 375 de crème fraîche liquide entière
- tranches de pain de mie sans croûte

Pour la sauce:

Il va vous falloir réaliser un fumet de poisson. Si vous n'avez pas le temps vous pouvez utiliser un fumet du commerce (rayon bouillon cube): ce sera malgré tout un peu moins goûteux qu'avec un fumet maison...Le fumet de poisson va servir à monter la sauce au beurre blanc. Vous allez obtenir plus de fumet qu'il ne vous en faut pour la recette. N'hésitez pas à le congeler: il sera tout prêt pour la prochaine fois!

- 500 g de parure de poisson (tête, arrête centrale, la queue et petits morceaux de chair...mais pas les viscères)
- 1 dl de vin blanc
- 1/2 litre d'eau
- un oignon
- un blanc de poireau
- 5 champignons de Paris
- une branche de thym
- quelques grains de poivre

Pour le beurre blanc:

- 40 g de fumet de poisson
- 60 grammes d'échalote
- une petite botte de cresson
- 25 g de vinaigre
- 250 g de beurre **froid et coupé en petits morceaux**



Pour la garniture

- des minis légumes si vous en trouvez ou des asperges, champignons, oignons jeunes... à votre goût
- beurre

Il suffit de préparer les légumes : les peler et bien nettoyer la base près des feuilles. Puis les faire cuire dans un peu d'eau et du beurre jusqu'à ce qu'ils soient bien fondants. Aujourd'hui j'ai choisi des mini asperges et des champignons de Paris.

Matériel:

Vous pouvez cuire votre pain de sole au four basse température, à la vapeur ou opter pour une cuisson sous vide basse température avec thermoplongeur.

- 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:

Il vous faut également un tamis. Si vous n'en avez pas un moulin à légume et sa grille fine fera l'affaire.

Préparation:

Pour le pain de sole

Vous pouvez le préparer la veille.

- Mixez les filets de sole.
- Passez la chair mixée au tamis ou au moulin à légume: c'est une opération qu'il ne faut pas négliger car vous ôterez ainsi toutes les petits filaments qui restent dans le poisson mixé. La finesse de la préparation n'en

sera que meilleure. Remettez le poisson au froid 15 mn.

- Dans un bol froid (mettez le au frigo 15 mn avant ou faites un bain marie froid avec de l'eau et des glaçons dans lequel vous le plongerez) ajoutez les jaunes d'œuf et mélangez bien.
- Puis rajoutez le beurre pommade (ramolli) et le sel et mélangez bien.
- Terminez par la crème et mélangez bien.



- Mettez la préparation dans une poche à douille et réservez au frais.
- A l'aide d'un rouleau à pâtisserie aplatissez les tranches de pain de mie une à une: elles seront ainsi plus fines.
- Filmez le fond de votre terrine avec un film alimentaire.
- Découpez les tranches de pain à la taille des cotés de

vosre terrine. Il faudra peut être deux tranches pour faire toute la longueur ou le fond de la terrine: ajustez les bien. Tapissez les bords de la terrine de tranches de pain de mie.



- Puis déposez la farce dans la terrine à l'aide de la poche à douille.



- Puis terminez par une couche de pain de mie pour la fermer comme un sarcophage.
- Rabattez les cotés du film alimentaire sur le dessus de la terrine. Emballez la bien.
- Pour la cuisson vous avez plusieurs options selon votre équipement:

-Four classique: au bain marie à 85° pendant 45 mn

-Four vapeur: 85° pendant 45 mn

-Sous vide basse température: mettez la terrine sous vide et cuire à 85° pendant 45 mn.

- La cuisson terminée mettre au frais. Démoulez la terrine quand elle est complètement refroidie. Vous pourrez alors taillez le pain de sole en tranches d'un centimètre d'épaisseur. Vous devrez poêler les tranches juste avant de servir (voir plus bas).

Pour le fumet de poisson:

- Coupez et nettoyez le poireau.
- Ôtez le pied de 4 ou 5 champignons. Nettoyez et coupez les champignons en tranches.
- Pelez et tranchez grossièrement l'oignon.
- Coupez les parures de poissons en morceaux.
- Faire fondre un peu de beurre dans une casserole. Ajoutez les parures. Cuire quelques minutes sans coloration. Ajoutez l'oignon, le poireau, les champignons, le thym et quelques grains de poivre.
- Mouillez avec le vin blanc et l'eau et cuire à

frémissements pendant 25 mn.

- Filtrez. Le fumet de poisson est prêt. Réservez au frais.

Vous avez obtenu plus de fumet qu'il ne vous en faut pour la recette: n'hésitez pas à le congeler: il sera tout prêt pour la prochaine fois!

Pour les légumes:

- Cuire les asperges à la vapeur: elles doivent être encore un peu croquantes.
- Passez les dans une poêle avec un peu de beurre. Réservez.
- Nettoyez et coupez le reste des champignons en trois morceaux.
- Les faire revenir avec un peu de beurre et une échalote émincée. Salez qu'en fin de cuisson: si vous salez les champignons en début de cuisson ils rendront de l'eau. Réservez.
- Coupez le cresson en lanières: vous allez en avoir besoin pour le beurre blanc, à monter au dernier moment.

Toutes les préparations sont prêtes.

Les deux dernières préparations sont à effectuer au dernier moment en particulier le beurre blanc qui est une sauce délicate **qui ne souffre pas d'être réchauffée.**

Chauffez votre four à 80°.

- Après avoir tranché le pain de sole, colorez à l'huile d'olive les tranches **côté pain de mie**. Réservez au fur et à mesure dans le four à 80°.

Pour la sauce au beurre blanc: **à monter au dernier moment**

- Coupez le beurre en petits morceaux (taille d'une noix).
- Épluchez l'échalote et coupez la en fine brunoise (petits cubes). Il vous en faut 60 g.
- Versez l'échalote émincée dans une casserole avec le fumet (40 g), le vinaigre (25 g). Laissez réduire à sec (il ne doit rester que très peu de liquide et les échalotes ne doivent pas brûler).



- Haussez alors le feu pour maintenir une légère ébullition et ajouter le beurre par petits morceaux au fur et à mesure sans **jamais arrêter de fouetter vigoureusement**. Dès que le dernier morceau de beurre a fondu retirez du feu.
- Vous pouvez soit passer la sauce pour retirer les échalotes, soit les garder. Personnellement j'aime beaucoup l'échalote alors je mixe le tout et je réserve

dans un thermos pour garder la sauce au chaud sans qu'elle ne tranche.

- Ajoutez le cresson.

Pour ceux et celles qui n'ont jamais monter un beurre blanc voici une vidéo de l'Atelier des Chefs qui vous montre comment réaliser un beurre blanc:

Dressage:

- Réchauffez les asperges et les champignons.
- Coupez chaque tranche de pain de sole en deux.
- Dressez les tranches en décalé et debout dans l'assiette.
- Puis disposez harmonieusement les asperges et champignons devant les tranches de pain de sole
- Terminez en dressant la sauce au beurre blanc

Vous n'avez plus qu'à déguster...



Roulés de sole basse

température, compoté et émulsion de fenouil

Le fenouil: un légume que l'on cuisine souvent dans le sud mais complètement oublié par la plupart d'entre nous. Pourtant son petit goût anisé très subtil est rafraîchissant et se marie particulièrement bien avec le poisson.

Ces Roulés de sole peuvent être préparés soit basse température soit en cuisson traditionnelle à la poêle. Je vous livre là les deux versions.



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

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

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

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

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

Difficulté: facile

Ingrédients pour les Roulés de sole (4 personnes)

- Filets de soles: faites lever les filets de sole par votre poissonnier; une sole vous donne deux filets qu'il faudra alors couper au milieu dans le sens de la longueur (soit 4 demi filets pour une sole). Comptez donc deux demi filets par rouleaux. Pour une entrée un rouleau suffit mais pour un plat comptez deux à trois rouleaux selon l'appétit de vos invités...
- deux à trois sucrines (petit salade aux feuilles très serrées)
- le zeste d'un citron
- les peluches des feuilles du fenouil ou de l'aneth

- un à deux bulbes de fenouil suivant leur grosseur
- deux belles échalotes
- 250 cl de crème liquide entière
- un petit verre de pastis (environ 5 cl)
- du piment d'Espelette
- des graines de fenouil
- sel

Materiel :

- un mixeur plongeant
- des cercles de 7 cm de diamètre.

- 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:

- Détaillez le fenouil en très fines lamelles. Si les feuilles des branches de votre fenouil sont bien fraîches gardez en quelques unes pour la décoration de votre assiette. Sinon vous utiliserez de l'aneth.
- Épluchez les échalotes et détaillez les en tous petits dés.
- Faites revenir les échalotes à feu doux avec un peu de beurre.
- Rajoutez le fenouil. Cuire quelques minutes à feu doux: le fenouil doit garder son côté croquant. Plus vous l'aurez coupé finement plus il cuira vite... donc attention. Déglacer avec le pastis: prolongez la cuisson encore 3 mn pour que l'alcool s'évapore. Salez, poivrez et réservez.
- Faites chauffer la crème à ébullition avec les graines de fenouil et le piment d'Espelette. Laissez cuire 2 mn et coupez le feu pour laisser infuser environ 15 à 20 mn.
- Mixer la préparation précédente finement et la passer au travers d'un tamis ou d'un chinois. Réservez.
- Détaillez les feuilles des sucres: vous n'utiliserez que les feuilles superficielles car plus vous vous rapprochez du cœur plus les feuilles seront difficiles à détacher. Coupez les feuilles en deux dans le sens de la longueur.
- Salez et poivrez et roulez les solettes sur elles-même. Si le rouleau obtenu n'est pas assez épais n'hésitez pas

à rajouter un autre filet de solette.

- Enveloppez les rouleaux de solettes avec les feuilles de sucrine: il faut que le diamètre obtenu soit à peu près égal à celui des cercles que vous utilisez.
- Puis placez un cercle autour de chaque rouleau.



Pour la cuisson des soles deux cuisson au choix: sous vide ou traditionnelle.

1/méthode sous vide:

- Placez les cercles dans le sachet à mettre sous vide à l'aide d'une spatule. Puis déposez une noix de beurre sur chaque cercle. Mettre sous vide. Cuire à 58° pendant 15 mn.



2/ méthode traditionnelle

- Faire revenir une belle noix de beurre à feu moyen et déposer le rouleau avec son cercle à l'aide d'une spatule coudée dans la poêlé. Faire revenir 3 mn à feu doux puis baisser le feu (très doux) et déposer un couvercle: le poisson va finir de cuire encore pendant les 3 mn suivantes. Vous n'aurez ainsi pas besoin de retourner le cercle pour terminer la cuisson. Surveillez bien la cuisson pour ne pas surcuire la sole qui est délicate...



Juste un photo pour vous montrer la différence visuelle entre les deux cuisson: à gauche la sole sous vide et à droite la cuisson traditionnelle. La traditionnelle est plus » sèche » même si la cuisson a été très douce à la poêle alors que la sous vide reste bien nacrée. De plus le fait de mettre sous vide fait que le cercle est compressé et la tenue du rouleau est plus net. Et la différence est également gustative mais ça c'est difficile à démontrer en image!



Dressage :

- Prélevez des feuilles sur les tiges de fenouil ou si celles ci sont fanées utilisez de l'aneth.
- Réchauffez la crème de fenouil sans la faire bouillir et mixez la avec le mixeur plongeant pour obtenir une belle mousse.
- Dressez la compoté de fenouil en ligne sur votre assiette.
- Déposez un ou deux rouleaux de sole à côté du fenouil.
- Zestez un peu de citron au-dessus et saler avec la fleur de sel.
- Déposez deux belles cuillerées d'écume mousseuse de fenouil.



- Puis parsemez de brins d'aneth ou de fenouil.



Vous aimez cette recette? N'hésitez pas à consulter mes autres recettes basse température et partagez donc cet article avec tous vos amis amateurs de cuisine!

Le saviez-vous?

Le fenouil est un légume dont toutes les parties, racines, feuilles et graines, sont comestibles. Son goût est proche de celui de l'anis et souvent associé au poisson. On peut le

consommer cru ou cuit. Il entre également dans la fabrication de certaines liqueurs.

Il est considéré depuis l'antiquité comme une plante médicinale: il est réputé pour ses propriétés digestives. Il est indiqué en cas de digestion difficile, d'aérophagie et de maux d'estomac.

Cultivé sur tout le pourtour méditerranéen il fut introduit en France à l'époque de Catherine de Médicis.

Choisissez les bulbes qui sont fermes, sans taches et dont les feuilles (très fines; ce sont plutôt des fanes) sont bien vertes. Il se conserve deux à trois jours au frais. Plus il est vieux et plus il est gros, plus il est filandreux. Préférez donc les petits bulbes et consommez le de préférence rapidement.

Soupe rafraichissante tomates et fraises, pétales de cabillaud

Avec les chaleurs de l'été quoi de plus agréable qu'une entrée rafraîchissante: vous serez comblé avec cette soupe originale de tomate parfumée aux fraises. Pour en faire un plat complet je la sers soit avec des petites crevettes grises, soit avec un filet de cabillaud.

Ingrédients: Pour 8 personnes

- 1 kilo de tomate
- un morceau de sucre
- 2 petits oignons blanc ou un gros
- une belle échalote
- huile d'olive
- une branche de romarin
- 200 g de fraises: surtout utilisez des fraises de très bonne qualité, sucrées et parfumées. Ce sont elles qui amènent l'originalité de cette recette.
- une à deux cuillerée de vinaigre de riz selon votre goût
- sel poivre
- un beau filet de dos de cabillaud



Matériel

- un mixeur
- un tamis ou chinois
- une spatule coudée pour manipuler le cabillaud sans l'abîmer

Préparation

- Coupez les tomates en quartiers.
- Ôtez la queue des fraises et coupez les en morceaux.

- Épluchez l'échalote et émincez la.
- Épluchez l'oignon et émincez le grossièrement.
- Dans une grande casserole faire chauffer un petit filet d'huile d'olive et faire revenir l'oignon et l'échalote. Ils doivent devenir légèrement translucides. Puis ajoutez les fraises et faire compoter pendant 10 minutes.
- Ajoutez les tomates, le romarin et le morceau de sucre. Cuire à feu doux environ 25 mn.
- A la fine de la cuisson ôtez la casserole du feu. Ôtez le brins de romarin. Versez la préparation dans un bol mixeur et mixer finement.
- Puis passez la préparation à la moulinette à légume ou mieux, au tamis pour en ôter toutes les impuretés (morceaux de peau, pépins, etc). Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre et ajoutez une cuillerée à soupe de vinaigre de riz. Réservez au frais.



- Dans une poêle versez un filet d'huile d'olive. Faire revenir à feu très doux le dos de cabillaud pendant trois minutes sans le retourner.



- Coupez le feu et mettre un couvercle sur la poêle pendant quelques minutes: la chaleur résiduelle va finir de cuire le cabillaud qui gardera alors tout sa tendresse.



-
- A l'aide de la spatule déposez le cabillaud dans une assiette: le cabillaud va se séparé facilement en petit morceaux (pétales). Râpez dessus un zeste de citron vert. Salez et poivrez. Réservez au frais.

Dressage :

- Au moment du service versez la soupe fraiche dans les assiettes creuses. Décorez le pourtour avec des fraises.



- Puis toujours avec la spatule déposez délicatement une ou deux pétales de cabillaud au milieu.



- Il ne vous reste plus qu'à déguster!

Chirashi: une autre manière de manger des suchis

Le chirashisushi est en quelque sorte un sushi que l'on ne met pas en forme et auquel on ajoute généralement des crudités. C'est un plat complet, sain car sans graisse et surtout familial: chaque région, chaque famille a sa propre recette de chirashi. C'est un des plats préférés des japonais.

Il se compose de riz assaisonné de vinaigre de riz accompagné de toutes sortes de variétés de poissons (le plus souvent

crus) ainsi que de garnitures comme des légumes crus. Je vous livre ma propre version, qui je suis sûre, vous plaira par sa facilité de préparation, sa fraîcheur, son atout diététique: c'est un plat complet, idéal en été!

Ingrédients (pour 4 personnes):

1/Pour le riz

- 400 g de riz à sushis (riz rond blanc japonais ou à défaut du riz rond italien)
- 4 cuillerées à soupe de vinaigre de riz
- 2 cuillerées à soupe rases de sucre en poudre
- 2 cuillerées à café de sel

2/ Pour la garniture

- un avocat
- un petit fenouil
- 16 gambas cuites décortiquées (ou grosses crevettes tigrées)
- un citron vert
- 4 cébettes
- un pot d'œufs de truite ou de saumon

3/ Pour l'assaisonnement

- 3 cuillerées de sauce soja salée
- 3 cuillerées de sauce soja sucrée
- gingembre frais (environ 1 cm)
- le jus d'un citron vert
- 1 cuillerée à café d'huile de sésame
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre de riz

Préparation: Commencez par la cuisson de riz car il doit être servi froid. 1/Pour le riz

- Versez le vinaigre de riz, le sel et le sucre dans une petite casserole juste le temps que le sucre et le sel se dissolvent dans le vinaigre. Réservez.

- Rincez plusieurs fois le riz à l'eau jusqu'à ce que l'eau soit limpide.
- Mettez le riz dans un grande casserole. Recouvrez le d'eau : le niveau de l'eau doit arriver à 1 cm au dessus du riz. Portez à ébullition.
- Laissez cuire 4 à 5 mn: des petits trous ou tunnels verticaux doivent se former dans le riz.
- Retirez la casserole du feu; couvrez la et laissez à couvert pendant 10 mn.

- Versez le riz dans un plat et étalez le délicatement. Versez dessus le mélange vinaigre de riz/ sucre et mélangez délicatement avec des baguettes.
- Couvrez le plat avec un tissu humide et laissez refroidir.

2/ La garniture

- A l'aide d'une râpe zestez le citron vert . Réservez. Coupez le citron vert en deux. Vous aurez besoin du jus pour la sauce d'accompagnement.

- Coupez l'avocat en deux. A l'aide d'un petit couteau striez l'intérieur de manière à dessiner un damier de petits carrés. Puis à l'aide d'une cuillère à café prélevez la chair qui se découpera facilement en petits dés. Versez quelques gouttes de citron dans les morceaux d'avocats pour éviter qu'ils noircissent. Réservez.
- Ciselez les cébettes en fins petits tronçons. Réservez.
- Coupez le fenouil en fines lamelles. Réservez.
- Pour terminer coupez chaque gambas en deux dans le sens

de la longueur. Réservez.

3/La sauce

- Râpez environ un bon centimètre de gingembre dans un bol.
- Puis ajoutez dans le bol les deux sauces soja (salée et sucrée) et le jus du citron vert. Mélangez.

Dressage:

- Dans un joli bol déposez un grosse cuillère de riz.



- Puis décorez tout autour avec les lamelles de fenouil.



- Versez alors des dés d'avocats au dessus du riz.



- Disposez harmonieusement les gambas en rosace.



- Parsemez les gambas de cébettes et saupoudrez de zeste de citron vert.



- Pour finir déposez une cuillerée d'œufs de truite au milieu.
- Versez un peu de sauce dans le bol.

C'est prêt!

Petites astuces:

Vous pouvez utiliser du poisson cru comme du saumon ou du thon mais aussi du poisson cuit (calmar, cabillaud, saint jacques poêlées etc). Variez également les plaisirs avec des poissons fumés: saumon bien sûr mais aussi truite ou anguille. De même pour les œufs de poisson!

Pour la garniture n'hésitez pas à innover: asperge, concombre, graines de sésame, choux blanc mariné, pousses de soja, radis, omelette très fine coupées en lanière, algues, tofu, chou pack choi, daikon (radis japonais), shitaké (variété de champignons asiatiques)... Bref faites vous plaisir et réalisez vous aussi votre propre chirachi!

Saint-Jacques poêlées, mousse aérienne au céleri, sel fumé

L'originalité de cette recette savoureuse est l'utilisation du siphon pour obtenir une mousse à base de céleri comme vous

n'en avez jamais mangé! A la fois subtile et légère comme un nuage, elle se marie admirablement avec les Saint Jacques, la douceur acidulé de la réduction et le croquant des pignons. Goûtez-la et vous serez emballés: vous ne verrez plus le céleri rave de la même manière!

Difficulté: un peu technique... Attention à la cuisson de la réduction de vin jaune.

Ingrédients pour 4 personnes

- 12 Saint Jacques (pour une entrée prévoyez 3 Saint Jacques par personnes et 5 pour un plat)
- pignons de pin

1/Pour la mousse de céleri

- crème fraîche liquide (environ 1 litre): il faut compter 2 dl de crème pour 150 grammes de céleri
- lait (environ 1/2 litre): il faut compter 1 dl de lait pour 150 grammes de céleri
- un céleri rave (un céleri pèse environ 1 kg)
- sel fumé (en vente sur le site : estore.thiercelin.com)

2/Pour la réduction

- 20 cl de vin jaune (voir explications sur ce vin en fin d'article)
- 25 g de sucre

Matériel

- Un siphon de 1 litre (Gourmet Whip ou Thermo Whip). Voir l'article sur les siphons en cliquant [ici](#)

Préparation

- Versez les pignons à sec dans une poêle bien chaude.

Faites les bien griller et réservez.

- Préparons la réduction: versez le vin et le sucre dans une casserole et réduire doucement. Il doit rester environ 10 cl d'un liquide un peu sirupeux. Goûtez souvent et faites régulièrement un test en versant une goutte sur une surface froide : quand elle ne s'étale plus, c'est prêt. L'erreur à ne pas commettre: une préparation très chaude étant beaucoup plus liquide que lorsqu'elle est froide ou à température ambiante, on a tendance à continuer la cuisson: on fait alors un caramel qui peut être assez amer.
- Versez la réduction refroidie dans une pipette et conservez à température ambiante en attendant le dressage.
- Ôtez l'écorce du céleri à l'aide d'un grand couteau.
- Coupez le céleri en tranches puis en bâtonnets. Puis détaillez les bâtonnets en petits cubes: plus les cubes seront petits et réguliers plus la cuisson sera courte et uniforme.
- Versez les dés de céleri dans une casserole avec le lait et la crème: le liquide doit recouvrir les dés de céleri à hauteur. Faire cuire à feu doux à couvert environ 30 minutes (pas trop chaud sinon le mélange crème et lait va attacher au fond de la casserole). Les dés de céleri doivent être bien tendres en fin de cuisson.
- En fin de cuisson salez avec le sel fumé et poivrez . Mixer le tout finement: idéalement passez d'abord au mixeur puis finissez au mixeur plongeant. Avec un céleri entier vous allez obtenir plus d'un litre de préparation: vous en aurez donc plus que vous n'en aurez besoin pour la recette. Vous pouvez congeler le surplus ou en faire une excellente soupe en lui ajoutant un peu de bouillon de volaille, des croûtons et des petits

lardons par exemple.

- Passez la crème obtenue au chinois de manière à ôter toutes particules avant de verser la préparation dans votre siphon.
- Versez la préparation dans le siphon. Ne remplissez jamais votre siphon au delà de sa capacité (exemple pour un siphon d'un litre ne remplissez jamais plus qu'un litre même si vous pouvez encore verser de votre préparation!).
- Vissez le bouchon du siphon puis la douille et insérez deux cartouches si vous avez un siphon d'un litre, une seule pour un siphon d'un demi litre.
- Réservez: suivant le type de siphon la méthode sera différente. Si vous utilisez un Thermo Whip la chaleur se conserve bien pendant 3 heures mais il ne peut être réchauffé au bain marie. Si vous utilisez un Gourmet Whip vous pourrez préparer la préparation à l'avance et la ramener à température dans un bain marie à 65°. Pour d'autres précision sur l'utilisation des siphons voir l'article sur les siphons en cliquant [ici](#)

Dressage :

- Au dernier moment chauffez une poêle avec un peu d'huile d'olive. Quand la poêle est bien chaude, déposez délicatement les Saint Jacques et cuire 2 mn de chaque côté. Pour obtenir une belle coloration ne touchez plus les Saints Jacques sauf pour les retourner ou les ôter de la poêle. Salez, poivrez pendant la cuisson.
- Pendant la cuisson des Saint Jacques, versez la mousse de céleri dans chaque assiette à l'aide du siphon (Attention si vous avez réchauffer votre siphon, il est chaud! Donc protégez vous les mains.).
- Puis déposez les Saint Jacques harmonieusement sur la

mousse. Assaisonnez chaque Saint Jacques avec un peu de sel fumé.

- A l'aide de la pipette déposez des petits points de réduction à la fois sur les Saints Jacques mais aussi sur la mousse.



- Terminez le dressage avec les pignons.



Le petit plus:

- N'hésitez pas à préchauffer vos assiettes de présentation au four à 60° : elles conserveront mieux la chaleur le temps que vous finissiez le dressage.
- Vous obtiendrez certainement plus de mousse de céleri que vous n'en aurez besoin pour la recette: vous pouvez congeler le surplus pour une utilisation ultérieure.
- Mais vous pouvez également réaliser des flans de céleri en rajoutant des œufs entiers battus à la préparation (Pour 300 gr de purée de céleri comptez 2 à 3 œufs; graissez des ramequins, y verser l'appareil et cuire au bain-marie à 190°C pendant 35 à 40 minutes).
- Le vin jaune est un vin blanc de grande garde, sec et capiteux, spécialité vinicole des vigneron du Jura. Il est élaboré de façon très particulière et surnommé l'or du Jura: le raisin est vendangé le plus mûre et le plus tardivement possible, dans la seconde quinzaine

d'octobre. Le moût de raisin pressé en cuve, après décantation et fermentation complète, est transformé en vin blanc sec selon les techniques de vinification traditionnelle des vins blanc du Jura. Le vin blanc obtenu est amené à maturité: il vieillit obligatoirement pendant une durée légale de 6 ans et 3 mois en fût de chêne. Au terme de ces 6 années de maturation en fût, le vin jaune est mis en bouteille originale appelée « clavelin », dans lesquelles il se conserve durant 50 ou 100 ans voire pendant plusieurs siècles pour les grands millésimes, tout en gardant et amplifiant toutes ses qualités. Une bouteille ouverte peut également se conserver sans s'altérer pendant plusieurs mois, voire années

Emission « Dans la peau d'un chef » Demi-lunes de pommes de terre aux crevettes, lait de poule parfumé aux noisettes

Cuisiner avec un grand chef est le rêve de tous les passionnés de cuisine! C'est donc pour cela que j'ai donc finalement décidé de m'inscrire au casting de l'émission de Christophe Michalak « Dans la peau d'un chef ».

Je n'y croyais pas beaucoup et quelle fut ma surprise d'être retenue après le casting!

Le principe de l'émission était le suivant: dirigés chacun

par un professionnel, les candidats devaient réaliser un plat traditionnel pour deux personnes, avec pour seule aide les consignes de leurs chefs respectifs (Christophe Michalak pour l'un et un chef invité pour l'autre). Ces derniers n'avaient ni le droit d'intervenir dans la préparation du plat, ni la possibilité de le goûter. Un jury composé de deux bloggeurs connus notaient les plats à l'aveugle.

Me voilà donc dans les studios d'enregistrements pour apprendre avec surprise que le concept de l'émission avait complètement changé! Toujours deux candidates et deux chefs mais sur le fond, ce n'était plus la même chose: le chef invité nous prépare un plat de sa spécialité que nous devrions chacune reproduire à l'identique en 40 mn! Waouh!

Christophe Michalak et le chef invité retiennent le plat qui se rapproche le plus de l'original. Gros challenge.

Au début j'ai ressenti une déception car je m'étais inscrite juste dans l'esprit de cuisiner aux côtés d'un grand chef. Mais finalement ce fut une très chouette expérience et un réel plaisir que de refaire le plat du très talentueux Eric Guérin chef étoilé que j'admire énormément.

Sa cuisine est subtile, inventive et allie les saveurs de la terre et de la mer. Chaque assiette est un poème visuel car Éric Guérin commence toujours par dessiner ses plats avant de les réaliser (son établissement: Hôtel restaurant « La mare aux oiseaux » à Saint Joachim, <http://www.mareauxoiseaux.fr/sommaire/>)

Le chef nous a donc préparé le plat suivant « Demi-lunes de pommes de terre aux crevettes, lait de poule parfumé aux noisettes » d'Eric Guérin dont vous trouverez la recette ci-dessous ainsi que le déroulé de la recette en vidéo.

La vidéo de l'émission:

Ingrédients

2 grosses pommes de terre (samba)

8 crevettes roses

20 cl de bouillon de volaille

1 citron vert

1 barquette d'oxalys

Noisettes torréfiées

Lait de poule

15 cl de bouillon de volaille

2 jaunes d'œufs

5 cl d'huile de noisette

5 cl de crème liquide

Assaisonnement: Poivre du moulin, huile d'olive, fleur de sel de Guérande et Oyster sauce

Réalisation

1/Pour les pâtes à ravioles

Faire des lamelles fines de pomme de terre à la mandoline: elles doivent être transparentes!

Mettre un peu de bouillon dans un poêle, une petite pointe de beurre

Les pocher et les laisser cuire dans le bouillon; elles doivent être al dente.

Filmer 2 fois une assiette

Puis égouttez les ravioles et les disposer sur le film

2/ Pour la farce

Couper les pommes de terre en petits dés réguliers

Mettre dans un poêle le bouillon de poule, du beurre, sel et poivre

Ajouter les pommes de terre, cuire comme un risotto

Réserver dans un saladier

3/Pour les crevettes

Tailler en fines lamelles les crevettes, bien sortir les

boyaux

Tailler des petits dés réguliers et réservez en quelques unes pour le dressage

Mettre dans un petit bol, ajouter un filet d'huile d'olive, remuer et poivrer

4/ Pour la sauce

Mettre le bouillon de poule, 15 cl d'huile de noisette, crème liquide et jaune d'œufs dans bac verseur

Mixer le tout

Ajouter du poivre, du sel et l'Oyster sauce, mixer

5/Montage

Égoutter les dés pommes de terre, mélanger les avec les dés de crevettes

Poser le mélange sur une raviole et poser au dessus une autre raviole

Poser les ravioles sur une assiette de dressage

Ajouter les crevettes sur les ravioles

Ajouter des petites noisettes

Zester le citron vert

Mettre l'herbe oxalys

Ajouter la sauce entre les ravioles à l'aide d' une bouteille de dressage au dernier moment (une pipette fera très bien l'affaire).

Dégustez! C'est délicieux.

N'hésitez pas à vous inscrire au casting: c'est une expérience très enrichissante.

Gambas en nage de coco au curry fumé

Voici un plat simple à faire et qui vous prendra peu de temps à réaliser. Il est toutefois très raffiné, voir festif. Vous pourrez également le proposer en entrée (dans ce cas servez le sans riz).

Ingrédients (4 personnes):

1/Pour les gambas:

Prévoir environ 2 à 4 heures de pour faire mariner les gambas.

- 4 à 5 gambas par personne pour un plat ou 3 par personne pour une entrée
- 50 cl de lait de coco
- une cuillerée à café de vinaigre de riz
- une belle cuillerée à soupe de curry fumé . Je vous conseille d'utiliser l'excellent curry fumé du Népal que vous pouvez commander sur le site suivant: www.lepicieriedebruno.com
- un citron vert (zeste et jus)
- quelques feuilles de kaffir ou combava (en vente dans les épiceries asiatiques ou également sur le site de l'épicerie de Bruno)

2/Pour la garniture:

- Une courgette
- 6 petites carottes
- 120 gr riz cru (facultatif pour une entrée)
- sel, poivre

Préparation:

1/ La garniture:

- Râpez le zeste du citron et réservez le pour le dressage. Puis coupez ce même citron en deux et pressez le: réservez le jus.
- Épluchez les carottes.
- Taillez la courgette et les carottes en fine julienne c'est à dire en fin bâtonnets.
- Dans une poêle faire fondre une belle noix de beurre et versez la julienne de carotte et courgette. Faire revenir à feu doux quelques minutes: les légumes doivent rester croquants. Réservez hors du feu.
- Dans une casserole faire chauffer de l'eau salée (10 gr par litre) et cuire le riz.
- En fin de cuisson égouttez le riz.



- Puis rajoutez le à la préparation de légumes. Bien mélanger et rectifiez l'assaisonnement: salez et poivrez. Au moment de servir vous n'aurez plus qu'à réchauffer doucement cette garniture.

2/Les gambas :

- Enlevez la tête des gambas 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.
- Puis ôtez les pattes

- Terminez en ôtant la carapace qui s'enlève facilement. Gardez le dernier anneau (celui sur lequel s'accroche la queue de la gambas). Faire de même avec les autres gambas.
- Dans un récipient versez le lait de coco, le vinaigre de riz, le jus de citron et le curry. Mélangez.
- Faire mariner les gambas dans la marinade pendant au moins deux heures.
- Les gambas doivent être cuites au dernier moment, juste avant de servir! Pendant qu'elles cuisent, réchauffez la garniture (à la poêle ou au micro onde). Tout doit être chaud au même moment pour le dressage.
- Mais d'abord il faut chauffer la marinade pour la faire réduire: ôtez les gambas de la marinade. Versez la marinade dans une poêle.
- Ajoutez les feuilles de kaffir, portez la marinade à ébullition et laissez cuire quelques minutes pour qu'elle réduise d'un tiers.
- Ôtez les feuilles de kaffir. Puis mettre la cuisson à feu très doux.
- Ajoutez les gambas: laissez les 30 secondes d'un côté et retournez les pour 30 secondes supplémentaires: elles sont déjà cuites car elles cuisent extrêmement vite! C'est pourquoi il faut les plonger dans le mélange quand celui ci est déjà chaud. Ôtez la casserole du feu et passez au dressage.

Dressage:

- A l'aide d'une cuillère remplissez de légumes et de riz un cercle posé sur votre assiette. Tassez bien puis retirez le cercle.
- Ajoutez les gambas.
- Terminez par la sauce et le zeste de citron vert.

- Si vous désirez proposer ce plat en entrée et non en plat , n'utilisez pas le riz. Couchez simplement quelques gambas sur un lit de légumes et faire deux traits de sauce de chaque côté.

Le saviez vous?

Le combava (ou combawa, cumbava, cumbaba, makrut ou kaffir lime) est un agrume. Combava est à la fois le nom de l'arbre et du fruit. L'arbre de petite taille possède des feuilles rétrécies au centre et des épines sur les branches.

Le combava a un arôme très intense, rappelant la citronnelle. On utilise le fruit ou la feuille principalement à la Réunion, aux Comores, à Madagascar et en Asie du Sud-Est (Thaïlande, Cambodge, Viêt Nam, etc.). Il relève le goût de nombreux plats.

Vous trouverez les feuilles dans les magasins asiatiques, le plus souvent congelées.



St Jacques, pomme granny-smith, anis vert et céleri d'après une recette de Anne-Sophie Pic

Une recette de saint jacques qui sort des sentiers battus et au parfum original amené par le céleri branche et le céleri rave. Le tout relevé par la touche d'acidité de la pomme granny smith. Un vrai bonheur que nous offre la très talentueuse Anne Sophie Pic!

Vous pouvez servir cette recette aussi bien en entrée chaude qu'en plat principal.

Ingrédients pour 4 personnes:

1/ Pour les saint jacques

- 12 noix de saint jacques (trois belles noix par personne)
- sel, poivre
- huile d'olive

2/Beurre d'anis (qui entre dans la composition de la sauce. A préparer le matin pour le soir)

- 120 g de beurre demi sel (à sortir du frigo une heure à l'avance)
- 5 g d'anis vert en poudre

3/Huile de céleri (qui entre dans la composition de la sauce. A préparer le matin pour le soir)

- 100 g de feuille de céleri (un beau bouquet de céleri branche vous suffit pour la recette – les tiges serviront pour les bâtons et les feuilles pour la préparation de l’huile de céleri)
- 1 dl d’huile d’olive

4/ Purée de céleri rave

- un céleri rave
- 1 litre de lait
- 50 g de beurre doux

4/ Bâtons de céleri

- Tiges d’un beau bouquet de céleri branche
- 2 dl de bouillon de légume (utilisez les marmites de bouillon Knorr ou Maggi si vous n’avez pas le temps de faire le bouillon de légume vous même: faites attention aux dilutions recommandées par chaque marque)
- 50 g de beurre doux
- sel

5/ Sauce pomme, céleri, anis (à faire au dernier moment juste avant de servir)

- 80 ml de jus de pommes granny smith (préférez du jus de pommes frais si vous le pouvez)
- 60 g de beurre d’anis (voir préparation ci dessous)
- 40 g d’huile de céleri (voir préparation ci dessous)

Matériel:

- mixeur plongeant
- écumoire
- centrifugeuse (pour le jus de céleri et le jus de pomme)
- film alimentaire

Préparation:

1/Beurre d'anis (qui servira à l'élaboration de de la sauce)

- Sortez le beurre une demi heure avant . Avec une fourchette travaillez le beurre pour le ramollir et ajoutez l'anis vert. Bien mélanger.
- Étalez un morceau de film alimentaire et déposer le beurre à une extrémité. Roulez le beurre dans le film de manière à former un petit boudin.Réservez au frais.

2/Huile de céleri (qui entre dans la composition de la sauce)

- Détachez les feuilles de céleri des branches. Réservez en quelques une pour le dressage (les plus petites qui sont les plus tendres). Rincez les sous l'eau fraîche.
- Dans une casserole d'eau bouillante versez les feuilles et cuire 2 mn , juste le temps de les blanchir.
- Les feuilles blanchies, plongez les dans un bol d'eau bien froide à l'aide d'une écumoire pour les rafraîchir et éviter que la chaleur résiduelle ne continue à cuire les feuilles.
- Égouttez les en les pressant dans votre main.
- Et roulez les dans un torchon pour bien enlever l'eau.
- Mixer les feuilles de céleri avec l'huile.
- Filtrez à travers un linge étamine (pour les confitures) ou chinois...et réservez.

3/ Purée de céleri rave:

- A l'aide d'un grand couteau coupez la base et le dessus du céleri rave.

- De la même manière enlevez la peau terreuse sur les côtes.
- Rincez le céleri sous un filet d'eau pour enlever toute trace de terre.
- Coupez le en tranches puis en dés.
- Dans une casserole versez les dés de céleri rave et couvrez avec le lait. Faire cuire à feu très doux (sinon le lait accrochera et brûlera au fond de la casserole) jusqu'à ce que le céleri soit tendre.
- Égouttez le céleri et ne jetez pas le lait cuisson (une petite quantité va servir pour mixer le céleri rave).
- Mixez le céleri rave en ajoutant progressivement un tout petit peu du lait de cuisson (si nécessaire) et le beurre jusqu'à l'obtention de la texture d'une purée. Vous n'aurez certainement pas besoin de tout le lait.
- Ajoutez le sel selon votre goût . Mélangez et réservez.

4/ Bâtons de céleri

- Épluchez les tiges de céleri (6 tiges suffisent).
- Coupez d'abord les tiges en deux dans le sens de la longueur puis tranchez les petits bâtonnets de même longueur (comptez 12 bâtonnets par personne).
- Cuire les bâtonnets dans une grande poêle à feu doux dans le bouillon de légume (2 dl d'eau et un quart de marmite de bouillon Knorr) et le beurre.
- Réservez.

5/ Sauce pomme céleri anis (à faire au dernier moment juste avant la cuisson des saint jacques)

- Chauffez le jus de pomme sans le faire bouillir. Il doit être chaud (50°) de manière à pouvoir intégrer le beurre d'anis, mais pas trop sinon le beurre fondra sans s'émulsionner au jus.
- Coupez le beurre en petits morceaux. Ôtez la casserole du feu et montez le jus de pomme avec le beurre d'anis: utilisez un petit fouet et n'arrêtez pas de fouetter tout en ajoutant des petits morceaux de beurre.
- Ajoutez de la même manière l'huile de céleri. Salez selon votre goût.
- Réservez au chaud au bain marie à feu très doux.

7/Cuisson des saint jacques

- Dans une poêle bien chaude saisir les saint jacques avec un trait d'huile d'olive, une minute sur chaque face. Salez et poivrez.

Dressage:

- Réchauffer la purée et les bâtons de céleri au micro onde. Je vous conseille également de passer vos assiettes au four pendant 15 mn à 60° avant le dressage (un peu avant de commencer la sauce). Cela permettra à vos différentes préparations d'éviter de refroidir trop vite , le temps que vous finissiez le dressage.
- Dans une assiette déposez 4 petites cuillerées de purée de céleri.
- Posez 3 bâtons de céleri sur chaque quenelle de purée.
- Ajoutez les saints jacques au centre de l'assiette.
- Déposez une cuillerée à soupe de sauce émulsionnée au centre des saints jacques et autour de la purée.
- Finissez le dressage avec quelques feuilles de céleri branche.

A savoir:

La saint jacques est un coquillage vivant sur les grands fonds côtiers herbeux ou sablonneux que l'on pêche généralement à la drague (constituée d'un « panier » en métal ou en filet fixé sur une armature rigide).

Elle mesure de 10 à 15 cm et présente une face plate et l'autre bombée. A ne pas confondre avec le pétoncle, plus petite et aux deux coquilles arrondies. Autre différence, la saison: de l'automne à pâques pour la st jacques , printemps et été pour la pétoncle.

En France chaque terroir a sa saint jacques: la bretonne est réputée plus fondante, sucrée et douce; la normande particulièrement iodée et ferme.

Choisissez-la vivante et close, avant de la brosser, de l'ouvrir au couteau puis de prélever sa noix à la cuillère à soupe. Puis dégustez la crue, cuite, marinée, saisie à la plancha...

Sources: Yam magazine N°11

.

Cabillaud aux accents de la méditerranée

L'originalité de cette recette tient au crumble croustillant parfumé au chorizo: en effet la chair délicate du cabillaud se marie particulièrement bien avec le chorizo qui réveille la douceur de la chair de ce poisson ! Le pistou, les fèves, les tomates s'allient au chorizo pour nous amener un parfum du sud.

Ingrédients (4 personnes):

1/Pour le poisson et les légumes d'accompagnement

- 4 dos de cabillaud de 200 g chacun
- 200 g de fèves
- une grosse échalote
- 12 tomates cerises
- basilic (environ 15 belles feuilles)
- huile olive
- vinaigre crème de balsamique (quelques gouttes)

2/ Pour le pistou :

- 2 gousses d'ail
- les feuilles d'un gros bouquet de basilic
- 20 g de pignons
- 15 cl d'huile d'olive
- 2 belles cuillerées à soupe de parmesan
- sel
- poivre

3/ Pour le crumble au chorizo:

- 100 g de beurre demi sel en pommade (ramolli à la

fourchette et pas au micro onde: au besoin sortez le 1 heure avant du frigo)

- 30 g de parmesan
- 50 g de chapelure
- un petit blanc d'œuf (15 g)
- 40 g de chorizo en tranche

Matériel:

- un mixeur
- un silpat (plaque de cuisson feuille anti adhésive) ou du papier cuisson
- un emporte pièce carré de 6 cm de côté (ou de la forme que vous désirez...)
- une spatule

Préparation:

1/ Le pistou

- Dans une poêle faire torréfier à sec les pignons.
- Mettez tous les ingrédients dans le mixeur(pignons, basilic, huile, ail, parmesan) à l'exception du sel et du poivre. Vous rectifierez l'assaisonnement à la fin: en effet le parmesan est déjà bien salé.
- Mixez et conservez dans un récipient hermétique au frais de manière à obtenir une préparation bien lisse. Rectifiez assaisonnement. Le pistou se conserve ainsi 3 à 4 jours. Avec des pâtes c'est délicieux.

2/ Le crumble au chorizo:

- Hachez finement le chorizo.
- Travaillez le beurre à la fourchette pour lui donner la consistance d'une crème.

- Ajoutez le chorizo au beurre ramolli
- Puis incorporez le blanc d'œuf.
- Versez la chapelure . Mélangez.
- Puis terminez par le parmesan.
- Versez le mélange terminé sur un silpat ou un papier de cuisson.
- Couvrez d'une feuille de papier cuisson et étaler la pâte avec un rouleau à pâtisserie (2 à 3 mm d'épaisseur).
- Mettre la pâte terminée au congélateur : par la suite elle sera plus facile à découper à la taille des morceaux de poisson; en effet elle contient du beurre et celui ci va ramollir assez vite dès qu'on le travaille. Ramolli vous n'arriverez pas à le découper régulièrement...et surtout à soulever sans l'abîmer le morceau que vous aurez découpé.

3/ Les légumes:

- Écossez les fèves et versez les dans une casserole d'eau bouillante. Cuire deux minutes et égouttez les. Passez les sous l'eau froide pour éviter qu'elles ne continuent à cuire.
- Épluchez maintenant les fèves: elles sont entourées d'une petite peau vert clair un peu amère et pas très agréable à manger.
- Coupez les tomates cerises en quatre.
- Ciselez finement le basilic.
- Taillez l'échalote en tous petits dés.
- Dans une poêle faire revenir les échalotes avec une grosse cuillerée d'huile d'olive 3 mn.

- Ajoutez les tomates: 3 mn de cuisson.
- Versez alors les fèves dans la poêle: 2 mn de cuisson.
- En fin de cuisson déposez quelques gouttes de crème balsamique et mélangez bien. Salez et poivrez selon votre goût.
- Vous ajouterez le basilic en tout fin de cuisson, au moment de servir: en effet le basilic n'aime pas la chaleur et si vous le faites cuire il perdra énormément de sa saveur...

4/ Préparation du cabillaud et sa cuisson:

- En vous servant de l'emporte pièce comme modèle découpez 2 carrés de cabillaud par personne sur chaque dos.
- Sortez la plaque de crumble du congélateur et faire de même avec le même emporte pièce.
- Posez un carré de crumble sur chaque carré de cabillaud.
- Faites chauffer le grill de votre four.
- Dans une poêle faire fondre à feu doux un beau morceau de beurre.
- Déposez les dos de cabillaud dans la poêle et cuire 2 mn à feu doux sur un seul côté, le crumble vers le haut.
- A l'aide d'une spatule retirez le cabillaud de la poêle et déposez le sur une feuille de cuisson anti adhésive. Utilisez une spatule pour déplacer le poisson: le cabillaud est très fragile et se sépare en » feuillets »: donc pour éviter cet inconvénient l'usage de la spatule est obligatoire!
- Passez le cabillaud sous le grill 3 à 4 mn. Le crumble doit être croustillant mais pas brûlé.

Dressage:

- Commencez par déposer une petite cuillerée de pistou dans l'assiette et avec le dos de la cuillère étalez le pistou en long d'un seul mouvement.
- En parallèle de la ligne de pistou déposez une ligne du mélange de légumes.
- Puis déposez de part et d'autre du pistou les deux carrés de cabillaud.
- Décorez avec des brins de basilic; votre assiette est prête à être dégustée.

Le saviez-vous?

Le cabillaud est un poisson qui aime les eaux froides.

Sa chair est particulièrement appréciée car, dépourvue de fines arêtes, elle est délicate au palais. Elle est également fragile et supporte mal une trop longue cuisson: trop cuits les filets du poisson sèchent donnant alors une texture caoutchouteuse peu agréable à la dégustation.

Le terme « cabillaud » s'emploie pour désigner le poisson frais ou surgelé.

La morue est du cabillaud dont la chair a été séchée et salée. Il est donc nécessaire de bien dessaler la morue dans plusieurs eaux pendant 24 heures avant de la préparer.

Le « skrei » et le « stockfish » sont également du cabillaud. Le skrei est un cabillaud qui vient frayer chaque année dans l'archipel des îles Lofoten dans le Nord de la Norvège: il est considéré par les chefs comme le « roi des cabillauds ».

Le stockfish est un mot utilisé pour désigner des filets de

cabillaud séchés à l'air libre.